

CORSO PER TECNICI DELLA CAT. ESORDIENTI

MODELLO DI SEDUTA DI ALLENAMENTO

DI COSA PARLIAMO OGGI ?

- Organizzazione di una seduta
- Modello Operativo
- Principi di un'allenamento efficace
- Esempio di organizzazione di una seduta
- I contenuti di una seduta
- Materiale Didattico
- Confronto

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

- Professionalità → Cura del dettaglio
- Qualità ed Eccellenza
- Benessere psico-fisico del bambino
- Organizzazione

Modello operativo

La gestione globale della seduta

- Programmazione della seduta
- Verifica dei materiali presenti
- Attesa bambini

Prima dell'allenamento

- Controllo e contatto prima dell'allenamento
- Inizio della seduta
- Gestione campo
- Sicurezza dei bambini
- Termine della seduta
- Contatto a fine seduta
- Consegna alle famiglie e contatto

Durante l'allenamento

Feedback (bambini, personale)

Dopo l'allenamento

Modello operativo

Prima dell'allenamento

Programmazione

- Allenamento, mensile, annuale
- Scheda Allenamento

In funzione di:

- N° di bambini
- Età
- Spazi
- Materiale in società
- ...



Modello operativo

Prima dell'allenamento

Caratteristiche della programmazione:

- Continuità
- Gradualità
- Variabilità
- Esercizi polivalenti
- Obiettivi multilaterali

Deve mirare allo sviluppo di tutte le aree della personalità (motoria, cognitiva, affettiva e sociale)



Modello operativo

Prima dell'allenamento

Preparazione del campo

- Scelta e controllo del materiale
- Disposizione materiale in campo
 - In sicurezza (controllo superficie, materiale inutilizzato in posizione non pericolosa, ...)
- Logisticamente corretta

Attesa Bambini

Modello operativo

Durante l'allenamento

Presenza al loro arrivo

Consegna alle famiglie e contatto

-Modalità

-Ogni bimbo deve non veder l'ora di tornare la prossima volta

Il bambino è sotto la nostra responsabilità, durante tutto l'allenamento, fino a quando non esce dal nostro impianto

Modello operativo

Dopo l'allenamento

Feedback sull'allenamento

- Dell'allenatore
- Dei bambini
- Bisogna parlare con i bambini per capire se qualcosa non ha funzionato

E' il primo passo verso la programmazione e l'organizzazione dell'allenamento successivo.

CONCLUSIONI



Migliorare la qualità dell'allenamento

- L'attenzione a tutti questi aspetti
- Rimettendosi sempre in discussione

Solo mettendosi in discussione si capiscono i propri limiti e si riescono a superare



PRINCIPI DI UN ALLENAMENTO EFFICACE

- Poche pause vuol dire molta esperienza
- E' importante osservare e all'occorrenza modificare l'esercitazione proposta nel caso in cui non risulti efficace: Tempi, spazi, ecc.
- Sono molto importanti i concetti di : Polivalenza e Multilateralità
- Lo sviluppo delle capacità cognitive è fondamentale
- Ricordarsi in fase di programmazione e di gestione di essere stato bambino.

PRINCIPI DI UN ALLENAMENTO EFFICACE

IMPORTANZA DELL'ALTA INTENSITA'

- E' molto difficile tenere alta l'intensità
- Alta intensità permette di fare molte cose e il bambino apprende di più nello stesso tempo
- L'attività per il bambino è più stimolante
- Fa in modo che i bambini siano più attenti
- In questo modo l'allenatore allena E NON E' UNO SPETTATORE

USI E COSTUMI DELL'ALLENATORE

- L'allenatore deve saper utilizzare in modo corretto la voce:

- essere udibile da tutto il gruppo
- usare una terminologia corretta
- incoraggiare e stimolare costantemente tutto il gruppo

- Coinvolgimento Emotivo del giocatore e del coach

Intensità

Il sano agonismo è un elemento da sviluppare

L'atteggiamento, la postura e la motivazione del coach fanno la differenza

- Importante la posizione dell'allenatore
- La consapevolezza del miglioramento fa migliorare

USI E COSTUMI DELL'ALLENATORE

- Molti allenatori improvvisano, importante avere una scheda allenamento
- L'averne una scheda ci permette di avere già un'idea di ciò che andremo a fare.
- Esempio di Scheda Allenamento

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

- Il tempo è ben scandito
- Divisione della seduta in momenti
- Attivazione: Momento di “riscaldamento”
- Esercitazioni: Momenti esperienziali in cui il bambino deve imparare qualcosa

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ATTIVAZIONE

- Durata 10' circa
- Vengono effettuati giochi di gruppo
- Dovrebbe essere indirizzata all'obiettivo della giornata

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ESERCITAZIONI

- Durata 15'-20' max (ogni esercitazione)
- Possono avere il carattere di Sfida
- Devono richiamare degli obiettivi precisi
- Devono prevedere elementi tecnici, motori, cognitivi
- L'ultima esercitazione deve essere fatta come sfida

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ESERCITAZIONI

Possono esserci diversi tipi di Esercitazioni:

- Giochi
- Percorsi Obbligati
- Percorsi "Liberi"
- Staffette
- Esercitazioni di tipo tecnico

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA GIOCHI

Sono esercitazioni in cui si prevede che il bambino esegua gesti motori, propri e non propri dell'atletica leggera in spazi liberi o delimitati.

