

Didattica web

Lezione del 30 aprile 2109



Laurea Triennale in Scienze Motorie

C.I. Metodi e tecniche delle attività motorie e
sportive II

TTD degli Sport di Squadra I

(Prof. Stefano D'Ottavio)

TTD degli sport di squadra II

(Scelta disciplina sportiva)

Pallavolo

Rugby



Calcio

Basket

Sport di situazione e giochi sportivi

- Per sport di situazione si intendono:
- Gli sport nei quali l'esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche e dall'opposizione dell'avversario e/o della squadra avversaria (Manno 1989)
- Gli sport la cui prestazione agonistica ed i fattori che la compongono sono influenzati da variazioni dell'ambiente di gara (D'Ottavio 2006)

Sport di situazione e giochi sportivi

- Per gioco sportivo di squadra si intende:
- Una forma di pratica dell'esercizio fisico-sportivo, che ha un carattere **ludico**, agonistico e di processo in cui i partecipanti costituiscono **due squadre** che si trovano in rapporto di avversità tipica non ostile, determinata dalla competizione in cui attraverso la lotta (sfida) si cerca di ottenere la vittoria sportiva per mezzo del pallone o di un altro oggetto di gioco, manovrato secondo regole prestabilite (Teodorescu 1985)

Sport di situazione

GIOCHI SPORTIVI

Giochi di invasione

pallacanestro
rugby
pallamano
calcio
pallanuoto

- Nessun limite spaziale, campo unico (spazio comune)
- Contatto prolungato sulla palla
- Contrasto fisico tra i giocatori
- Sono di squadra o collettivi

Giochi di rimando

pallavolo
tennis, tennis tavolo

- Limiti spaziali, campi separati
- Contatto brevissimo sulla palla
- Nessun contrasto tra i giocatori
- Possono essere collettivi o individuali
- Partecipazione comune o alternata

Giochi misti

baseball
softball

- Al confine tra i giochi di invasione e di rimando: campo unico, ma uso diverso da parte delle squadre
- Contatto sulla palla sia rapido che prolungato
- Partecipazione simultanea e alternata

Giochi con attrezzi

baseball
softball
tennis
pelota
tennis tavolo
badminton
hockey

- Attrezzi: mazza, guanti, racchetta, ceston, bastone

Indoor– Outdoor

Durata o
tempo di gioco

- Superfici: erba, erba sintetica, terra battuta, cemento, linoleum, parquet, tartan, ghiaccio, acqua

- A tempo continuo
- A tempo effettivo
- A punteggio a turni di battuta
- A punteggio a battuta conquistata
- A tentativi o chances



Figura 1 – La classificazione dei giochi sportivi (Moreno 1983; Cambone 1982)

Sport di situazione e giochi sportivi

- La scienza dell'azione motoria individua alcuni universali ludici che si compongono fra loro determinando la struttura del gioco e la sua logica interna. Tali elementi sono:
 - I ruoli
 - Lo spazio
 - Il tempo
 - Il punteggio
 - Gli oggetti
 - Le relazioni fra giocatori

LE REGOLE



Tipologie di spazio negli sport di squadra (giochi sportivi)

Spazio tecnico o prossimale

Individuale di tipo sensomotorio dove prevale il controllo cinestesico e l'attenzione è rivolta prevalentemente su sé stessi (interna)

Spazio sociale o di relazione

Entro il quale il giocatore è in grado di comunicare sul piano tecnico, tattico e fisico relativamente al suo potenziale

Spazio visivo o proiettivo (estensivo)

Attenzione rivolta prevalentemente all'esterno e la percezione visiva si rivolge soprattutto alla globalità dell'azione anche se non si è coinvolti direttamente

Modello di Prestazione

Modalità di gioco 11 vs 11

Dimensione terreno di gioco: 100m x 65m

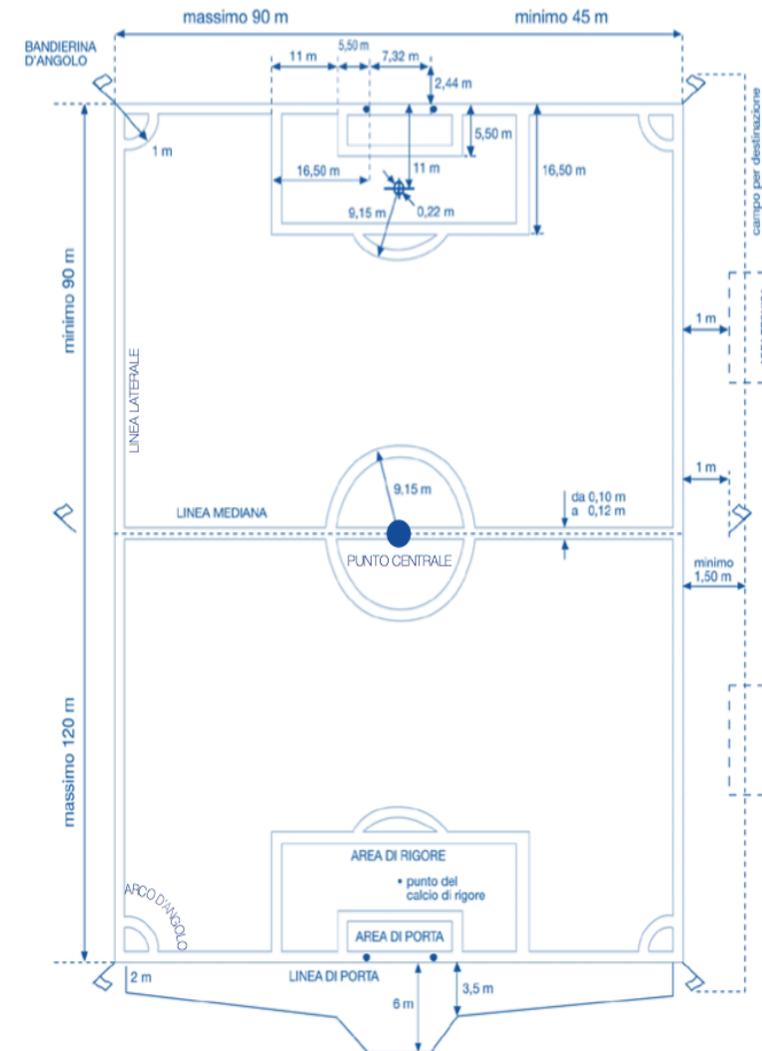
Durata:

Allievi → 2 x 40min

Giovanissimi → 2 x 35min

Esordienti 1° anno → 3 x 20min

	Dimensioni (m)
FIFA (IFAB)	105 x 68



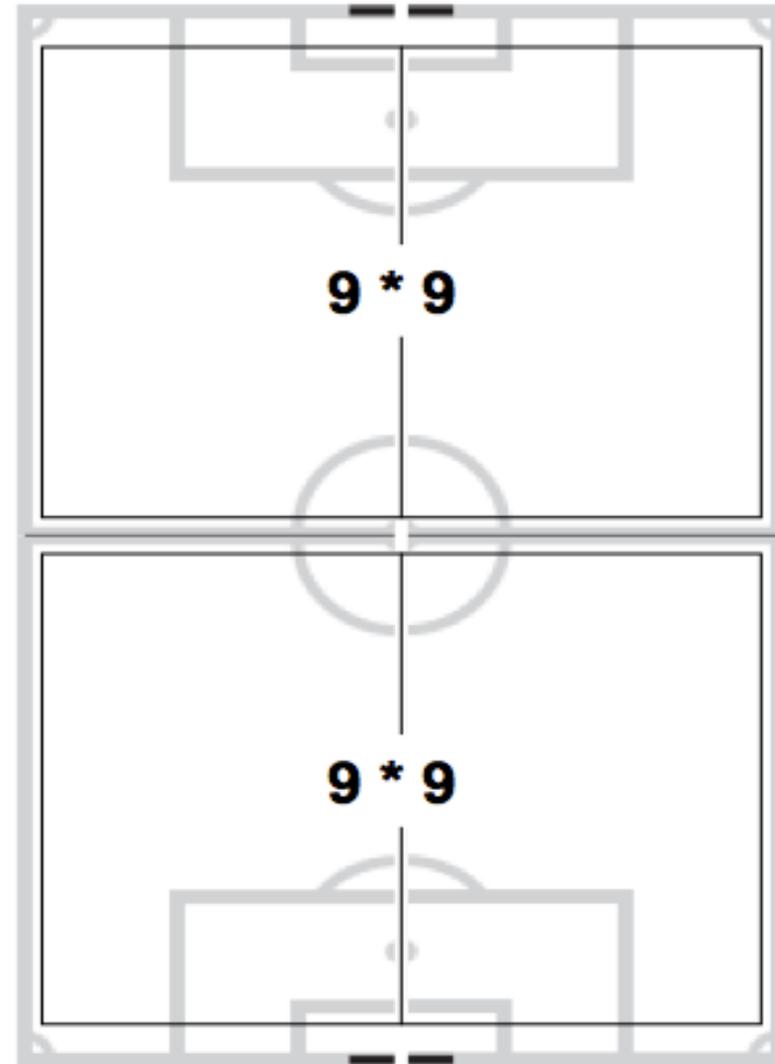
Modello di Prestazione

Modalità di gioco 9 vs 9

Dimensione terreno di gioco: 65m x 45m

Durata: 3 x 20min

	Dimensioni (m)
	65 x 45
FIGC (Comunicato Ufficiale n1)	75 x 50
	60 x 45
FIFA (Grassroots)	70 x 50



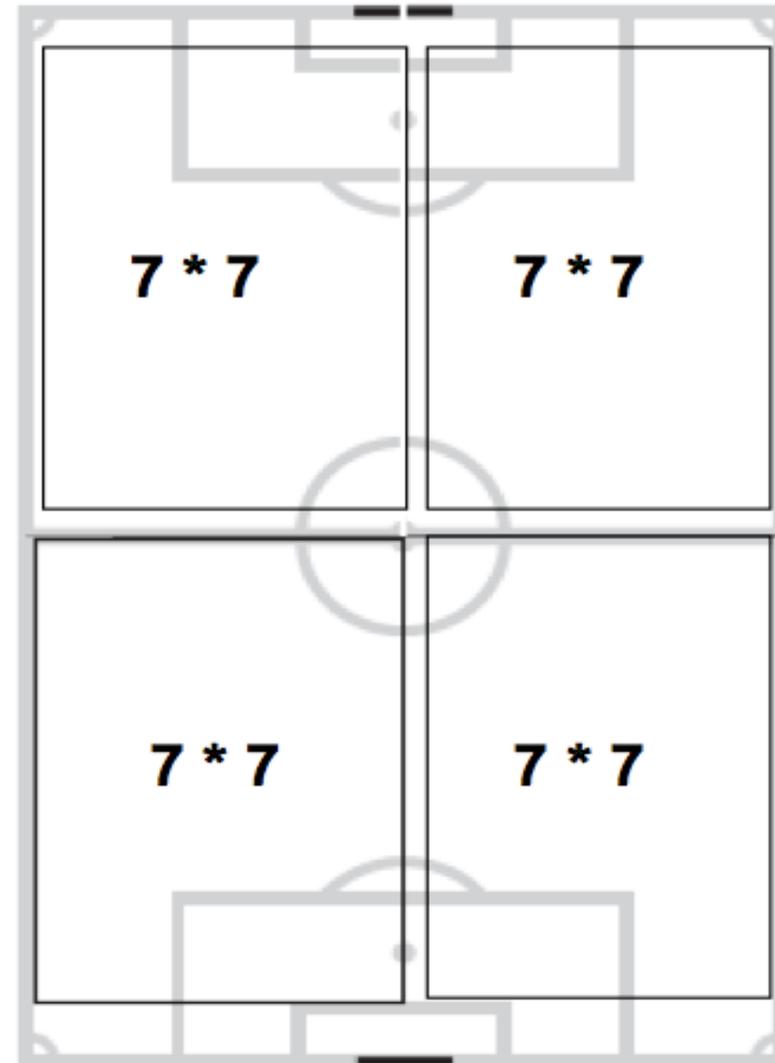
Modello di Prestazione

Modalità di gioco 7 vs 7

Dimensione terreno di gioco: 55m x 40m

Durata: 3 x 15min

	Dimensioni (m)
FIGC (Comunicato Ufficiale n1)	55 x 40
	65 x 45
FIFA (Grassroots)	45 x 30
	50 x 35



