



Corso Allenatori Primo Livello

P1 – introduzione

L'allenatore
"principiante" nel 1990.
Reperire contenuti con
poche informazioni.

L'allenatore
"principiante" nel 2020.
Scegliere i contenuti tra
troppe informazioni.

Semplificare alcuni
percorsi dal punto di
vista delle ore totali e
dell'impegno in
presenza

Spingere sulla volontà di
formarsi dei futuri
allenatori evitando buchi
formativi.
(no assenze in cambio di
flessibilità nelle lezioni)

Revisione
dell'organizzazione dei
contenuti

Introduzione del piano di
aggiornamento formativo

Fino a oggi

Corso	<i>Dagli istruttori di attività promozionale agli allenatori di Serie A2M in deroga</i>
Formazione	<i>Le assenze «previste» non erano recuperate</i>
Durata degli incontri	<i>Lunghe giornate da 8 ore</i>

Da oggi

Corso	<i>Creazione di percorsi specifici Divisione del corso in blocchi e moduli</i>
Formazione	<i>Recupero delle assenze</i>
Durata degli incontri	<i>Giornate da 4 ore</i>
Formazione a distanza	<i>Anche lezioni online</i>

IL CORSO DI PRIMO LIVELLO PREVEDE TRE TAPPE

Istruttore Attività
Promozionale (IAP)

Istruttore Attività
Giovanile (IAG)