Possono avere carattere imitativo (Giochi Imitativi)

Es. Gioco dei colori, sparviero, fulmine, ...

PRO:

Poche pause, ottimi come attivazione, molto vari, multilaterali

CONTRO:

Possibili poche correzioni da parte dell'allenatore, poco tecnico

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA PERCORSI OBBLIGATI

Sono esercitazioni in cui il percorso è ben definito e stabilito e il bambino non ha possibilità di scelte

PRO:

Buona componente di sfida, buone possibilità di correzioni, abbastanza multilaterale

CONTRO:

Pochi bambini in movimento (max 2-3), poco controllo sul gruppo

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA PERCORSI "LIBERI"

Sono esercitazioni in cui il percorso non è ripetuto sempre nello stesso modo ed eventualmente può essere deciso dal bambino.

PRO:

Alta Componente cognitiva, maggior coinvolgimento del gruppo

CONTRO:

Difficile la valutazione da parte del tecnico

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA STAFFETTE

Esercitazioni che prevedono lo svolgimento di gare a squadre

PRO:

Sfida in cui anche i più deboli possono vincere, molte variabili,
Intensità abbastanza alta

CONTRO:

Difficoltà di inserire molti obiettivi, devono avere regole semplici

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ESERCITAZIONI DI TIPO TECNICO

Esercitazioni che prevedono gesti tecnici specifici dell'atletica

PRO:

Si può correggere e analizzare meglio l'aspetto tecnico, il bambino "impara l'atletica", ottimo mezzo per trasmettere "l'atletica dei grandi"

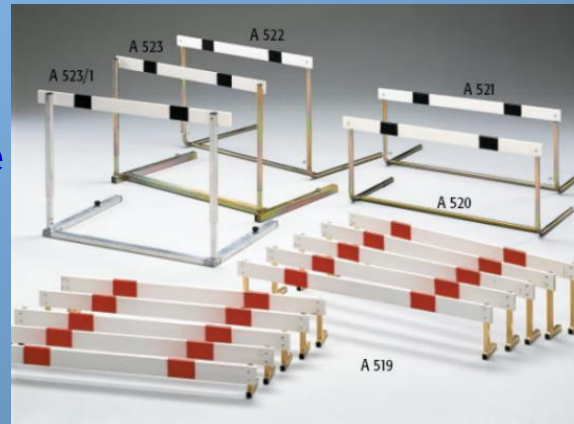
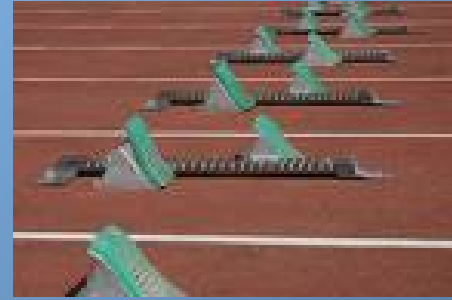
CONTRO:

Difficile mantenere alta l'intensità, noiosi per i bambini, poco multilaterali

MATERIALE DIDATTICO

Il materiale didattico può essere molto vario:

- Palloni di ogni forma, colore, peso, dimensione
- Ostacoli di varie altezze
- Coni di diversi colori e altezze
- Segnacampo (cinesini)
- Funicelle
- Cerchi
- Peso, Vortex..
- Materassi (salto in alto, Sarneige)
- Tappeti elastici
-



MATERIALE DIDATTICO

USO PROPRIO E IMPROPRIO

L'utilizzo di un attrezzo può essere di due tipi:

- **PROPRIO:** utilizzo per il quale è stato ideato
- **IMPROPRIO:** utilizzo diverso da quello per il quale è stato ideato

ESEMPI

- **OSTACOLI** : superamento in corsa o strisciando
- **CONI, PALLONI** usati come ostacoli
- **CERCHI** usati per essere lanciati con un obiettivo
- **TAPPETO ELASTICO** usato come "canestro"

L'uso improprio di un attrezzo dà una maggiore varietà di esercitazioni rispetto a quelle che potremmo fare nel nostro impianto.

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

CONCLUSIONI

- PROFESSIONALITA'
- ORGANIZZAZIONE
- PROGRAMMAZIONE
- OBIETTIVI DI ALLENAMENTO
- INTENSITA' DI ALLENAMENTO
- SCANSIONE DEL TEMPO DI UN ESERCIZIO
- FANTASIA
- UTILIZZO DI DIVERSI ATTREZZI



Tutte queste componenti daranno come risultato una seduta coinvolgente che permetterà ai bambini un apprendimento divertente.