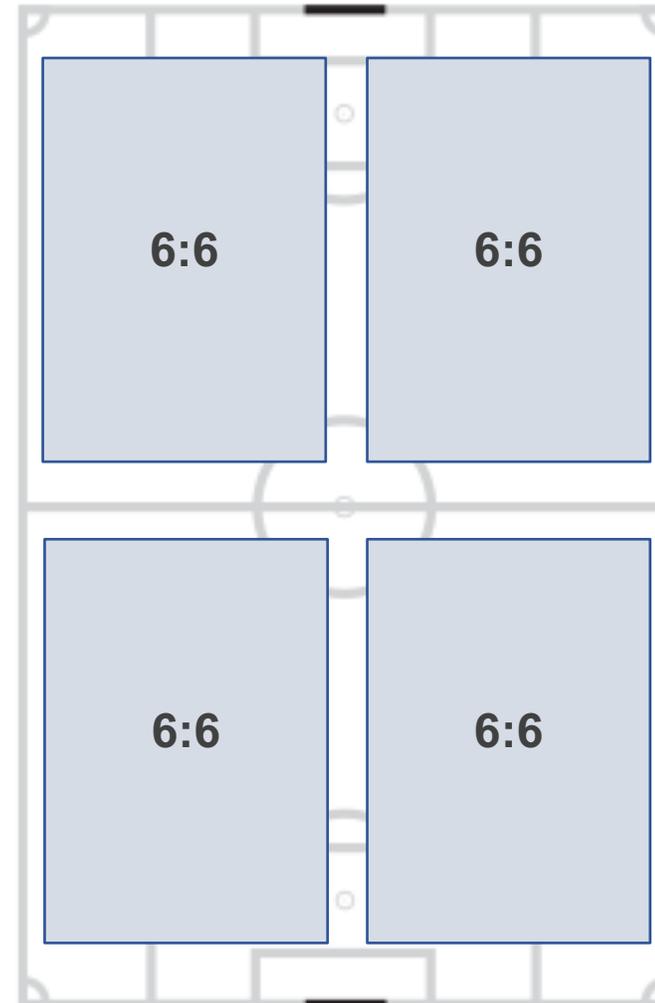
Modello di Prestazione

Modalità di gioco 6 vs 6

Dimensione terreno di gioco: 50m x 30m

Durata: 3 x 15min

	Dimensioni (m)
FIGC (Comunicato Ufficiale n1)	40 x 25
	50 x 30



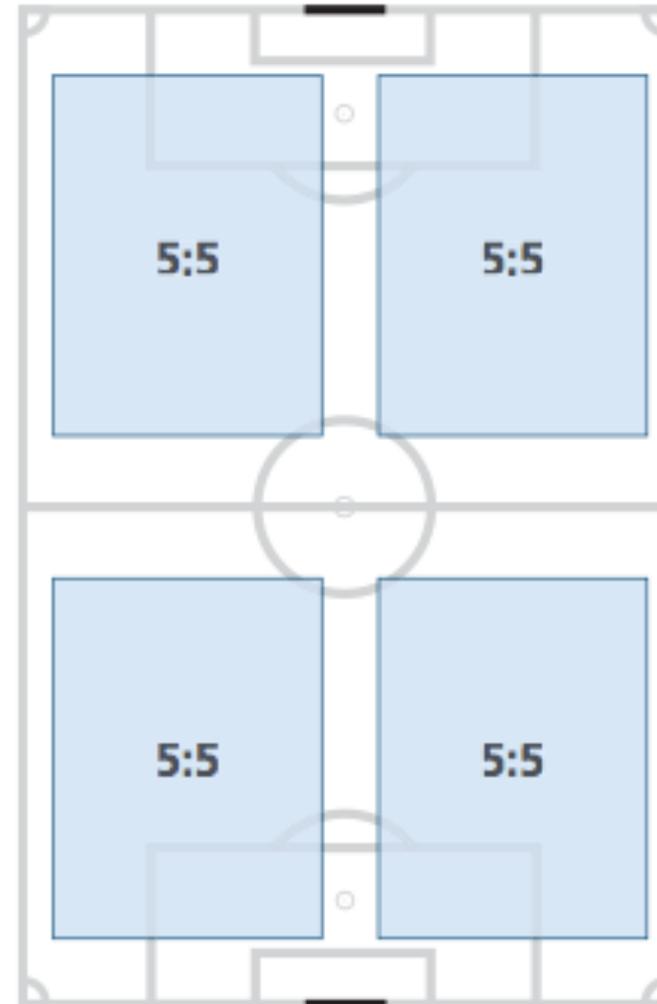
Modello di Prestazione

Modalità di gioco 5 vs 5

Dimensione terreno di gioco: 45m x 25m

Durata: 3 x 15min

	Dimensioni (m)
FIGC (Comunicato Ufficiale n1)	30 x 20
	45 x 25
FIFA (Grassroots)	30 x 20
	35 x 25



Un Calcio Misura di Bambino

Partendo dai dati riportati in letteratura i quali indicano che un **giocatore adulto** riesce ad imprimere, durante un tiro, una forza tale da far raggiungere una **velocità massima alla palla** (valori medi) superiore ai **100 km/h**. Comparando tali valori con **bambini di 11 anni**, che è pari **di 58 km/h**, utilizzando la procedura matematica della proporzione abbiamo potuto ottenere delle ipotetiche misure del campo attuale di gioco per bambini, partendo dalle misure del campo regolamentare che approssimativamente sono 110x70m:

Per la lunghezza → Velocità palla adulto : lunghezza campo regolamentare = velocità palla bambino : x

$$100 : 110 = 58 : x \rightarrow x = 110 \times 58 / 100 \rightarrow 63,8\text{m}$$

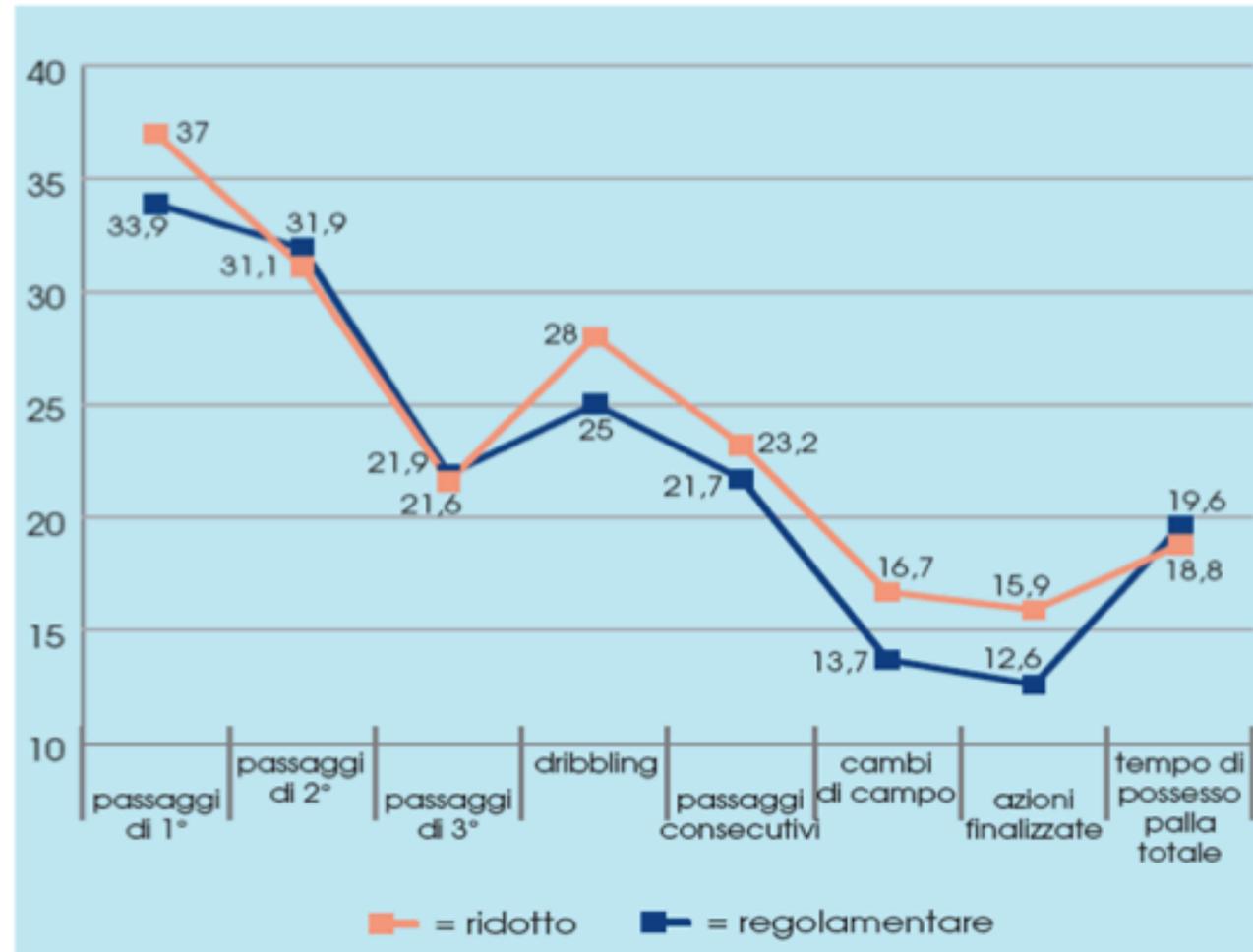
Per la larghezza → Velocità palla adulto:larghezza campo regolamentare = velocità palla bambino:x

$$100 : 70 = 58 : y \rightarrow y = 70 \times 58 / 100 \rightarrow 40,6\text{m}$$

Tali misure(65x40m), che corrispondono all'incirca alle dimensioni del campo utilizzate per la categoria pulcini (1/2 campo in senso trasversale), possono essere proposte, almeno fino alla fase iniziale della categoria esordienti, continuando a giocare 7 contro 7 giocatori.

(D'Ottavio, 1993, 1996, 2004)

Un Calcio Misura di Bambino



D'Ottavio, Russo, 1993)

Un Calcio Misura di Bambino

La proposta di “un calcio a misura di bambino” nasce dall’ipotesi che il campo di gioco ridotto favorisce i contatti con la palla, e quindi, facilita l’acquisizione di abilità tecnico-tattiche in situazioni di gara.

Nel campo di dimensioni ridotte diminuiscono i rapporti spazio-tempo di cui ciascun ragazzo

dispone per il controllo tecnico della situazione; tale aspetto può essere ritenuto positivo poiché una maggiore complessità di situazione, ma soprattutto uno spazio più facilmente controllabile, può stimolare il ragazzo ad anticipare l’elaborazione delle informazioni, ricercando più rapidamente l’appoggio dei compagni di squadra. Una didattica così impostata solleciterà la percezione sensoriale, in particolar modo quella dell’analizzatore visivo che rappresenta l’elemento funzionale fondamentale per ricevere informazioni dal gioco in svolgimento.

(D’Ottavio, 2004)



Conclusioni ...

“Nel Campo grande corre il giocatore ..., nel campo di dimensioni ridotte corre il gioco!”

(D'Ottavio Stefano)

Strategia e tattica nello sport Barth 1994

- Nelle scienze dell'allenamento la tattica viene definita in modo molto generale:teoria della **conduzione** della gara sportiva (Harre 1979)
- Le decisioni prese durante la gara che ne **influenzano** immediatamente l'andamento (Kern 1989)
- In psicologia:**organizzazione** del comportamento, piano di svolgimento e schema d'azione (Miller, Gallanter, Pribam 1973)

Definizione di tattica

“.....è il modello d'azione che il soggetto segue nelle diverse situazioni per ottenere il miglior risultato possibile....”

(autori norvegesi 2002)

Per capacità tattica si intende la facoltà di un atleta di utilizzare le sue capacità psichiche e fisiche, le sue abilità tecniche e tattiche, a secondo delle condizioni di gara, per la soluzione di compiti tattici individuali e collettivi

(D.Harre 1985)

Strategia e tattica nello sport

- La strategia è un piano d'azione o comportamentale attraverso il quale tenendo conto delle regole di gara, dei propri punti di forza e delle proprie carenze, di quelle degli avversari e delle condizioni di gara previste, vengono **anticipate** mentalmente e prestabilite le potenziali decisioni relative al comportamento di gara, in generale.....nel breve, nel medio e lungo periodo

Strategia e tattica nello sport

- La tattica è invece l'insieme dei comportamenti, delle azioni e delle operazioni individuali e collettive degli atleti in gara con i quali tenendo conto delle regole di gara, del comportamento dei compagni di squadra e degli avversari, come dei possibili fattori di incidenza esterna, si **influenzano** le condizioni che possono essere utilizzate a proprio vantaggio.....