Allenatore di
primo livello

IL CORSO DI PRIMO LIVELLO PREVEDE QUATTRO BLOCCHI

BLOCCO 1

*attività
promozionale*

BLOCCO 2

*arbitri e teoria
dell'allenamento*

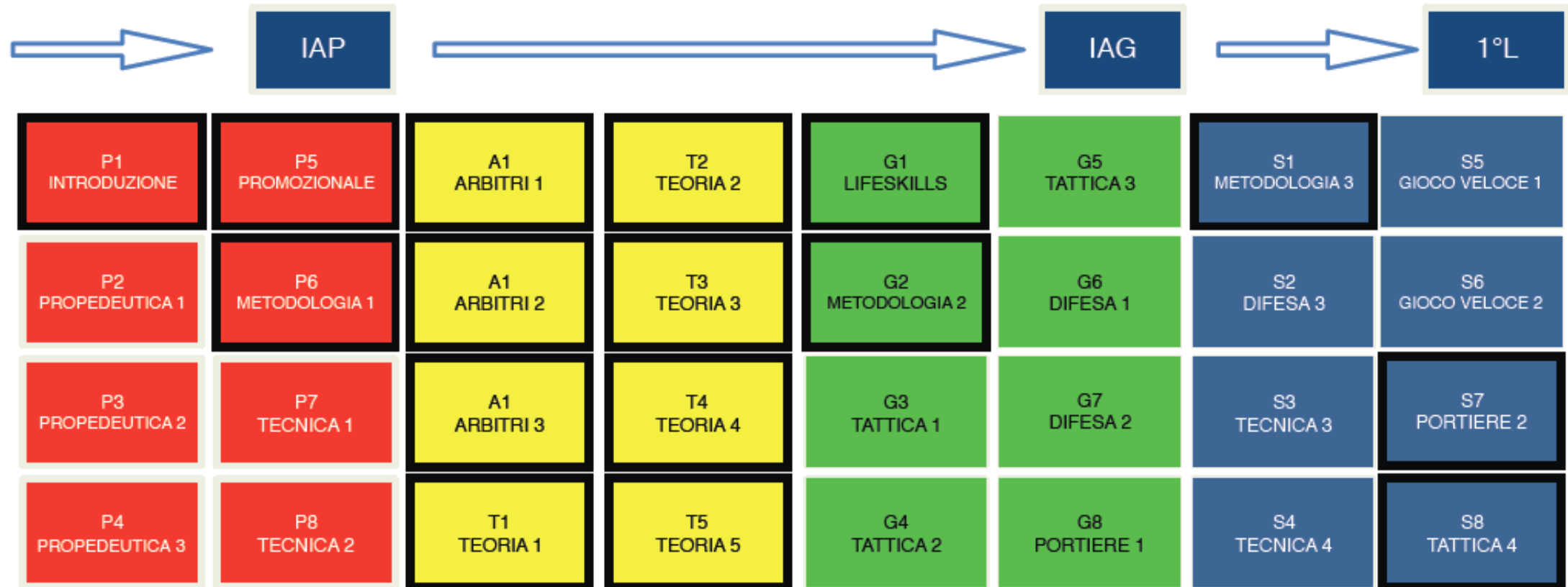
BLOCCO 3

attività giovanile

BLOCCO 4

attività senior

CIASCUN BLOCCO È COMPOSTO DA 8 MODULI DELLA DURATA DI 2 ORE



ISTRUTTORE ATTIVITÀ PROMOZIONALE (IAP)

Abilitazione

Progetti
scolastici

Attività
promozionale

Blocchi

Blocco 1

Ore di lezione

16

In presenza: 10
A distanza: 6

Esame

Attestato di
partecipazione

ISTRUTTORE ATTIVITÀ GIOVANILE (IAG)



ALLENATORE DI PRIMO LIVELLO

Abilitazione	Blocchi	Ore di lezione	Esame
tutte le categorie giovanili	Blocco 1	64	Scritto e orale
Serie B/M e Serie A2/F	Blocco 2	In presenza: 32 A distanza: 32	
	Blocco 3		
	Blocco 4		

MODALITÀ DI FORMAZIONE

Formazione a distanza

Ad opera della Commissione
Nazionale Allenatori e/o Formatori
Regionali

Aiuto alle Aree con numeri bassi

Per moduli prettamente teorici

Formazione in presenza

Ad opera dei Formatori Regionali

Per moduli prettamente pratici

IL MATERIALE PER LO STUDIO

Schede
(teoria +
esercizi)

Video

Materiale a
opera del
formatore

P1 – TECNICA 2

L'obiettivo

Tipologia

Foto in alto

Foto in appoggio

Approfondimenti

Testo

P1 – METODOLOGIA 1

L'istruttore IAP e i contenuti dell'allenamento

L'obiettivo

Il materiale di sviluppo dell'abilità e le sue tecniche (CND) relativi

Abilità	Contenuti	Metodo tecnico	Tipologia	Modalità di uso	Indicazioni
...

Approfondimenti

Video

P1 – GIOCHI PROPEDEUTICI 3

Giochi propedeutici di base

Tiro libero 2x2 a porte aperte

Obiettivo 2x2 continuo

L'intervento dell'istruttore nei giochi propedeutici di base

Approfondimenti

Video

I PERCORSI FORMATIVI

ES. LA TECNICA DI ATTACCO





Corso Allenatori Primo Livello

P6 – Metodologia dell'allenamento 1

I fattori dell'apprendimento motorio

Talento

Ambiente

Motivazione
ad
apprendere

Intervento
dell'allenatore

Conoscere la Pallamano non basta...



Il ruolo dell'allenatore

Non puoi
insegnare ciò
che non sai

«Failure to
prepare is
preparing to
fail»

L'intervento sul
campo

Non hai
insegnato finché
non hanno
imparato

Alleniamo Pallamanisti, non alleniamo la Pallamano

Allenare gli adulti

Allenarsi per vincere

Modello individualizzato di allenamento

Utilizzo dei carichi di lavoro a fini condizionali

Obiettivi limitati e legati al risultato

Allenare i giovani

Allenarsi per allenarsi
Allenarsi per competere

Modello collettivo di allenamento

Utilizzo di carichi di lavoro diversificati

Obiettivi numerosi per sviluppare l'intera prestazione di gioco

Allenare i bambini

Allenarsi per divertirsi

Modello collettivo di allenamento (età dell'io)

