CORSISTA: Paolo Tarlazzi

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Corso Allievo Allenatore

Latina

Settembre-Ottobre 2012

Pallone Tensostatico: SPORT MANAGEMENT GROUP

FORMATORE CNA: Luigi Salzano

ASSISTENTE FORMATORE: Fabio Lico

DOCENTE DELLA SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI: Claudio Mantovani

PREPARATORE FISICO CNA: Remo Saputo

FORMATORE CIA: Giuseppe Ferraro

La metodologia dell'insegnamento è il pilastro più importante sul quale si basa una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica dei giocatori di basket.

Gli argomenti che questa relazione vuole trattare sono i seguenti:

- Comunicazione come strumento di un progetto educativo che sappia comprendere sia gli aspetti tecnico-tattici che quelli etico-morali
- Giocatore e Allenatore
- Processo di insegnamento: Programmazione, Spiegazione, Dimostrazione, Controllo e Correzione.

Per “metodo” si intende l'insieme di tutte quelle operazioni che permettono di organizzare e realizzare un lavoro che abbia il fine di insegnare le tecniche e le strategie usate per allenare. Sono convinto che non ci sia un metodo più corretto e proficuo rispetto ad un altro, credo invece che esistano metodi che vanno scelti ed opportunamente gestiti sulla base degli obiettivi e delle caratteristiche degli allievi.

Base dell'insegnamento è la **Comunicazione** tra allenatore ed atleta.

La Comunicazione è lo scambio di informazioni tra due o più individui con lo scopo di comprendersi . Quando parliamo di **Individuo** dobbiamo tenere presente che ciascuno ha un suo modo unico e personale di interpretare la realtà, sulla base delle proprie emozioni, idee ed esperienze che modellano il suo modo di interagire all'interno di un **Gruppo.**

E' importante quindi tenere sempre a mente che bisogna adattare il proprio registro comunicativo alle persone che abbiamo davanti.

Dobbiamo anche tenere presente che per Gruppo non si deve solo intendere la squadra di appartenenza, ma l’ambito più generale che permette la creazione della squadra, come ad esempio la Società Sportiva, la Federazione , la singola famiglia dell’Individuo (Atleta e non solo), il gruppo di famiglie che condividono la passione sportiva propria o dei propri figli.

Definizione di GIOCATORE

Il giocatore è una *persona* capace di pensare e di prendere decisioni *autonome* (capacità di fare scelte) che siano al contempo *collaborative* (prese nell'interesse della squadra) e non un *robot* a cui sono state impartite una serie di nozioni che deve semplicemente eseguire.

Definizione di ALLENATORE

L'allenatore è colui il quale, durante l'allenamento, deve aiutare il giocatore a trovare tutta la gamma di soluzioni tecnico-tattiche funzionali al gioco e non solamente come esecuzione di un gesto tecnico fine a se stesso.

In campo e fuori dal campo deve essere un esempio, un guida non solo tecnica, un preciso punto di riferimento per la squadra/gruppo, tanto più fondamentale quanto più la sua squadra è formata di elementi giovani. In altre parole, non si può essere allenatori senza essere **educatori.**

Da queste definizioni scaturiscono i compiti primari di ciascuno:
il Giocatore deve avere una completa padronanza dei fondamentali individuali sia dal punto di vista tecnico che da quello tattico sapendo ben bilanciare *l'autonomia* con la *collaborazione.*
L'Allenatore deve insegnare "il come" (la tecnica) ed "il perché" (la tattica) del fondamentale tenendo sempre bene in mente a "chi" sta insegnando.
Esempio:
nel tiro insegniamo la tecnica (la meccanica del gesto) e la tattica (la selezione del tipo di tiro). Ma dieci giocatori lo eseguiranno in dieci modo differenti e, probabilmente, selezioneranno dieci tipi di tiro!
Per quanto ciascuno di loro abbia inizialmente ben chiaro il modello prestazionale di ogni fondamentale, poi lo adatterà alle proprie caratteristiche individuali. (fisiche, comportamentali, mentali ecc.)
Per questo è sempre opportuno cercare di individualizzare l'insegnamento analizzando le singole capacità dei giocatori.
L'allenatore, prima di correggerlo secondo il proprio schema mentale o pretendere l'assoluta conformità al modello prestazionale, deve analizzare se la soluzione trovata dal giocatore non sia comunque funzionale **senza interferire con le dinamiche generali di squadra.**
Indirizzare, stimolare e premiare questo tipo di "auto-insegnamento" sviluppa la responsabilità individuale dei giocatori (autonomia) parametrandola al bene collettivo della squadra (collaborazione) .
Si preferisce sacrificare una esasperata specializzazione stilistica del giocatore a favore di una sua crescita globale.