Strategia e tattica nello sport

- Mentre la strategia, nella pianificazione del comportamento, tiene conto delle possibilità di decisione degli avversari, ma non le influenza – la tattica si riferisce all'utilizzazione finalizzata di azioni che preparano la realizzazione della strategia. La tattica mira a condizionare le situazioni attraverso condotte **ingannevoli**, che hanno un'incidenza diretta sul comportamento dell'avversario.....e che possono essere utilizzate a proprio vantaggio.... (B.Barth 1994)
- La tattica può essere considerata un piano d'azione a breve termine o un sottoprogramma (B.Rossi 1996)

Discipline sportive open e closed

- I giochi sportivi presentano la particolarità di utilizzare abilità e tecniche che sono fortemente condizionate (influenzate dalle variabili della situazione). A differenza di quelle closed dove la prestazione è legata maggiormente ad automatismi motori
- La differenza rispetto alle discipline closed skill sta nel fatto che queste sono caratterizzate principalmente dall'elaborazione automatica **bottom up**, molto rapida perché al di fuori del controllo cosciente, mentre le open skill devono affiancare ad essa anche l'elaborazione controllata **top down**, che si svolge sotto controllo cosciente, più lenta e dispendiosa, ma anche più flessibile, cioè passibile di aggiustamenti in funzioni delle variabili situazionali e delle aspettative soggettive (Nougier 1992)



open

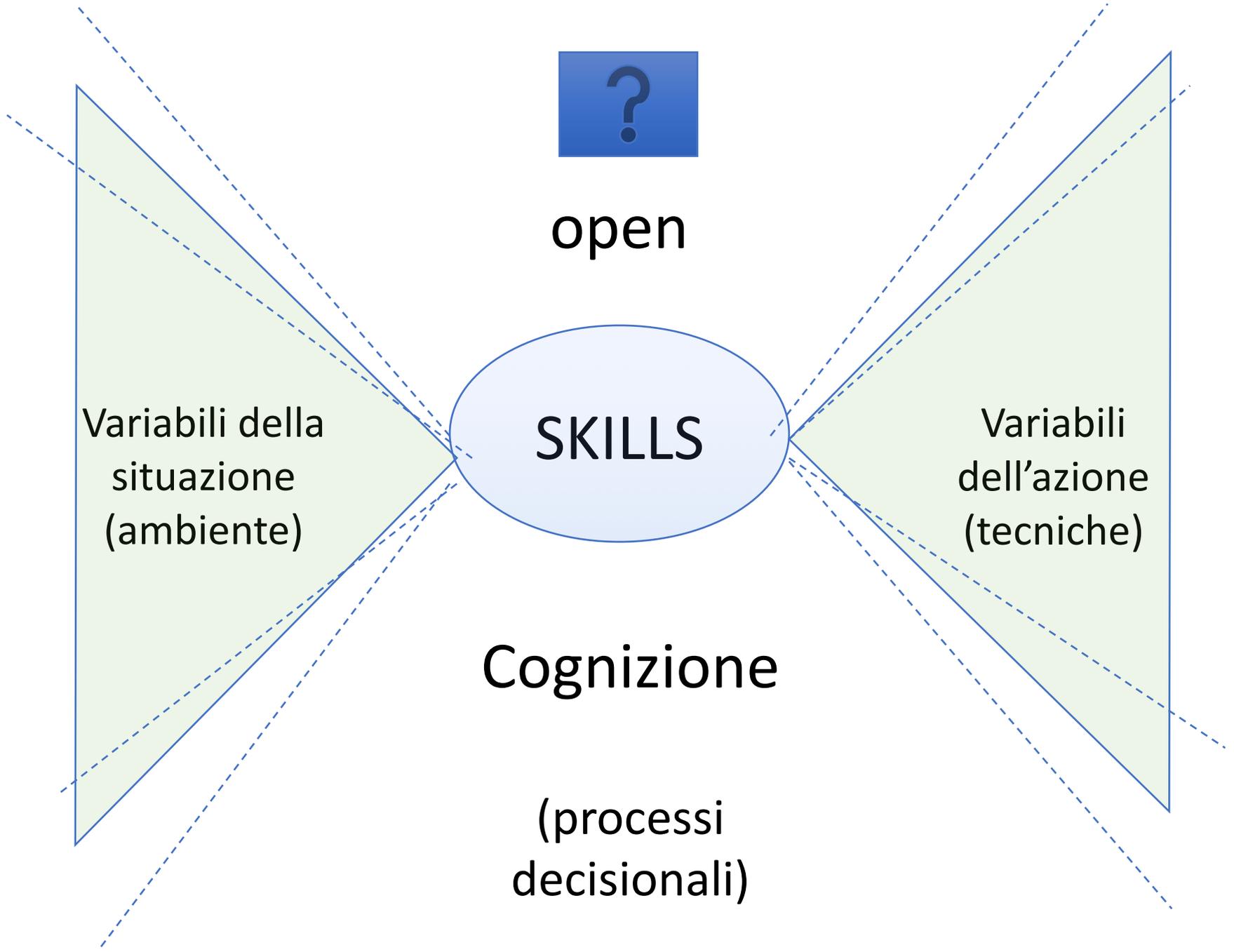


Variabili della
situazione
(ambiente)

Variabili
dell'azione
(tecniche)

Cognizione

(processi
decisionali)



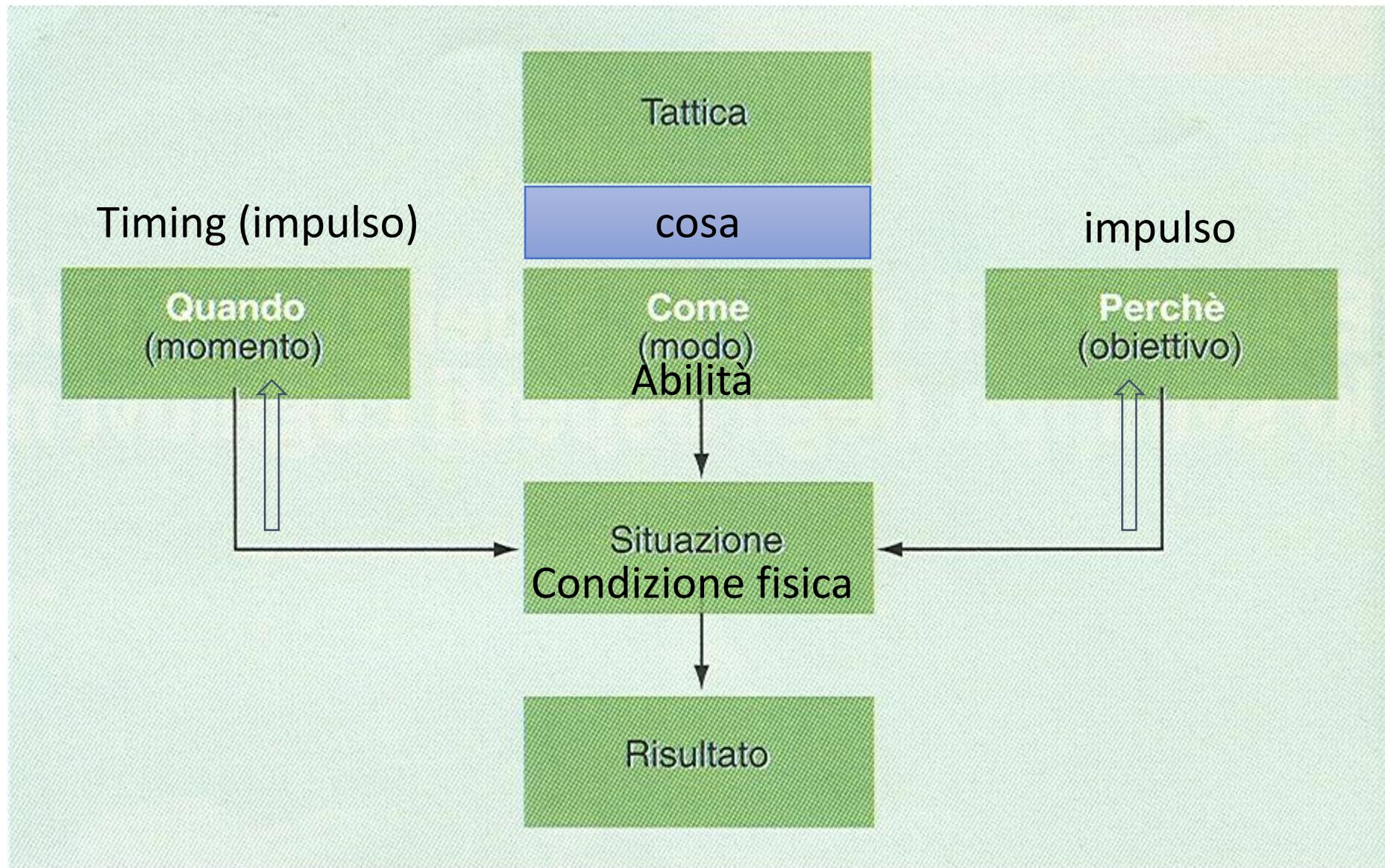


Figura 1 – L'incidenza della tattica sul risultato.

Teoria dei giochi

- Nella teoria dei giochi un giocatore riflette (gioca) in quanto prevede mentalmente ciò che avverrà e ripercorre mentalmente tutte le decisioni possibili e le eventuali conseguenze (strategia) e la valutazione dei **rischi**
- Un esempio viene fornito dal gioco degli scacchi che passa in rassegna le possibili combinazioni e le ipotetiche risposte dell'avversario e agisce con la mossa a lui più favorevole

...Considerando i fondamenti (regole) tattici del calcio...

In fase di possesso di palla:

1. Se è possibile tirare in porta
2. Se non è possibile, cercare il passaggio per la conclusione
3. Se non è possibile, cercare il passaggio verticale
4. Se non è possibile, cercare comunque di guadagnare spazio in avanti (diagonale)
5. Se non è possibile, mantenere il possesso di palla (anche con passaggi dietro)



In fase di non possesso di palla:

1. Se è possibile anticipare intercettando la palla
 2. Se non è possibile, cercare il tackle o pressare
 3. Se non è possibile, rallentare lo sviluppo del gioco e gli avanzamenti (temporeggiare)
 4. Se non è possibile, marcare comunque il p.p. e in sub ordine gli appoggi prossimali
- Se non è possibile, cercare rapidamente la copertura della porta

Classificazione degli sport secondo il profilo delle esigenze tattiche

- La tattica è tanto più importante:
- quanto maggiori sono le possibilità che gli avversari si influenzino e i disturbino fra loro,
- quanto più numerosi sono i gradi di libertà nei margini decisionali offerti dalle regole di gara,
- quanto più elevate sono le possibilità di cooperazione fra i componenti della stessa squadra,
- e quanto maggiore è l'influenza della variazione delle condizioni esterne sulla gara

Riflessioni sulla tattica

- La maestria strategico-tattica permette di utilizzare con maggiore efficacia i presupposti e le condizioni di prestazione esistenti e consentono:
- Al piccolo di vincere il grande
- A chi è fisicamente debole di battere il più forte
- Ai più anziani esperti di vincere i più giovani
- In pratica per necessità di **sopravvivenza** dei soggetti deboli rispetto a quelli forti