Utilizzo di carichi di lavoro diversificati

Obiettivi numerosi per sviluppare le capacità motorie e sociali

Cosa è richiesto

Facilitatore *dell'apprendimento*

Conoscenza delle
competenze motorie
e tecniche specifiche

Conoscenza della
didattica

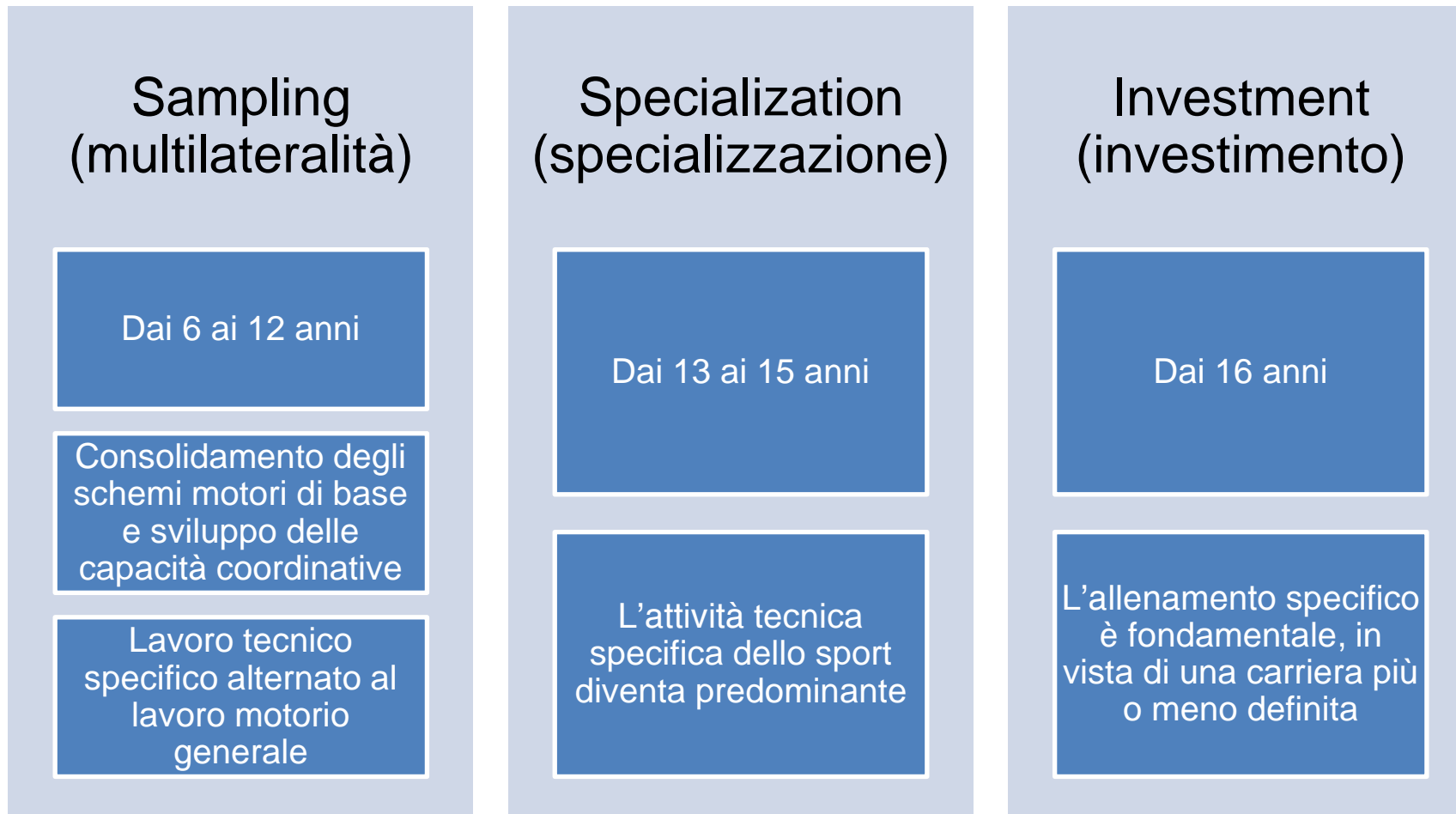
Educatore

Contribuisce alla
crescita della
persona

Ne promuove il
benessere personale

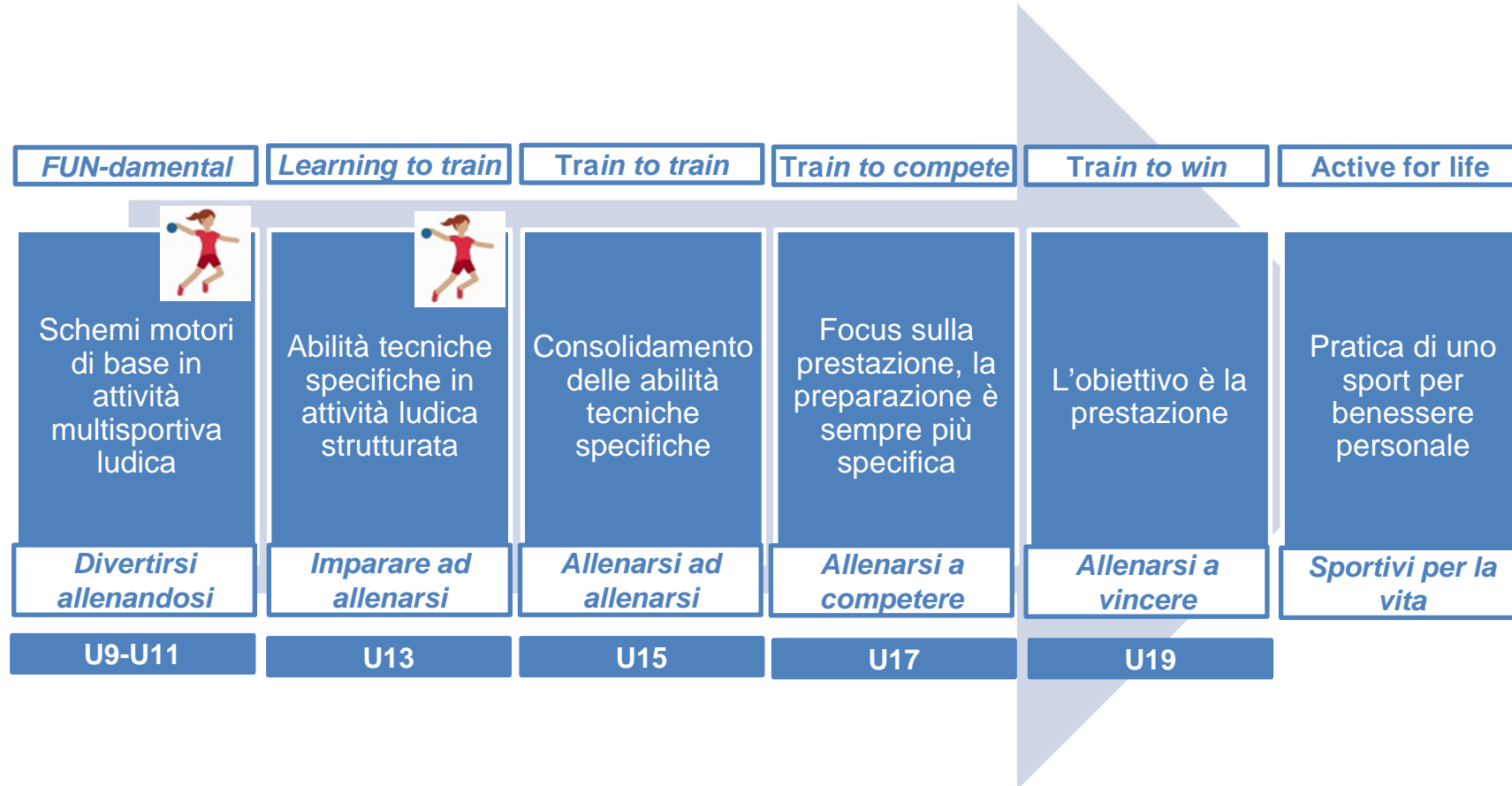
I modelli di partecipazione alla pratica sportiva e di sviluppo a lungo termine dell'atleta (1)