"L' Allenatore - Istruttore" dovrebbe sempre tendere a scemare lungo il processo d'apprendimento, per diventare un "Allenatore - Tattico", mentre l'allievo si trasforma in Maestro di se stesso.
"L'Allenatore - Istruttore" insegna la tecnica e la tattica individuale a ciascun giocatore, " l'Allenatore - Tattico" allena tanti giocatori per ottenere il massimo dalla squadra.
L'Allenatore – Educatore deve sempre essere presente a prescindere da qualsiasi fattore interno o esterno al gruppo. Deve educare i suoi giocatori al rispetto dei valori e dei

principi che lo sport impone, deve trasmettere il concetto che il rispetto che si deve all'allenatore, ai compagni, agli avversari all'arbitro o al pubblico è, prima di tutto, rispetto verso se stessi.

Se la funzione educativa è il fattore determinante per plasmare i giocatori e renderli una squadra vincente, dobbiamo accettare l'idea che all'interno di un sistema didattico di uno sport di squadra, assume un ruolo fondamentale l'importanza del Lavoro Individualizzato inteso quale momento di approfondimento del rapporto tecnico e personale tra l'allenatore ed il giocatore.

Una delle caratteristiche comuni degli uomini di successo, siano essi giocatori o allenatori (ma potrebbe riguardare molti altri campi) è la presenza, durante la fase di crescita o di sviluppo delle loro abilità, di una persona di riferimento (maestro) da cui sono stati influenzati o che ha rappresentato un esempio per la capacità di trasmettere valori anche al di fuori dell'ambito sportivo.

Ogni allenatore deve quindi definire i suoi modelli che siano conformi alle potenzialità e alle esigenze reali del suo gruppo, e da questi derivare i principi della sua Metodologia d'Insegnamento adattabile alle singole individualità dei suoi giocatori.

L'applicazione pratica di questi principi produrrà le progressioni didattiche da utilizzare in palestra seguendo il percorso ben delineato del Processo di insegnamento formato da cinque fasi: Programmare, Spiegare, Dimostrare, Controllare e Correggere.

PROGRAMMARE

La buona riuscita di un allenamento è direttamente proporzionale alla sua programmazione. Questa deve essere intesa come lo strumento più adatto e proficuo per conseguire gli obiettivi prefissati che sono il continuo miglioramento individuale e di squadra.

Una buona programmazione è suddivisa in; stagionale, mensile, settimanale e giornaliera affinchè ci sia una coerenza formativa ed è suddivisa in cinque fasi:

1. Analisi della situazione
2. Definizione degli obiettivi
3. Scelta dei contenuti
4. Scelta dei metodi
5. Verifica

SPIEGARE

Presupposti:

Conoscenza profonda del basket

Conoscenza dei giocatori (capacità motoria, emotive, relazionali)

Adeguato registro comunicativo (appropriato alla squadra o a singoli componenti)

Definizione del modello di prestazione di riferimento

Definizione dei Punti Chiave su cui fissare l'attenzione

DIMOSTRARE

Nel gioco del basket un esempio pratico è meglio di qualunque parola.

La dimostrazione pratica può essere effettuata dall'allenatore prima lentamente e poi in modo più fluido facendo attenzione alla corretta esecuzione.

Poi devono essere chiamati in causa tutti i giocatori a rotazione spiegando in anticipo ciò che devono fare.

Durante la dimostrazione devono essere accentuati i punti-chiave del movimento perché bisogna far sviluppare al giocatore la capacità di auto analisi del movimento valutando,se è necessario, di spezzare l'esecuzione e la dimostrazione in più segmenti.

Nella prima fase di apprendimento del fondamentale è preferibile lavorare staticamente.

Il giocatore deve imparare il gesto; in questa fase lo si controlla visivamente, seguendolo per segmenti, ed accompagnando con le parole il movimento .

Nella seconda fase di rielaborazione e progressiva automatizzazione del fondamentale, gli si fa eseguire in movimento con esercitazioni pratiche; il gesto viene rielaborato, eseguito con un minore dispendio di energie e con un controllo cinestetico sempre maggiore.