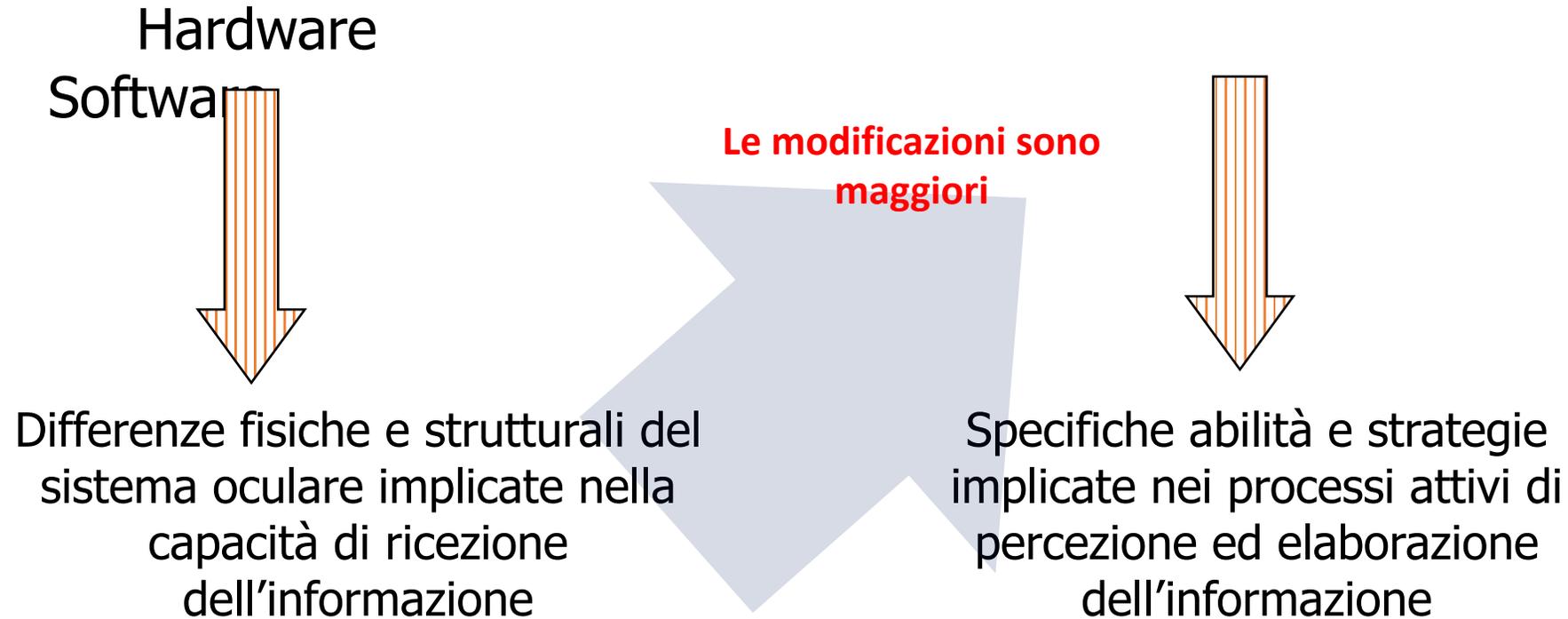
Processi mentali, tattica e comportamento di finta B.Rossi 1996

- La ricerca in ambito sportivo ha messo in luce come sia lo sviluppo di un **software** di elevata qualità più che l'**hardware**, simile a tutti e comunque poco variabile con l'allenamento, a costituire il vero punto di forza dell'atleta di elite (Rossi 1991)
- La finta è una evidente espressione di tali concezione: essa può essere considerata un tentativo intenzionale di trarre in inganno l'avversario per acquisire un vantaggio nel contesto competitivo (Okonek 1988)

L'attenzione

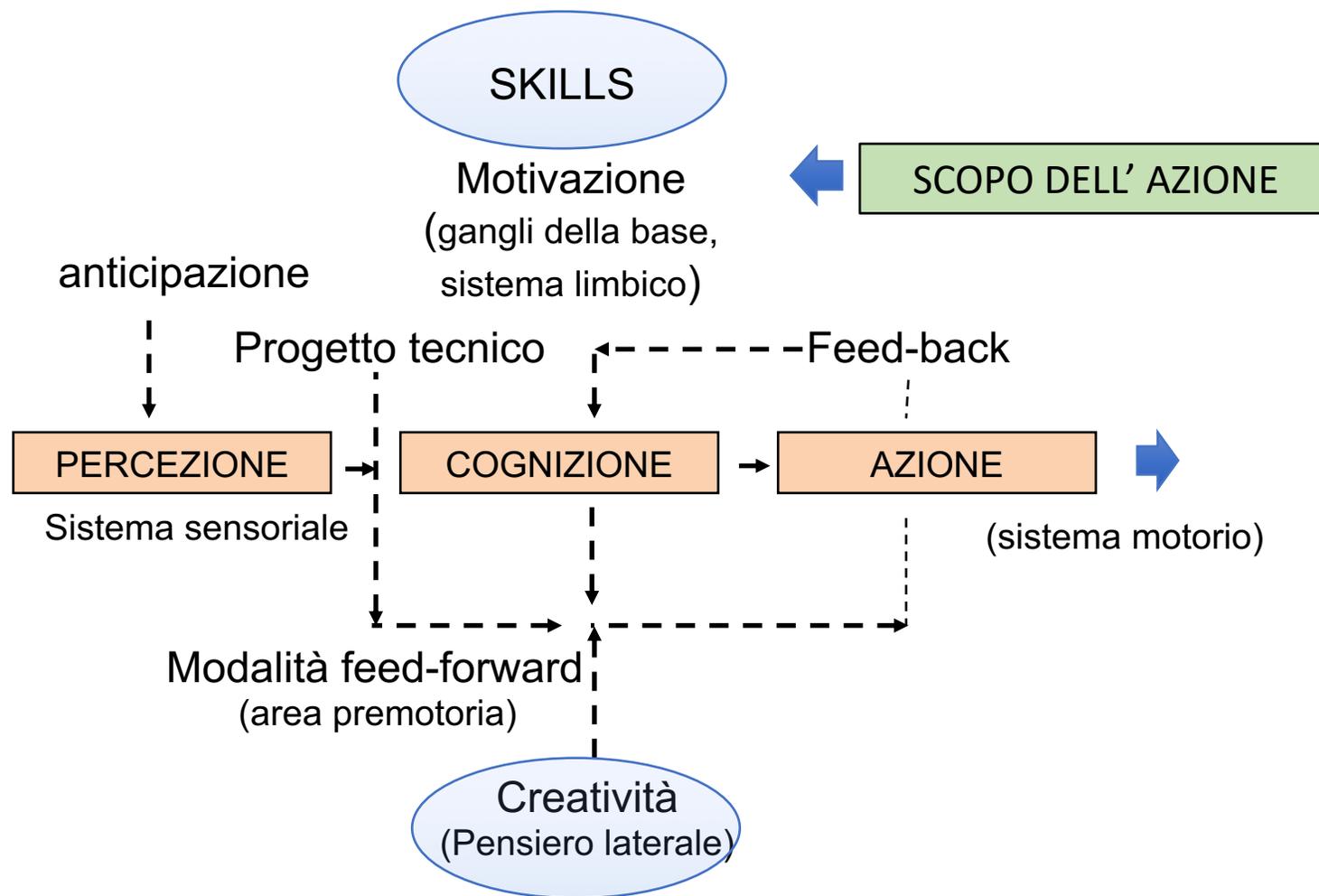
Gray definisce l'attenzione: “il processo o l'insieme dei processi con cui la mente opera una selezione fra tutti gli stimoli che in un dato istante colpiscono i sensi, consentendo **solo ad alcuni di entrare negli stadi superiori** di elaborazione delle informazione”

Attenzione



Alcuni studi hanno rilevato che: accuratezza e rapidità percettiva, acuità visiva statica, di profondità ed estensione del campo visivo periferico non risultano fattori di differenza tra atleti esperti e principianti. Abernethy 1987

- Noi riteniamo che la fase decisionale sia la più importante così come L'attenzione selettiva ed il collegamento su cosa-come-quando.....



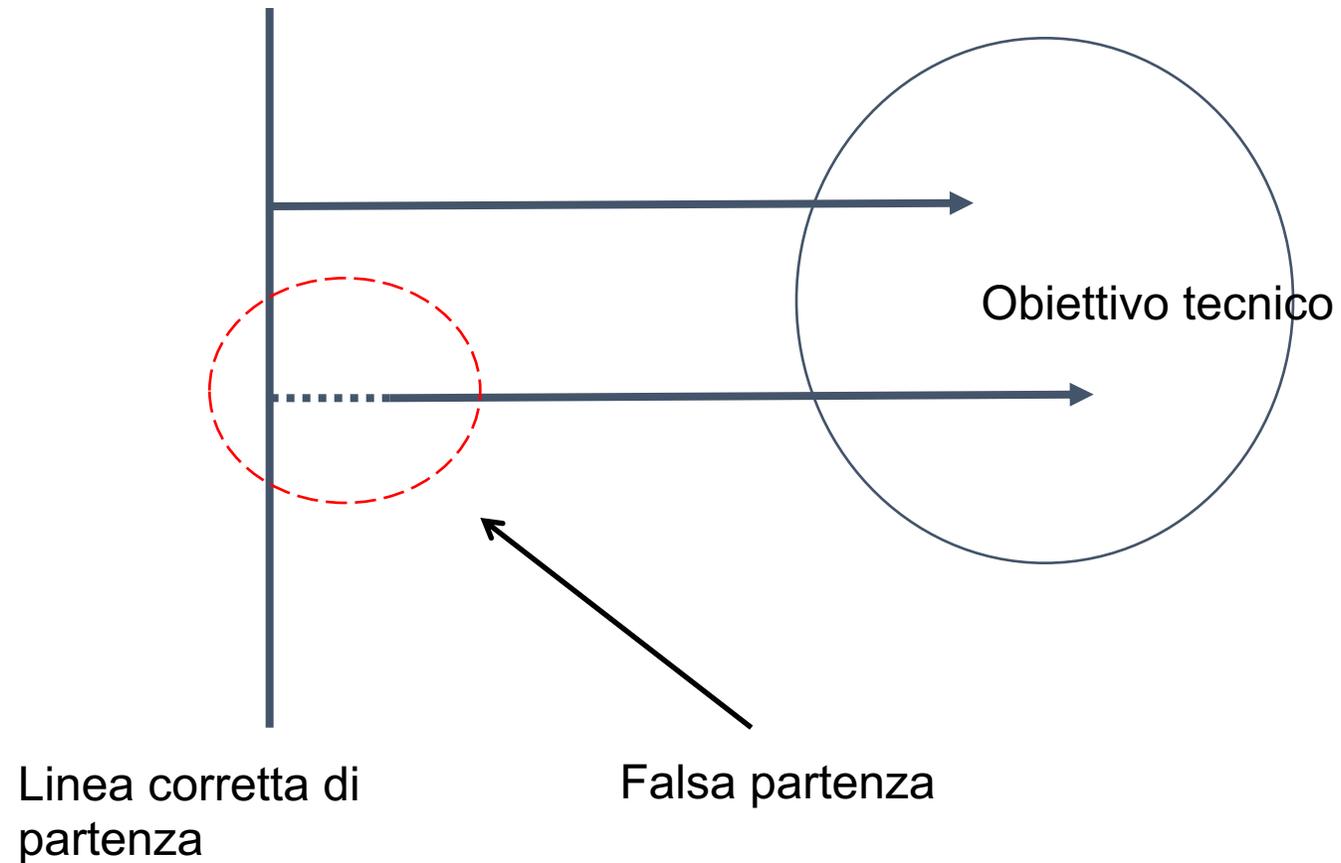
(D'Ottavio 2014)

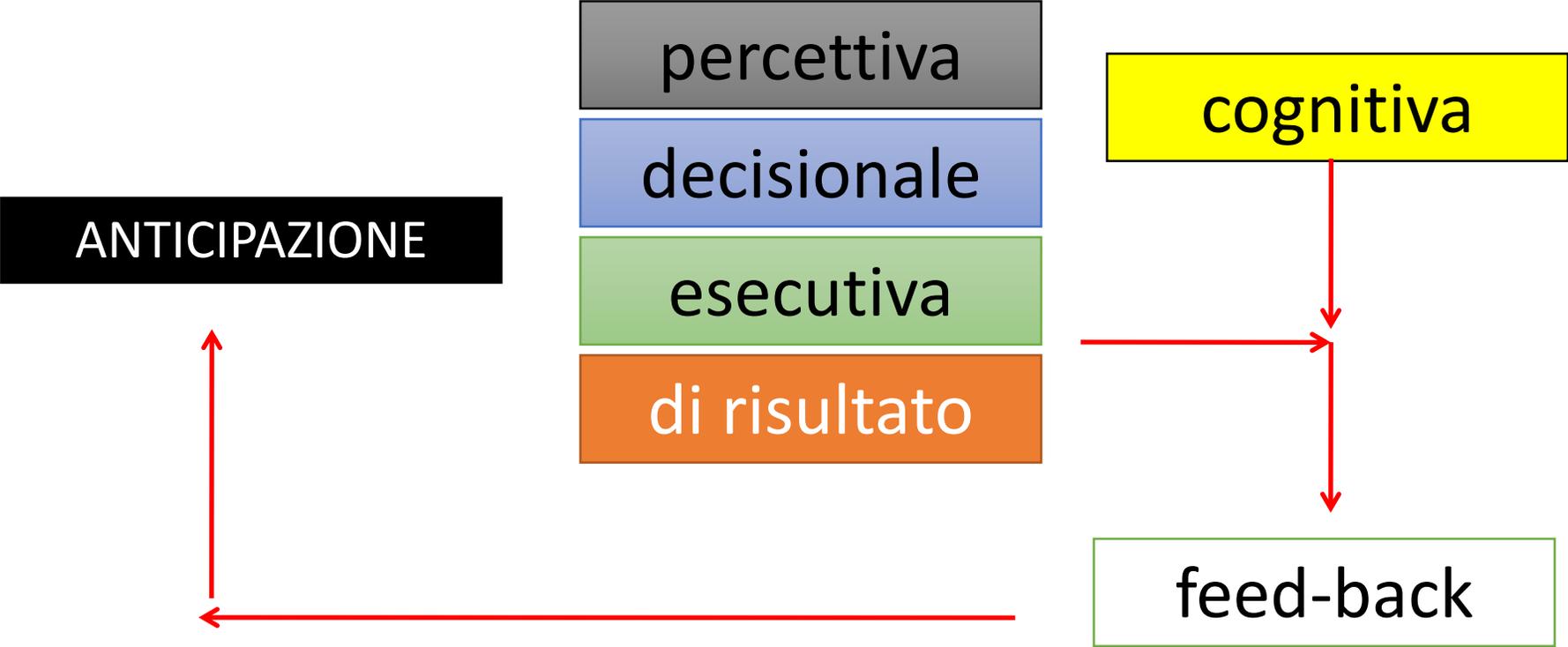
Anticipazione

- L' **anticipazione** è il piano di organizzazione mentale e motoria elaborato in termini di probabilità
- L'anticipazione è la capacità di vedere e conoscere in anticipo il senso dell'azione, di un comportamento tecnico, generalmente fondata sull'analisi dei "segni" e "specificità" del gioco, delle situazioni, degli esercizi, dei compagni di squadra, degli avversari, della posizione della palla...