*Developmental Model of
Sports Participation*



I modelli di partecipazione alla pratica sportiva e di sviluppo a lungo termine dell'atleta (2)

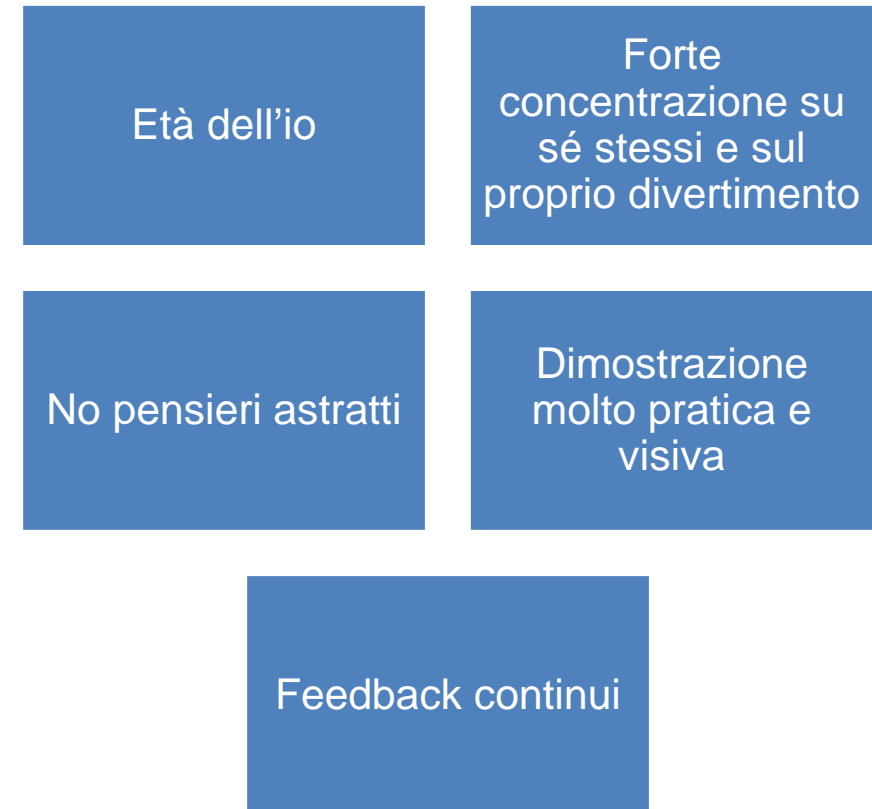
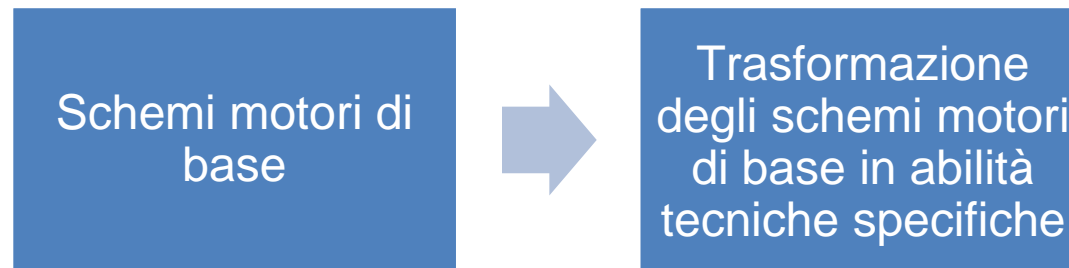
*Long Term Athlete
Development*



