

CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

MODULO 18 SISTEMA DI ALLENAMENTO “L’esercizio di sintesi”



OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

④ Approfondimento metodologico dell'esercizio di sintesi. L'esercizio di sintesi è il mezzo di lavoro più importante nel contesto degli sport di situazione perché rappresenta il mezzo con cui, da un lato la tecnica, insegnata in forma prevalentemente analitica, non diventa tecnicismo, monopolizzando il lavoro nel sistema di allenamento, dall'altro il gioco, nella sua funzione formativa, non diventa l'unica strategia di lavoro, destabilizzando, per rispondere ad esigenze tattiche, i parametri esecutivi di molti movimenti, e andando a discapito soprattutto del livello di prospettiva di qualificazione. L'esercizio di sintesi rispetta la necessità di una progressiva introduzione di variabili situazionali.

L'ESERCIZIO DI SINTESI

Ⓢ **Esercizio di sintesi del movimento**

- ⊕ Utilizzato per l'acquisizione delle sequenze motorie tipiche delle varie tecniche e dei tempi esecutivi corretti
- ⊕ *la tecnica individuale finalizzata alla situazione di gioco*
- ⊕ *Esercitazioni per lo sviluppo del collegamento stacco - colpo sulla palla (esecuzione del gesto in situazione facilitato dal lancio di alzata del tecnico)*
Abbiamo un collegamento di alcune o tutte le fasi del gesto tecnico motorio



L'ESERCIZIO DI SINTESI

⊕ Effetti dell' esercizio di sintesi del movimento

- ⊕ *Stabilizzazione della combinazione segmentaria nel rispetto del timing esecutivo corretto*
- ⊕ *Incremento della positività e riduzione dell'errore nella situazione specifica.*

L'ESERCIZIO DI SINTESI

Ⓢ Esercizio di sintesi del gioco

- ⊕ *Utilizzato per l'introduzione progressiva di variabili situazionali nello sviluppo dell'azione complessa e del gioco*
- ⊕ *Esercitazioni di ricezione di due giocatori con una zona di conflitto da gestire*
- ⊕ *Esercitazioni di ricezione e successiva azione d'attacco dello stesso giocatore che ha ricevuto*
- ⊕ *significato del concetto di allenamento situazionale*
 - ⊕ la problematica della “scelta ottimale del momento”

L'ESERCIZIO DI SINTESI

Ⓢ Esercizio di sintesi del gioco

- ⊕ *Esercitazioni di ricezione di due giocatori con una zona di conflitto da gestire*
- ⊕ *Esercitazioni di ricezione e successiva azione d'attacco dello stesso giocatore che ha ricevuto*
- ⊕ *significato del concetto di allenamento situazionale*
 - ⊕ la problematica della “scelta ottimale del momento”

L'ESERCIZIO DI SINTESI

⊗ Effetti dell'esercizio di sintesi del gioco

- ⊕ *Sviluppo dei collegamenti situazionali, collegamenti tra giocatori risoluzione delle problematiche di conflitto di competenze*
- ⊕ *Sviluppo dei collegamenti di sequenze tecniche situazionali concetto di prima- durante - dopo*
- ⊕ *Sviluppo della lettura situazionale, acquisizione dell'esperienza sportiva come espressione di capacità di scelta tattica*
- ⊕ *Incremento dell'efficacia con la stabilizzazione della positività, significativa riduzione dell'errore nell'esercizio complesso e in competizione*

LIMITI DELL' ESERCIZIO ANALITICO

- ⊕ *L'esercizio analitico tende a creare una motricità non funzionale al gioco, in quanto prescinde dal riconoscimento della situazione specifica in cui il gesto tecnico viene richiesto, poco rispetto dei timing situazionali*



LIMITI DELL' ESERCIZIO GLOBALE

- ⊕ *Il gioco tende a destabilizzare le tecniche di gioco non sufficientemente automatizzate dal giocatore, in funzione del risultato finale*

LA DIFFICOLTA' DEL COMPITO NELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊕ Significato del concetto di difficoltà del compito
 - ⊕ *La difficoltà esecutiva del gesto*
 - ⊕ *La difficoltà situazionale legata all'obiettivo del gesto*
 - ⊕ *La difficoltà agonistica legata all'obiettivo sportivo*
- ⊕ aspetti che determinano la difficoltà del compito motorio e ordine metodologico di inserimento nella strategia formativa e nel sistema di allenamento situazionale
 - ⊕ *velocità della palla / velocità situazionale / timing tecnico*
 - ⊕ *numero di variabili situazionali implicate nell'esercitazione*
 - ⊕ *componente tattica implicata*

FONDAMENTALI DI GIOCO E DIFFICOLTA' DEL COMPITO NELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

⊕ Aspetti che richiedono un allenamento esclusivamente situazionale

- ⊕ *ricezione dei centrali*
- ⊕ *ricezione in palleggio (nel femminile perché nel maschile è più diffusa ed assume maggiore dignità tecnica)*
- ⊕ *difesa alta*
- ⊕ *copertura d'attacco*

FONDAMENTALI DI GIOCO E RICHIESTA METODOLOGICA DI ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊕ Aspetti che richiedono un allenamento situazionale o come metodica prevalente o come metodica di verifica dell'efficacia
 - ⊕ *muro*
 - ⊕ *difesa*
 - ⊕ *alzata di contrattacco*
 - ⊕ *attacco in generale*

FONDAMENTALI DI GIOCO E RICHIESTA METODOLOGICA DI ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- Ⓢ Aspetti che migliorano soprattutto tramite una ripetizione tecnica indipendente dall'allenamento situazionale
 - ⊕ *servizio*
 - ⊕ *ricezione*
 - ⊕ *alzata di cambio palla dell'alzatore*

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