Dovrebbe essere cercata la “falsa partenza”

Occorre pertanto partire prima





..l'ANTICIPAZIONE
riduce il tempo di
REAZIONE..ed
il tempo
dell'esecuzione



Stefano D'Ottavio, *Corso di studi in Scienze motorie, Università Tor Vergata, Roma, Federazione italiana gioco calcio, Settore giovanile e scolastico*

L'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA CALCISTICA

Istruzioni per l'uso:
come rendere funzionale
l'insegnamento

La prestazione calcistica è caratterizzata da una serie di fattori che la rendono un fenomeno complesso e multifattoriale. Infatti, come sport di situazione il calcio prevede abilità tecniche che presentano una natura "open" piuttosto che "closed" e in esso la prestazione si configura mediante una serie di operazioni sia mentali sia motorie e l'anticipazione e la percezione dei dettagli dell'ambiente risultano fondamentali per i processi decisionali ed esecutivi, così come quelli interpretativi. Sul piano metodologico se si prendono in considerazione le esigenze del contesto e dell'individuo in quanto entità dinamiche il cui stato cambia con il tempo si possono utilizzare sia l'approccio cognitivo, sia quello ecologico. L'interferenza contestuale che si riferisce al grado di complessità e forma di somministrazione dei contenuti didattici, rappresenta la filosofia che sostiene le scelte da parte dell'allenatore e i margini di rischio che si vogliono affrontare. La ricerca di una automatizzazione precoce del gesto tecnico, privilegiando la pratica a blocchi rispetto a quella random, se può portare a ottenere risultati a breve termine, potrebbe rendere l'abilità raggiunta meno flessibile di quella che è possibile ottenere con un processo inverso. Per quanto riguarda la somministrazione di feed-back, le modalità descrittive più di quelle prescrittive aiutano l'allievo a trovare soluzioni personali al problema sia sul piano tecnico che tattico. Quindi esercitazioni situazionali e basate sul modello gara come gli small sides games ed i match play, sembrano essere una scelta adatta a tutte le età. Infine l'*agility*, termine che definisce la capacità di cambiare repentinamente direzione nel gioco, deve essere allenata e valutata inserendo negli esercizi quando possibile le tecniche di gioco, rendendo così più "ecologiche" e più rispondenti al modello di prestazione le proposte didattiche.

SdS/Scuola dello Sport Anno XXX n.91

Insegnamento delle abilità



L'insegnamento delle abilità deve seguire un procedimento didattico che tenda a creare automatismi integrati con le diverse richieste situazionali (adattamento indotto nei parametri che costituiscono l'abilità). Si innescano in questo modo condizioni favorevoli all'apprendimento specifico

Apprendimento della tecnica calcistica

Insegnamento

Far apprendere, comunicare e trasferire il sapere, guidare all'apprendimento di discipline arti, scienze, sport attraverso metodi didattici

Insegnamento di una tecnica

(Meinel, 1984) processo suddiviso in più stadi successivi:

- Comprensione del compito
- Coordinazione grezza
- Coordinazione fine
- Disponibilità variabile

Allenamento

Dirigere l'attività di preparazione degli atleti alla disputa di una gara o guidarne gli esercizi per far sì che mantengano lo stato di forma

Allenamento della tecnica

(D'Ottavio, 2011) mettere in condizione il giocatore di esprimere il potenziale raggiunto mediante l'insegnamento, attraverso contenuti che riproducono stimoli e variabili di gara, cioè in presenza di fattori destabilizzanti

...

Due diverse concezioni didattiche: Skills tecniche e Skills tattiche

La tecnica si perfeziona mediante la ripetizione “intelligente” del problema o dell’esercizio. In effetti si possono considerare due diverse forme didattiche che prevedono due sostanziali e differenti modi di agire nel rispetto del significato di **open skills**:

ripetizione del gesto, cioè nella ricerca di automatismi stabili e nello stesso tempo aperti a modifiche sul piano sensomotorio (cfr sopra)
ripetizione della situazione o dell’esercizio aperto all’utilizzo di tecniche open sul piano sensomotorio ed aperte sul piano cognitivo (cfr sopra), cioè anche modificando totalmente la scelta del gesto tecnico da utilizzare (p.e. dribblare invece che tirare)

Due diverse concezioni didattiche: Skills tecniche e Skills tattiche

La messa in atto di tali procedure, tenendo ovviamente conto delle capacità dei giocatori, rappresentano quanto descritto all'inizio dell'articolo, e cioè l'integrazione funzionale fra

- il fattore tecnico della prestazione rivolto all'**esecuzione**;
- ed il fattore tecnico rivolto invece maggiormente alla **cognizione**, alla tattica.

Open o Closed Skills? Oppure entrambe?

Cercando di non stravolgere assunti ormai acquisiti riguardo al considerare le abilità del calcio di tipo open (open skills), possono esistere delle particolari condizioni iniziali di apprendimento dove l'insegnamento della tecnica deve sottostare a riferimenti di schemi di movimento meno flessibili tanto da accostare queste procedure a metodi più vicini alla strutturazione di abilità closed (closed skills). Tali scelte metodologiche si rendono utili soprattutto quando nei calciatori l'esecuzione tecnica dei vari gesti è troppo approssimativa, instabile e decisamente lontana dai modelli di riferimento. Questo può avvenire per carenze di tipo coordinativo, per mancanza di forza, per insufficiente esperienza di allenamento, ed infine per modesta attitudine. L'intervento corretto dell'allenatore nello stabilire le procedure più idonee, farà sì che il giocatore trovi le giuste motivazioni ad apprendere poiché il compito tecnico richiesto si adatta meglio alle sue possibilità.

Differenze fra «insegnamento» e «allenamento»

Il programma di perfezionamento della Tecnica passa per due strade complementari e solo parzialmente contemporanee, ma dirette verso lo stesso traguardo:

1. **insegnamento** della tecnica
2. **allenamento** della tecnica

Riguardo il punto 1. Si cercherà di stabilizzare, nella versione open, un'abilità che ottimizzi e manifesta l'integrazione fra la matrice coordinativa, indispensabile alla resa di una giocata e la gestualità specifica del calcio. Lo sviluppo delle **capacità coordinative consente di accrescere il livello qualitativo delle abilità** e ciò diviene un forte acceleratore della **coordinazione speciale**, cioè quella più connessa alla tecnica specifica del calcio. Le finalità di questo fondamentale periodo di apprendimento sono rappresentate dalla ricerca di una adeguata stabilità nella regolazione dei vari parametri che compongono una tecnica e cioè: **la forma, la direzione, l'ampiezza, la forza (potenza) e l'efficacia.**

Differenze fra «insegnamento» e «allenamento»

Il punto 2. avrà il compito invece di **stimolare il potenziale energetico**, sia nella produzione di potenza neuromuscolare che dei sistemi metabolici impiegati, a sostegno dei vari propositi tecnici e tattici che si succedono nel gioco. Appare chiaro come questo secondo periodo sia caratterizzato dal management della tecnica da parte del giocatore in condizioni di **fatica** nelle sue diverse espressioni: metabolica, nervosa e mentale.

L'utilizzo programmato degli elencati parametri, in entrambe le fasi, costituisce il grado di complessità che si intende utilizzare negli esercizi didattici e la **stabilità esecutiva** deve essere ricercata ogni volta che tali condizioni si vengono a modificare. In altre parole se nel giocatore **si riscontrano maggiore capacità nel gestire le complessità, occorrerà organizzare esercizi che prevedano un aumento delle difficoltà**. La stabilità di una prestazione tecnica può essere intesa come la capacità di un soggetto di eseguire correttamente una tecnica in condizioni di economia ed efficacia nonostante un certo grado di complessità presente.