FUN-damental (divertirsi allenandosi U9-U11)

I contenuti

Lo sviluppo cognitivo del bambino



Learning to train (imparare ad allenarsi U13)

I contenuti

Lo sviluppo cognitivo del bambino

Abilità tecniche
specifiche in forma
ludica



Progressivo
allontanamento
dalla forma ludica
verso un
allenamento
strutturato

Percezione di sé
stessi all'interno di
un contesto di
squadra

Ricerca della
collaborazione per
prendere decisioni
e risolvere problemi

Confronto con i
compagni

Attenzione sulla
prestazione
(confronto con il «sé
precedente»)

Caratteristiche tipiche dei gruppi U9-U13

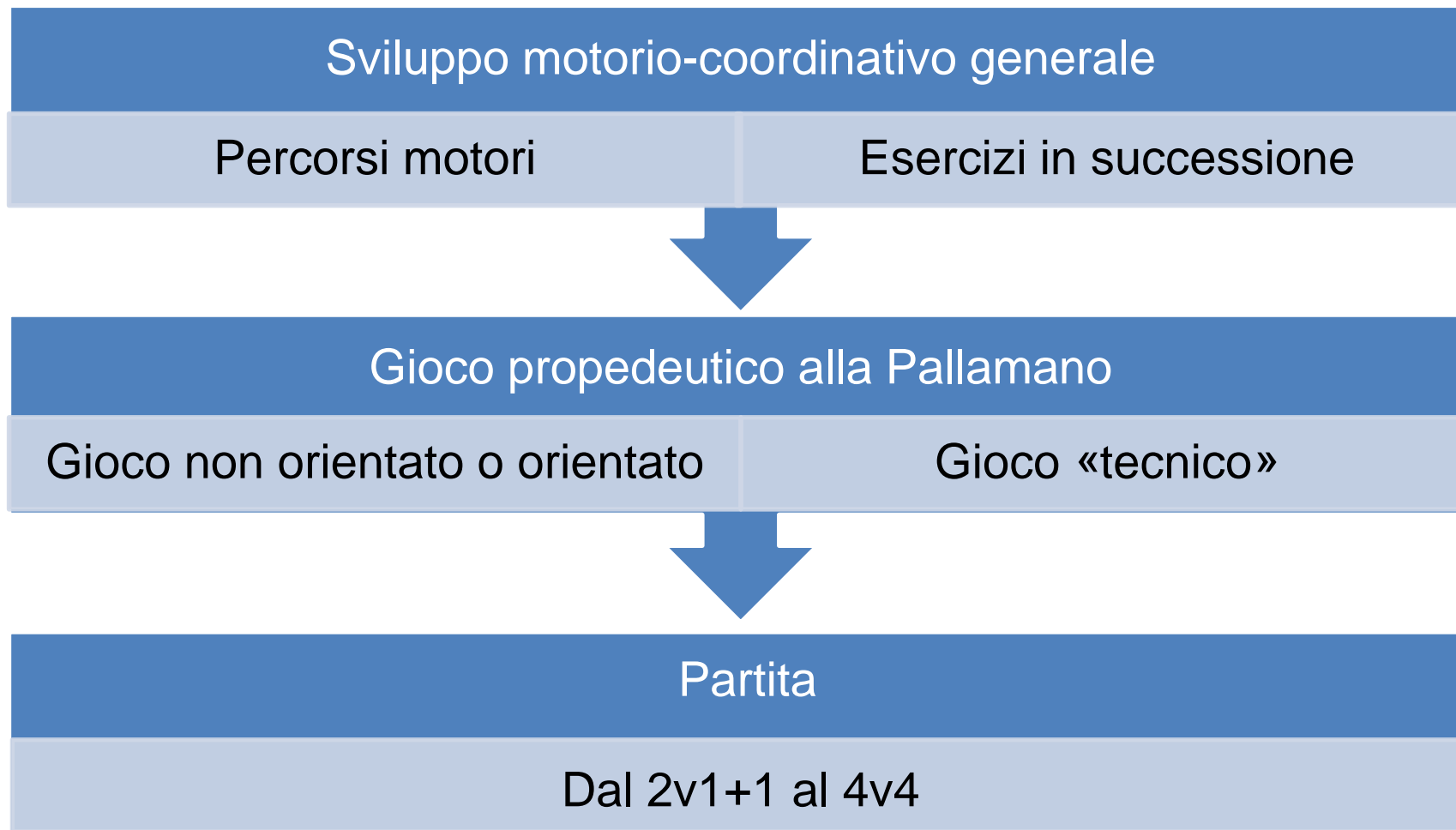
Spazi non
sempre adeguati
al numero di
bambini presenti