In questa fase bisogna stimolare il giocatore a mantenere l'attenzione rivolta sul risultato del gesto, più che sull'esecuzione del gesto .

Nella terza fase il gesto viene gestito inconsciamente, tatticamente in funzione della situazione di gioco. A questo punto metto delle situazioni di stress: limiti di tempo nell'esecuzione, velocità, direzioni, etc.

CORREGGERE

Il processo di correzione (feedback) è quello attraverso il quale si rende il giocatore cosciente di ciò che sta facendo di giusto o di sbagliato.

Comprendere l’errore significa:

- Analizzare il gesto
- Comparare il gesto: considerare la personalizzazione del gesto (come il giocatore può eseguirlo)
- Determinare l'errore, la causa, la correzione
- Scegliere l'errore da correggere: in progressione, dal più semplice al più complesso.

Come comunicare la correzione:

Se l'allenatore reagisce ad un errore arrabbiandosi o disperandosi il giocatore lo percepirà come un insuccesso e il processo di Feedback avverrà con difficoltà. Nell'inviare il Feedback si tengano presenti quattro Principi Generali:

1. Tenere conto dell'individuo
2. Precisione dell'informazione
3. Scelta di tempo
4. Correzioni commisurate al livello di apprendimento dei giocatori

Tener conto dell’individuo

- Approccio positivo: valutazione costruttiva dell'errore, attacco genera difesa! Sgridate ed insulti provocano chiusura. I commenti vanno riferiti alla performance e non alla personalità dell'atleta. Se è il caso un apprezzamento personale va fatto in modo diretto ed in sede appropriata.

- Cogliere l'aspetto positivo (tecnico, motorio, mentale), in ogni esecuzione.

- Piccoli passi: poche notizie precise adatte dal punto di vista cognitivo e motorio a chi e deve ricevere. Il livello dei dettagli delle correzioni deve essere conforme alle conoscenze ed alle abilità di chi le riceve. Nel caso l'esercizio sia svolto da più giocatori contemporaneamente, non dimenticare di rivolgere, di volta in volta, correzioni ed elogi a tutti: nessuno deve sentirsi trascurato o perfetto.

Precisione dell'informazione

- Evitare messaggi confusi
- Specificare chiaramente ciò che si vuole (non più di 1-2 richieste per volta)
- Verificare che il messaggio sia arrivato e verificare le reazioni corporee ed emotive del giocatore: la sua mimica facciale, l'eventuale presenza di smorfie ci può dare l'indicazione degli effetti emotivi del messaggio. Sapendo che nel processo di apprendimento la sfera emotiva è determinante per 'acquisizione di nuovi comportamenti, il nostro compito, come allenatori, è quello di verificare continuamente il tipo di emozioni e la loro intensità.

Scelta di tempo

- Analizzare bene la correzione da fare e proporla solo quando si è sicuri di ciò che si dice
- Proporre la correzione quando l'atleta la può recepire, alla fine del gesto, prima della successiva ripetizione)
- Dare frequenti suggerimenti: evitare che il sovrapporsi di errori ingigantisca il problema

Correzioni commisurate al livello di apprendimento dei giocatori

Principianti: la correzione deve essere continua per creare il corretto schema motorio del fondamentale. Una cosa alla volta, di più il nostro cervello non ne recepisce
Medio: man mano che l'apprendimento procede e la capacità motoria di ripetere il gesto in modo automatizzato migliora, i Feedback devono diminuire progressivamente per rendere più indipendente l'atleta dall'allenatore
Alto: i Feedback saranno occasionali per essere certi che ciò che stanno eseguendo sia corretto. In questa fase le correzioni vanno indirizzate sull'attenzione, l'errore deriva da una scarsa concentrazione generale. Anche qui il meccanismo da privilegiare è il dialogo .

CONCLUSIONE

Sono profondamente convinto che una buona metodologia di insegnamento debba affondare le sue radici sull'importanza del rapporto tra Allenatore e Giocatore inteso come scambio di comunicazioni tra individui nella loro unicità.

Il successo del nostro insegnamento del basket nasce dalla nostra capacità di trasmettere ai giocatori i le giuste informazioni tecniche e la mentalità del lavoro finalizzato a migliorare e giustificare la presenza di una “unicità” in un organismo complesso quale è una squadra di basket, ricordandoci sempre che la vera responsabilità,in squadra è dare l'esempio in prima persona.