Le tre-quattro “C” della tecnica

1.Coordinazione

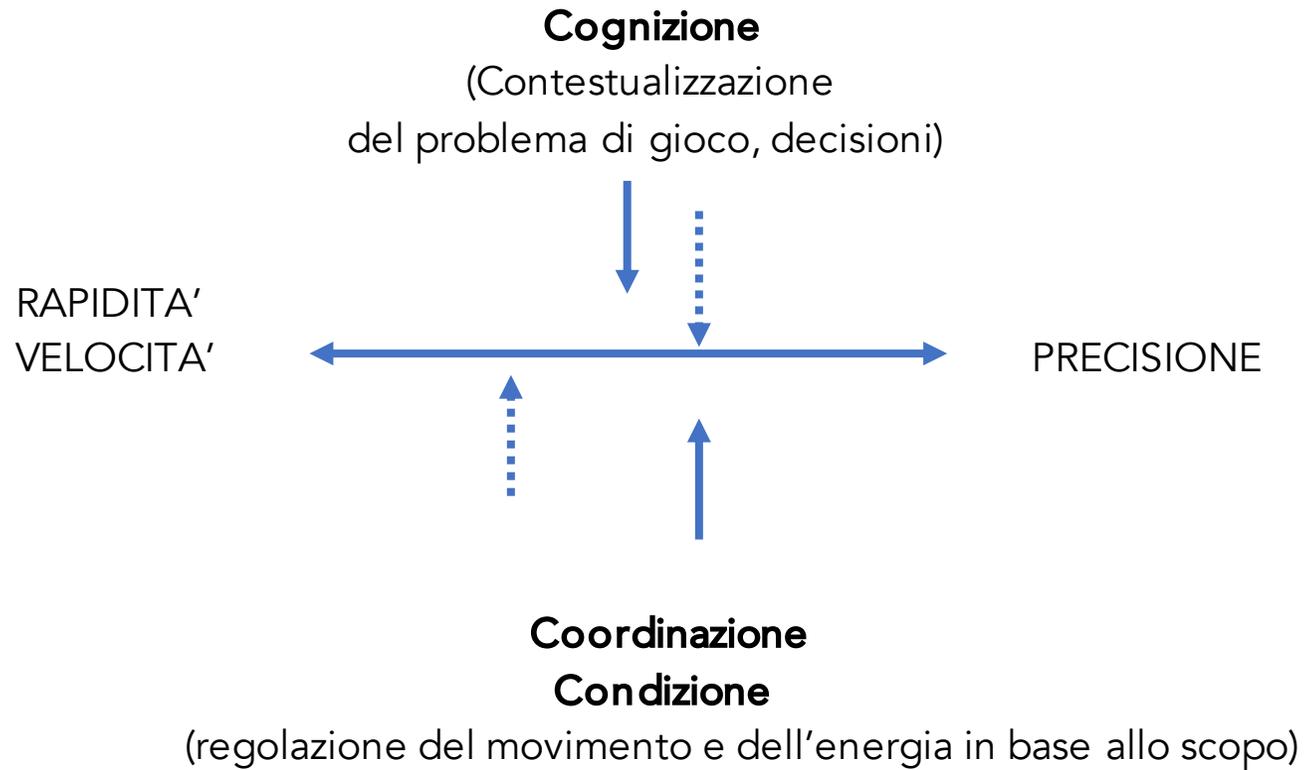
2.Condizione

3.Cognizione

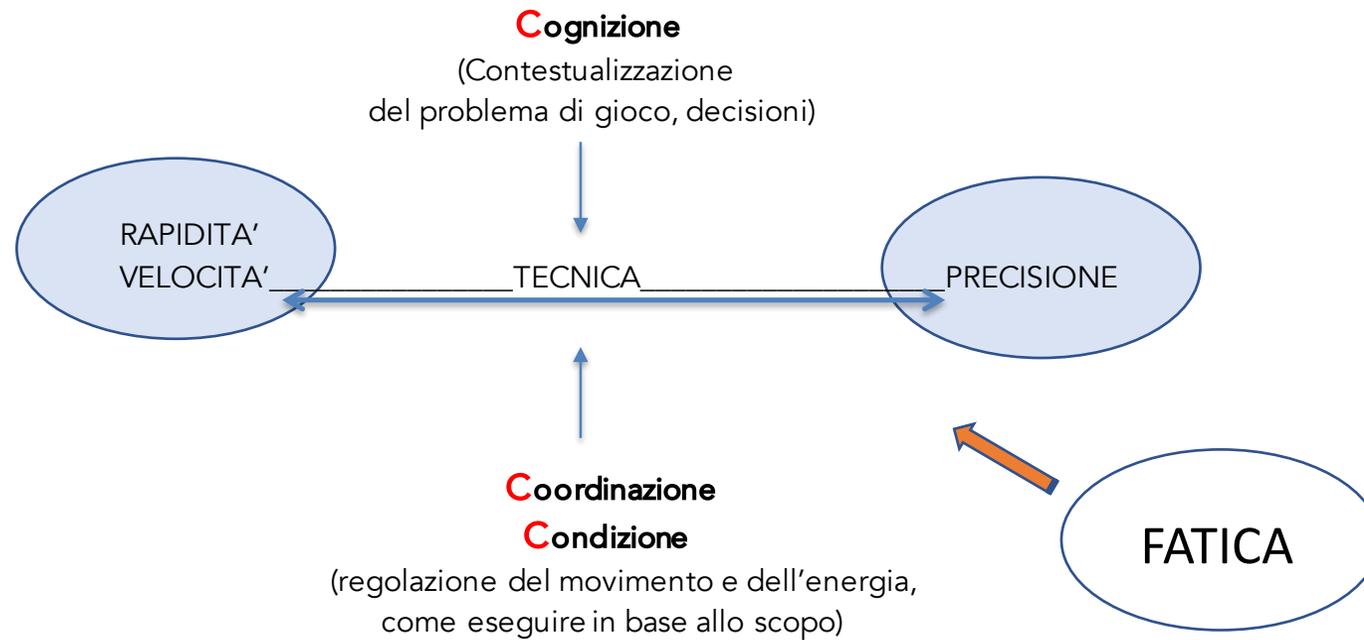
Con il fine di meglio rappresentare le prerogative dalle quali la tecnica può strutturarsi ed attestarsi su buoni livelli qualitativi, le tre “C” della tecnica del calcio ci sono sembrate esemplificative del problema. A queste se ne aggiunge una quarta..

4.Competizione

Fattori afferenti che influenzano l'esecuzione di una tecnica nel calcio



Fattori afferenti l'esecuzione di una tecnica nel calcio



Conflitto velocità-precisione

La forza muscolare, intesa nelle sue diverse espressioni di “forza coordinativa” come per esempio nel dosaggio della tensione muscolare nei passaggi o nella ricerca di potenza e contemporaneamente “scioltezza e ampiezza articolare” come avviene nel tiro, aumenta la gestione delle complessità da parte del giocatore, ma una volta raggiunto un certo grado di stabilità, il potenziale tecnico e la conseguente performance aumentano notevolmente.

La precisione a sua volta si riferisce alla capacità del giocatore di selezionare le risposte più pertinenti al problema situazionale (precisione cognitiva), e dipende dalla capacità di visione-analisi dell'azione di gioco, dai filtri di selezione attentiva, dal riconoscimento di dettagli influenti a catalogare le situazioni, dall'esperienza (qualitativa e quantitativa) etc. Inoltre con il termine precisione ci si riferisce anche alla gestione delle complessità puramente tecniche come l'accuratezza delle gestualità corporee utilizzate (grado di avvicinamento a modelli precostituiti e più economici da un punto di vista biomeccanico e coordinativo) e nella misura del parziale o totale successo della giocata, rispetto agli obiettivi di gioco che all'inizio della azione si intendevano raggiungere (efficacia).

Sul concetto precisione.....

Versante
tecnico

precisione

Versante
tattico



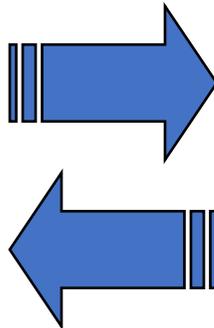
essere corretto nell'



esecuzione

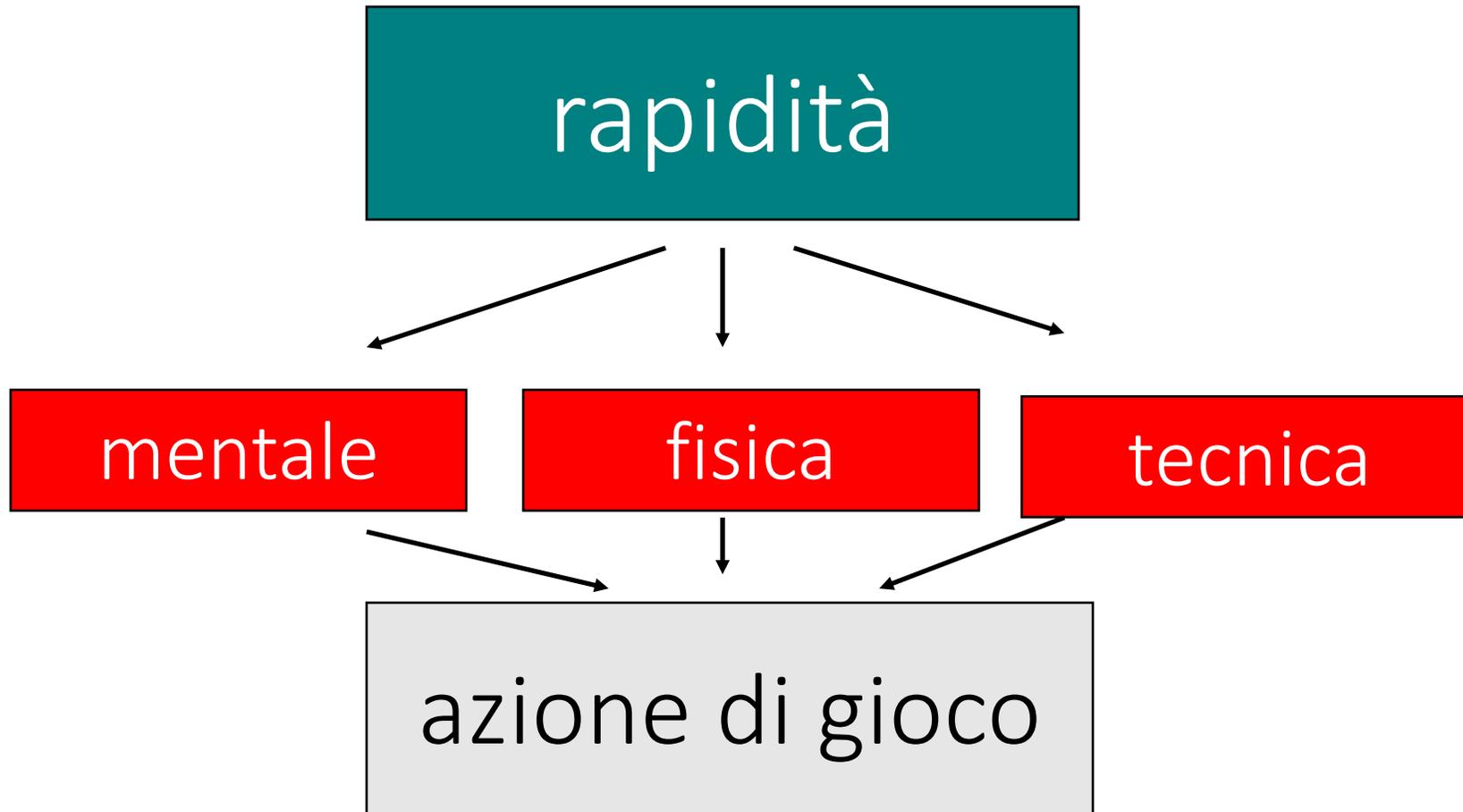
efficacia

Rispettando principi di
:
Ergonomia,
biomeccanica,
coordinazione, fluidità,
stile personale



Nel raggiungere:
L'obbiettivo tattico
(funzionale alla situazione)
Precisione nella scelta
(decisione)

Fattori componenti la RAPIDITA' nel calcio
(Unita' funzionale del gioco)



Fattori componenti la velocità nel calcio

tecnica

Gestione/controllo delle coordinazioni e delle componenti segmentarie dei gesti tecnici (acicliche e cicliche)

mentale

Gestione/controllo delle percezioni, dell'anticipazione, delle decisioni, dei feed-back ecc.

fisica

Attivazione e sostegno metabolico e neuromuscolare ai movimenti con e senza palla

Nella didattica come può essere indotta velocità all'esercizio



1. Esecuzioni a tempo (cronometrate)
2. Staffette, (competizione a squadre)
3. Gare a coppie,terne ecc. (competizioni individuali)
4. Esercizi-situazioni con handicap
5. Esercizi-situazioni (giochi) a confronto
6. Pressione verbale dell'allenatore
7. Creando opposizione reale (attiva)



Correzione degli errori

La correzione degli errori dipende dal metodo che viene utilizzato dall'allenatore, dato che l'eventuale intervento atto a sottolineare possibili ed eventuali errori esecutivi da parte del giocatore si caratterizza sempre da una impostazione didattica che prevede più o meno **tolleranza**. Evidentemente gli obiettivi programmati, la fase della didattica che si sta sviluppando, la complessità dell'esercizio e la disponibilità attitudinale dei soggetti, condiziona la tipologia dell'intervento correttivo, ma anche la scelta di **non intervenire** affatto. Altro particolare da tenere a mente è quello di individuare la ragione per cui un giocatore commette un presunto errore tecnico. Per esempio ci sono almeno dieci motivi che contribuiscono all'errore:

Correzione degli errori

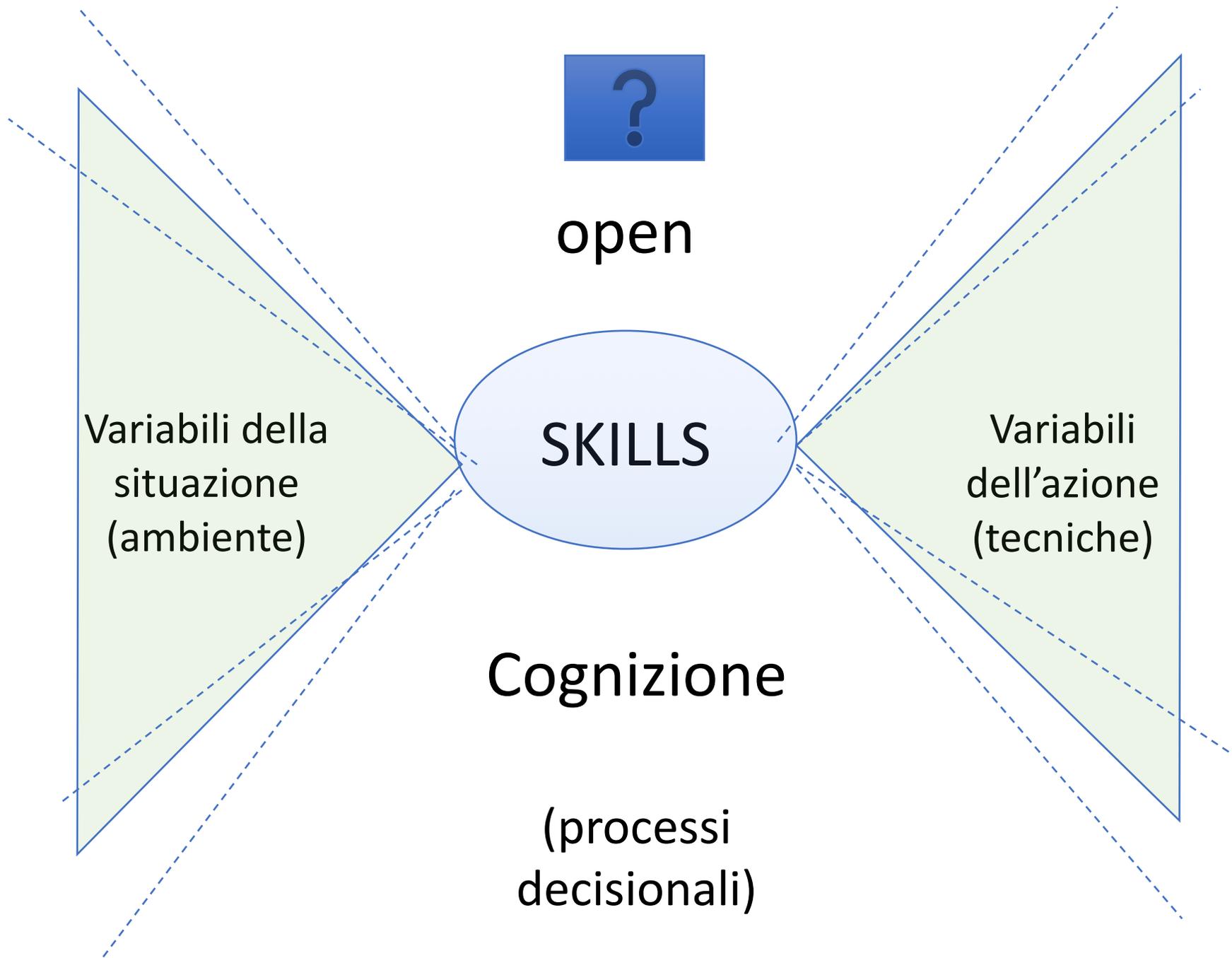
1. motricità di base e schema corporeo non ancora strutturati;
2. Insufficiente sviluppo delle capacità coordinative;
3. mancanza di modelli da imitare;
4. insufficiente comprensione del compito tecnico (spiegazione inadatta e/o carente);
5. stabilità di alcuni parametri tecnici ancora insufficiente
6. sviluppo biologico ritardato;
7. condizione fisica (soprattutto le qualità di forza) ancora approssimativa;
8. mancanza o perdita in itinere di motivazione;
9. troppa pressione psicologica o inadatta alla situazione didattica;
10. eccessiva complessità del compito tecnico (p.e. richieste eccessive e contemporanee di rapidità e precisione);