Eterogeneità di
gruppi e livello
motorio

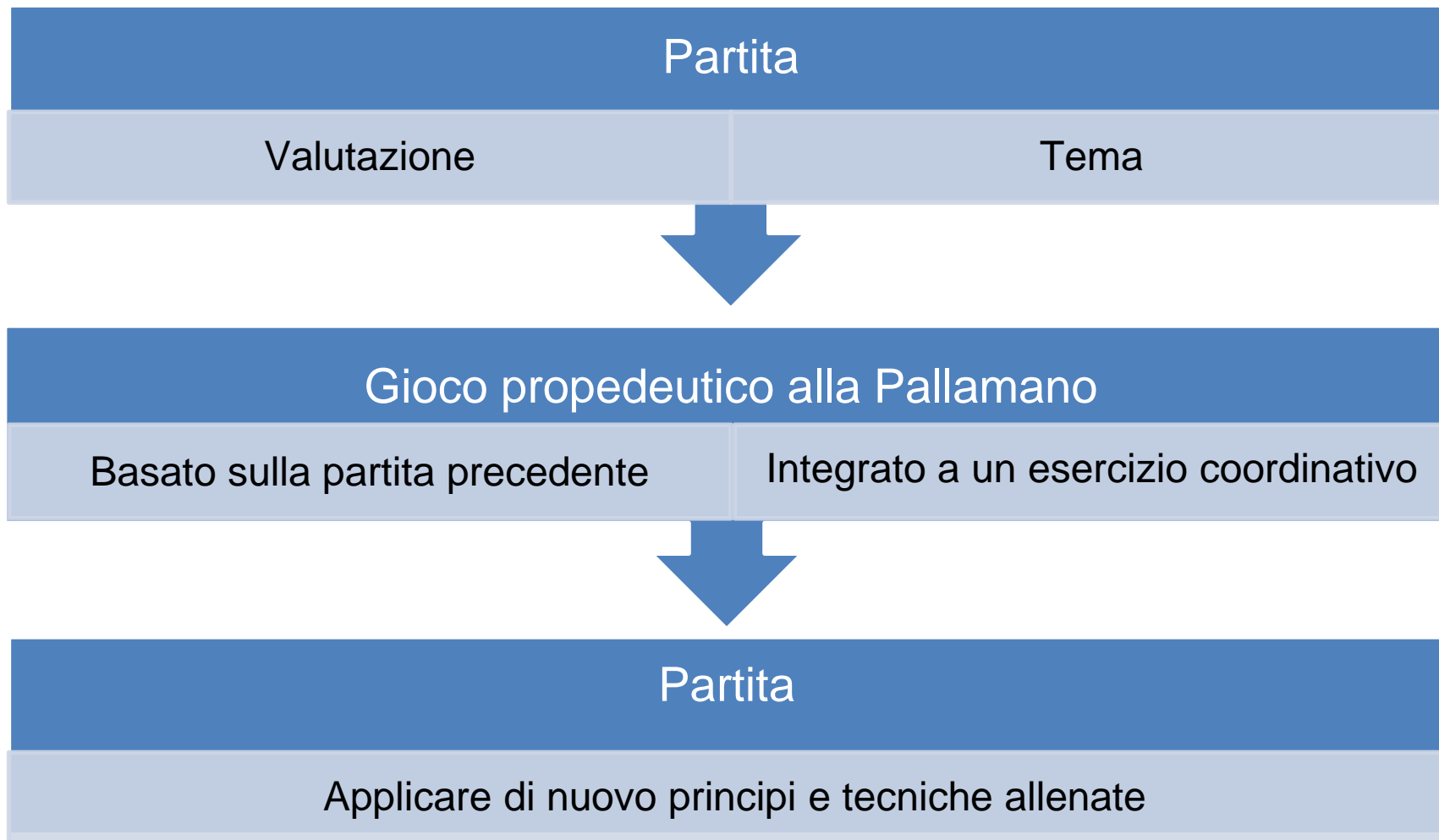
«Gioco perché
c'è il mio amico»

