

Organizzazione degli allenamenti

Corso Istruttori
Softball 2007

Perché organizzare ?

- Risparmiamo tempo
- Risparmiamo energie
- Coinvolgiamo di più le persone
- Riusciamo ad essere più flessibili
- Perseguiamo i nostri obiettivi
- Otteniamo più efficacia

Organizzare e pianificare

- Ogni allenamento è l'ultima tappa di un processo di pianificazione che si estende su un arco temporale di almeno un anno
- Nessun allenamento è organizzato fine a se stesso se vogliamo che ci sia una resa nel tempo e una crescita costante di abilità.

La pianificazione e gli obiettivi

- Perché un programma abbia successo è necessario che siano esplicitati i suoi **obiettivi a lungo e medio termine**.
- Gli **obiettivi** devono essere **di squadra ed individuali**, distinti per attacco, difesa e ruoli speciali.
- E' dunque fondamentale chiarirsi **cosa si vuole raggiungere e quando**.

Il ciclo della pianificazione

- Definire gli obiettivi per ciclo di lavoro
→ 3, 2 ,1 anno
- Definire gli obiettivi di squadra da raggiungere nell'arco dell'annata
- Definire gli obiettivi di squadra per le diverse fasi dell'anno :
 - off-season
 - pre-season
 - in-season

Pianificazione individuale

- Per ogni giocatrice definire gli obiettivi individuali relativi a :
 - posizioni difensive e ruoli specifici
 - abilità in attacco
 - preparazione atletica
 - gioco mentale
 - conoscenza del gioco

Strumenti della pianificazione

- Calendario dell'attività annuale
- Lavoro con **check-lists**
- Fogli per programmi allenamento
- Strumenti di controllo della prestazione

Fattori collaterali

- Ai fini della riuscita di qualsiasi programmazione è fondamentale considerare :
 - numero di atleti e livelli di partenza
 - numero di assistenti tecnici
 - spazi e tempo a disposizione / sett.
 - materiale e risorse a disposizione

Obiettivi e livelli di ingresso

- Per una definizione efficace degli obiettivi è necessario fare una valutazione del livello di partenza
- Il livello di partenza è definibile attraverso :
 - test atletici
 - test di precisione e velocità
 - osservazione di gesti tecnici
 - osservazione del comportamento tattico

Organizzare gli allenamenti

- Al momento della progettazione dei singoli allenamenti è importante considerare i seguenti fattori :
 - età e livello degli atleti
 - capacità acquisite e capacità da sviluppare
 - sicurezza
 - ritmo e frequenza dell'attività

Alcuni suggerimenti generali

- Preparare il **programma scritto** dell'allenamento
- Fornire copia del programma agli assistenti
- Illustrare il programma a tecnici e giocatrici prima di iniziare il lavoro
- Dare istruzioni sul lavoro da svolgere prima del riscaldamento, evitando pause di raffreddamento
- Chiarire agli assistenti gli obiettivi dei singoli esercizi ed assicurarsi che tutti abbiano le idee chiare sull'esecuzione degli stessi

Alcuni suggerimenti generali

- Preparare il materiale **prima** dell'inizio dell'allenamento, predisporre reti, schermi, materiale in posizione per le stazioni di lavoro o in modo da essere a disposizione quando necessari.
- Sviluppare una **routine introduttiva** per ogni allenamento, con compiti che le giocatrici possano assolvere anche da sole.

Alcuni suggerimenti generali

- Stabilire la durata degli esercizi e delle pause di recupero
- Coinvolgere il maggior numero possibile di atleti contemporaneamente / evitare i tempi morti
- Variare le attività in modo da fornire stimoli sempre nuovi ma allenare le stesse abilità con continuità.