Correzione degli errori

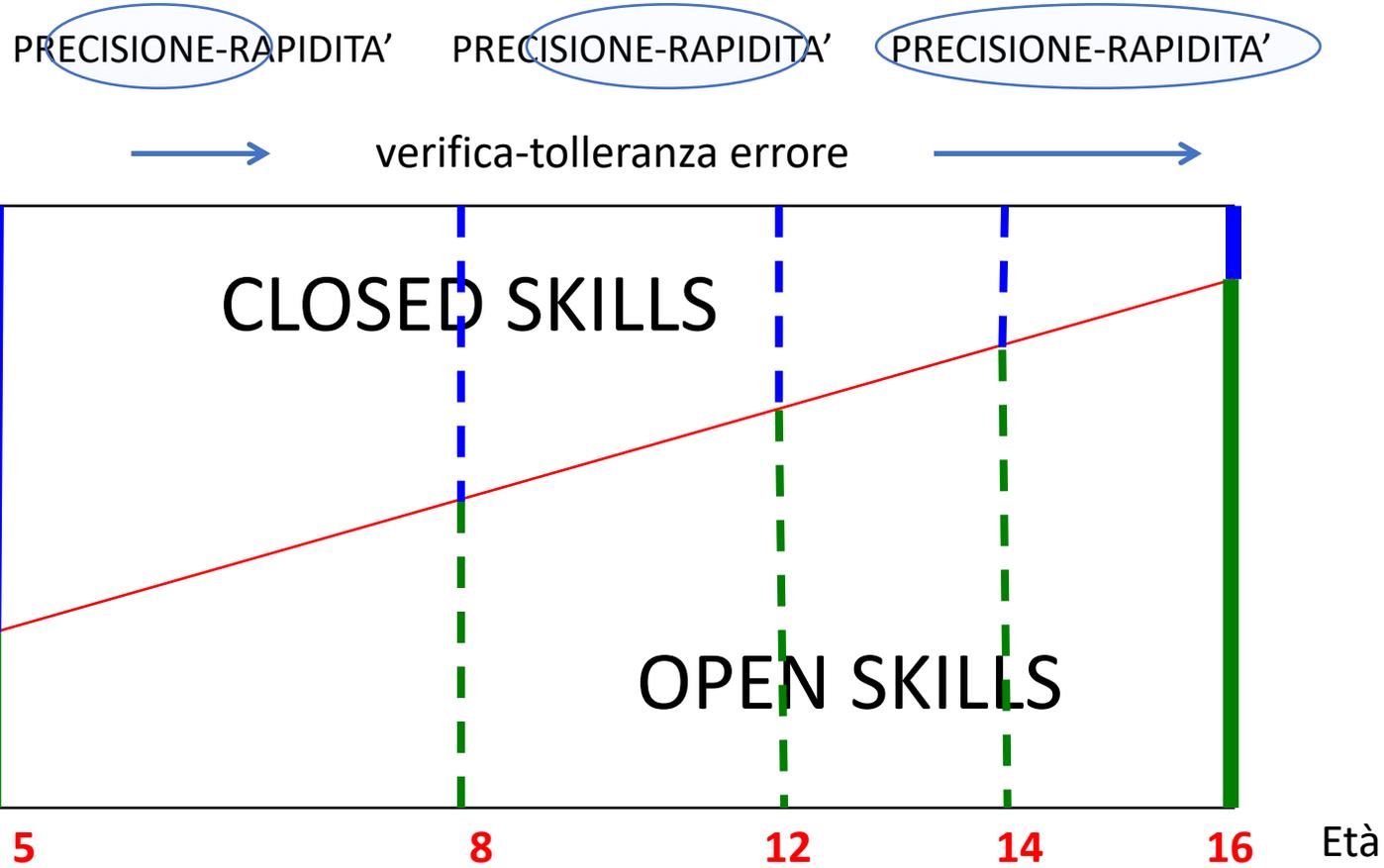
Inoltre, anche il livello dell'attitudine del giocatore, può condizionare le molteplici ragioni sopra elencate, e spesso quest'ultima risulta il fattore prevalente, che influisce purtroppo negativamente su tutti gli altri.

La rilevazione dell'errore tiene conto delle informazioni (**feed-back**) che provengono dall'esecuzione del giocatore. I feed-back possono riferirsi maggiormente all'esecuzione (nella tavola 4. Vengono indicati con l'acronimo FP, feed-back di performance), oppure riferirsi alla realizzazione o meno del compito che gli era stato richiesto nell'esercizio (FR, feed-back di risultato).

La rilevanza o meno di errori esecutivi o di concetto, dipende dall'impostazione metodologica che si vuole sostenere. Metodi che lasciano una maggiore libertà comportamentale che sono dettati, ma soprattutto stimolati da procedure di **problem solving**, saranno più attenti ad identificare le informazioni che riguardano il raggiungimento o meno del compito. Per contro una maggiore attenzione da parte dell'allenatore verso i dettagli della tecnica, tenderanno ad evidenziare il grado di concordanza o discordanza dai modelli tecnici voluti.



Controllo e regolazione del conflitto



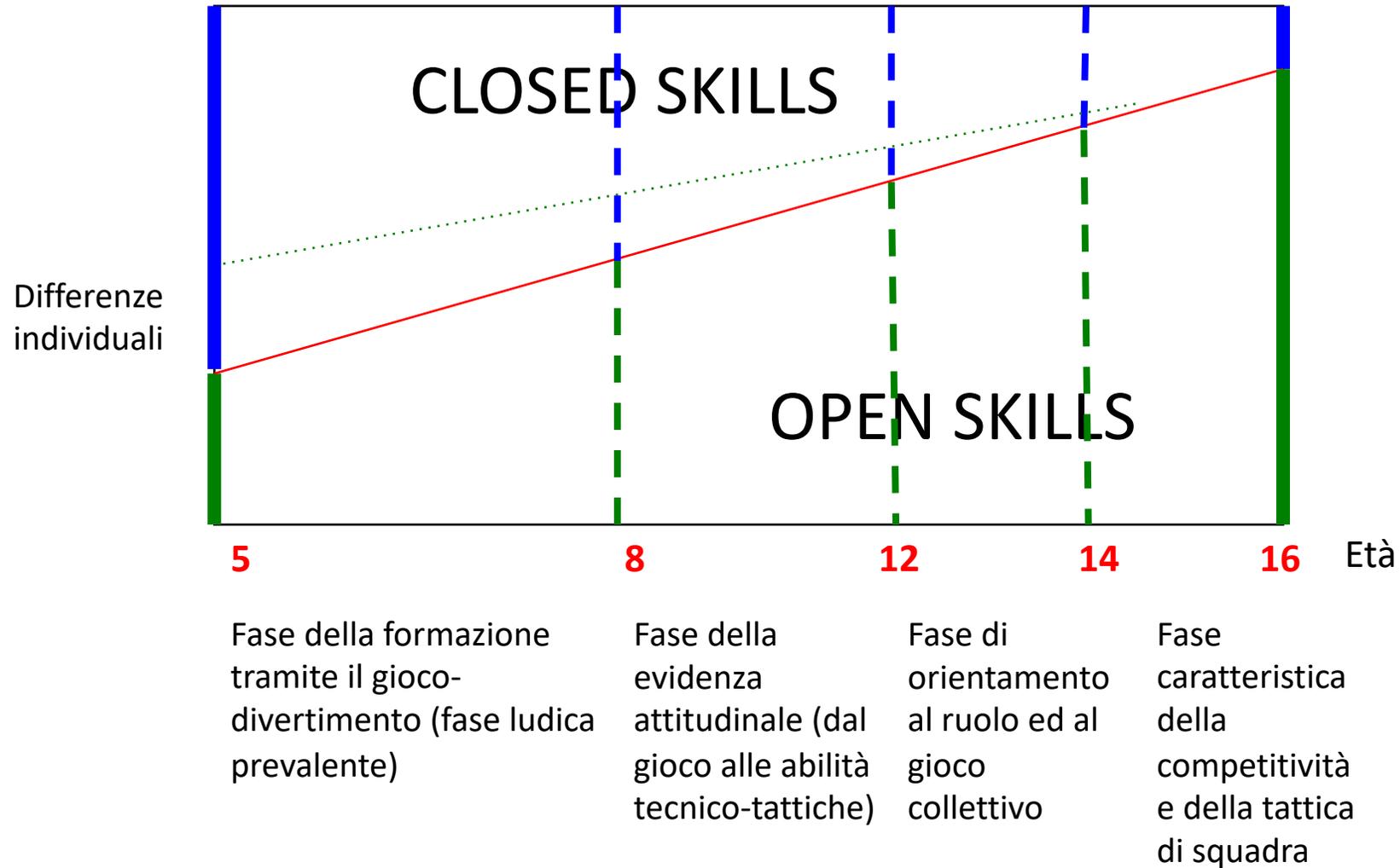
Fase della coordinazione generale e della tecnica di base

Fase della coordinazione specifica e della tecnica applicata (esercizi e situazioni)

Fase della tecnica con espressioni di natura condizionale (velocità, forza, resistenza)

Fase della tecnica con espressioni prevalentemente tecnico-tattiche e legate al ruolo

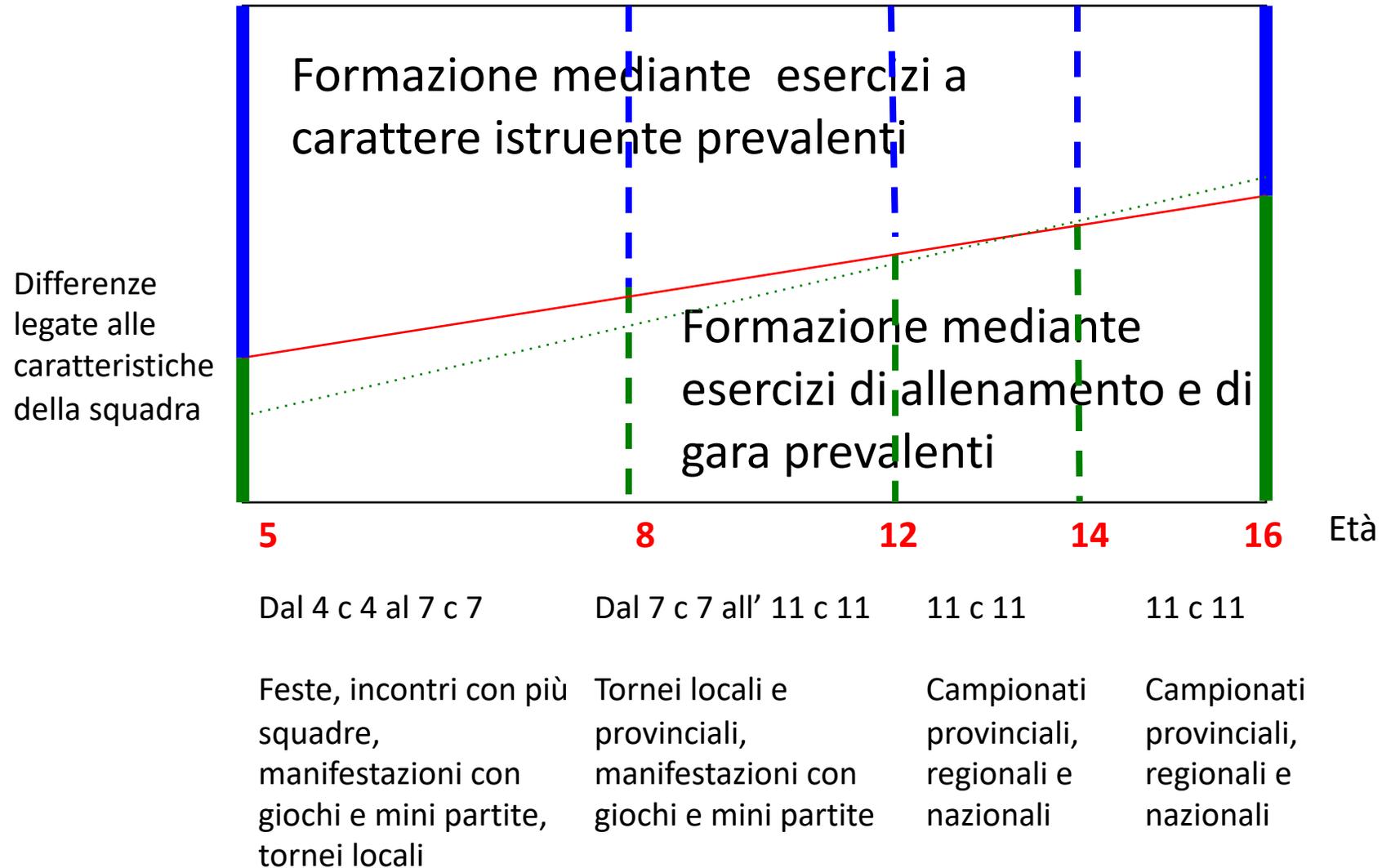
Animatore educatore istruttore preparatore fisico allenatore



Analisi-osservazione dei livelli motori e tecnici

Verifica delle attitudini ed individuazione dei talenti

Selezione e promozione dei talenti, inserimento in rappresentative (regionali e provinciali) e squadre nazionali



Suggerimenti per l'allenamento cognitivo

- Passaggio da un'attenzione diffusa ad una selettiva e conseguente decisione sulla risposta motoria da effettuare
- Educazione all'orientamento, dell'attenzione spaziale sulla presa di informazioni
- Educazione dei meccanismi di percezione ed elaborazione cognitiva della situazione
- Insegnamento del gesto tecnico e sua immediata applicazione in finalità tattiche: la tecnica deve essere sempre finalizzata alla tattica
- Gesto tecnico visto in base agli scopi per cui è eseguito

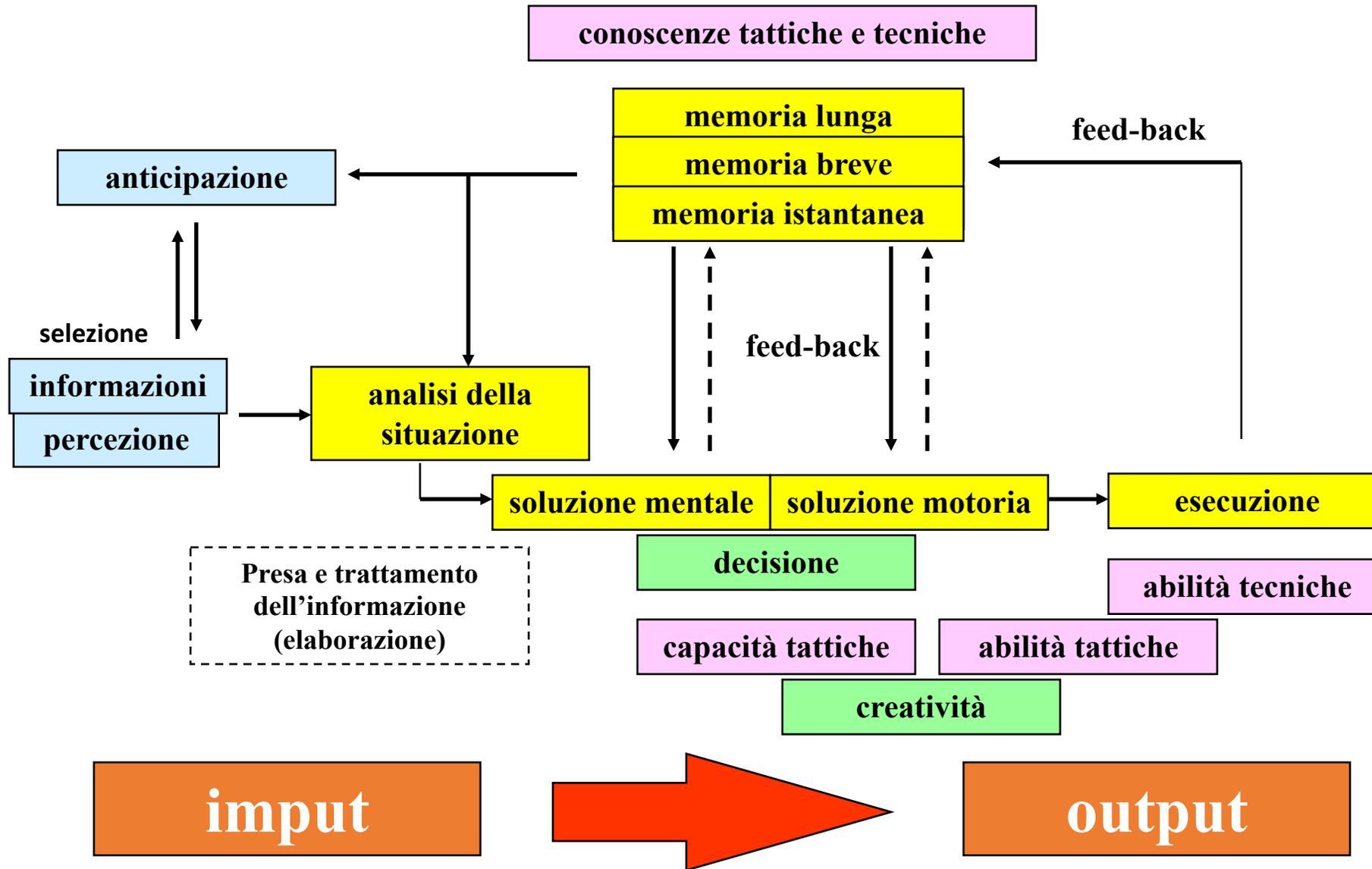
Suggerimenti per l'allenamento cognitivo

- Educazione al lavoro situazionale
- Educazione ai parametri spaziali e temporali generali (p.e giocatori) e specifici (la palla)
- Educazione a percepire gli indici anticipatori presenti nelle reali situazioni sportive: traiettorie della palla, movimento degli avversari, compagni etc.
- Migliorare l'elaborazione cognitiva che conduce alla scelta di azione motoria appropriata: esecuzione del gesto o della sequenza di gesti

Suggerimenti per l'allenamento cognitivo: l'esperienza didattica situazionale

- L'allenamento situazionale ha lo scopo di favorire l'elaborazione dell'informazione, l'anticipazione, la presa di decisione, la comprensione dei sistemi di gioco, dei principi tattici, piuttosto che la padronanza specifica della tecnica in un contesto dato
- Sarà necessario quindi costruire una serie di esperienze di gioco, anche elementari, che possono essere richiamate, collegate e riutilizzate in azioni successive. E' quello che Barth definisce "il potenziamento della memoria episodica delle situazioni"
- Durante l'esecuzione il giocatore dovrà continuamente porsi domande sul come, perché e con quale scopo agisce e reagisce

Processi mentali dell'azione di gioco Mahlo 1963 modificato

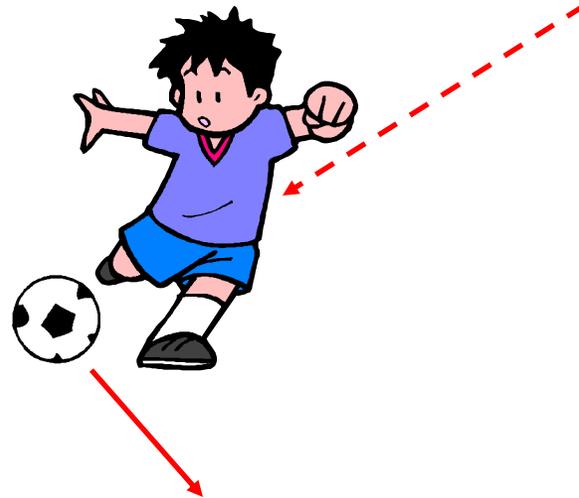


Teoria dei gradi di libertà



L'esercizio nelle sue traiettorie di sviluppo può essere effettuato dando modo all'allievo di poter utilizzare più o meno variabili angolari (gradi)

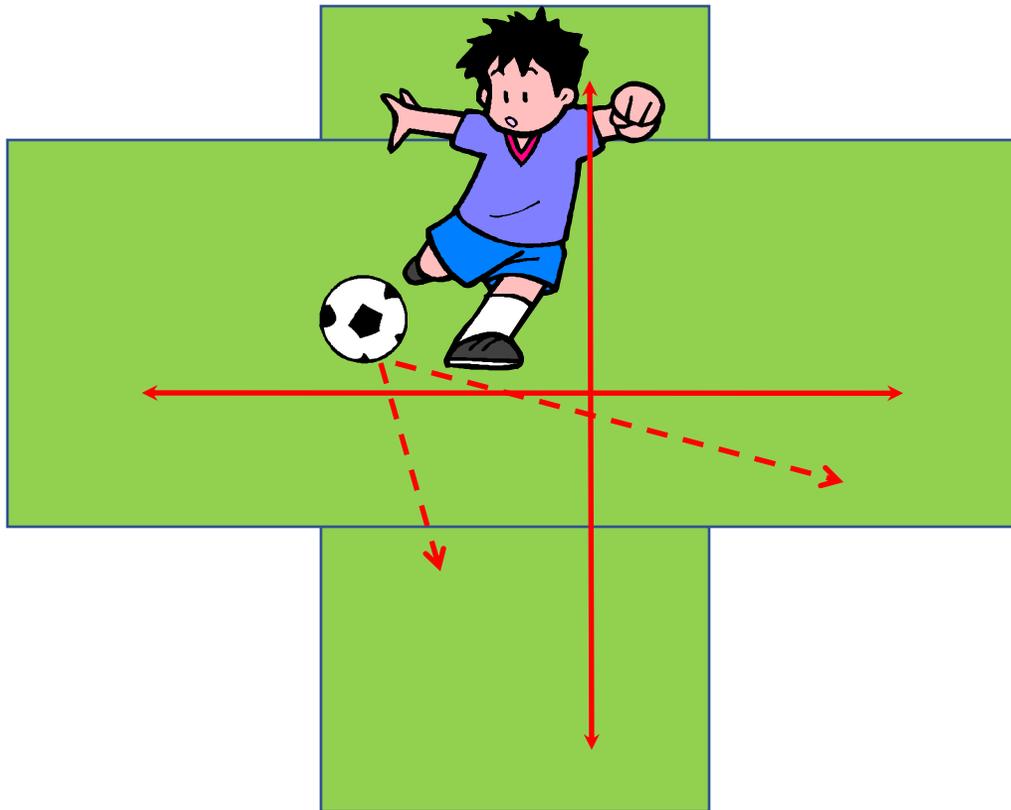
Teoria dei gradi di libertà



p.e traiettoria di rincorsa
- - - → traiettoria di tiro
....corsa....passaggio

Ciò deve essere considerato sia nella traiettoria
avvicinamento alla palla che in uscita

Teoria del quadrilatero funzionale



Il gioco si sviluppa attraverso linee percorse dai giocatori e dalla palla: linee di passaggio

Le figure geometriche e la proiezione utilizzata nel gioco-situazione-esercizio (verticale, orizzontale) orienta i giocatori a diversi comportamenti tecnici

Ciò determina:

- + - tiri
- + - passaggi in profondità
- + - gioco aereo
- + - tentativi di uno contro uno
- + - cambi di gioco Etc.