Pochi incontri
settimanali e di
breve durata

Esempio 1: progressione in specificità



Esempio 2: metodologia Whole-Part-Whole



Le basi di qualsiasi allenamento



Ripetizioni

Specificità

L'uso del gioco (1)

Divertimento del
bambino

Regole e
disciplina

Soluzione di un
problema

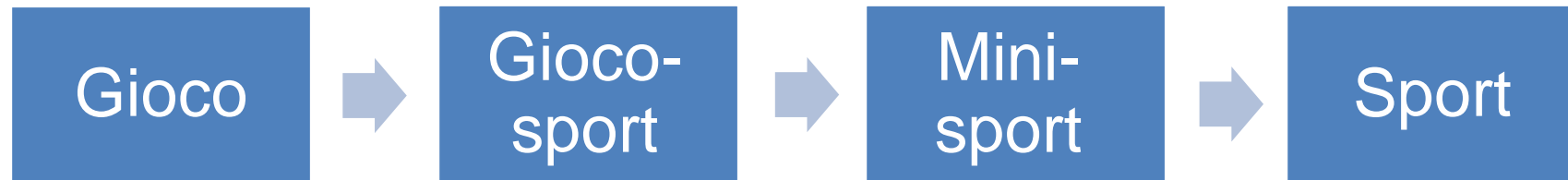
Apprendimento
inconscio di
abilità tecnico-
tattiche

Sviluppo delle
competenze
trasversali (life
skills)

Motivazione alta

Confronto

L'uso del gioco (2)



Le ripetizioni (1)



«Età dell'io»

Coinvolgere
tutti

Sentirsi
padrone delle
proprie azioni

Gestione
degli spazi

Gestione
delle file

Le ripetizioni (2)

Lavoro in stazioni

Unico esercizio/gioco

Più esercizi/giochi

Successione o parallelo?

Giochi ad orologio

Due o più gruppi

La fine di un esercizio/gioco determina la fine anche dell'altro esercizio/gioco

La specificità

Aumenta
progressivamente
con la fine del
percorso

Attività
multilaterale

Giochi
propedeutici

«Learning to
train»

Un buon istruttore di attività promozionale

Organizzazione
dell'allenamento

Massimo
coinvolgimento
possibile = maggior
tempo possibile con la
palla in mano

Gestione delle pause

Intervento
nell'allenamento: i
bambini devono riuscire
nell'esecuzione tecnica
o avere successo in un
gioco

COSA VUOL DIRE PIANIFICARE

Formulare un piano o un programma.

La pianificazione è la strategia sviluppata nell'arco temporale del medio e lungo periodo mentre la programmazione si concentra su piani e programmi a breve termine.

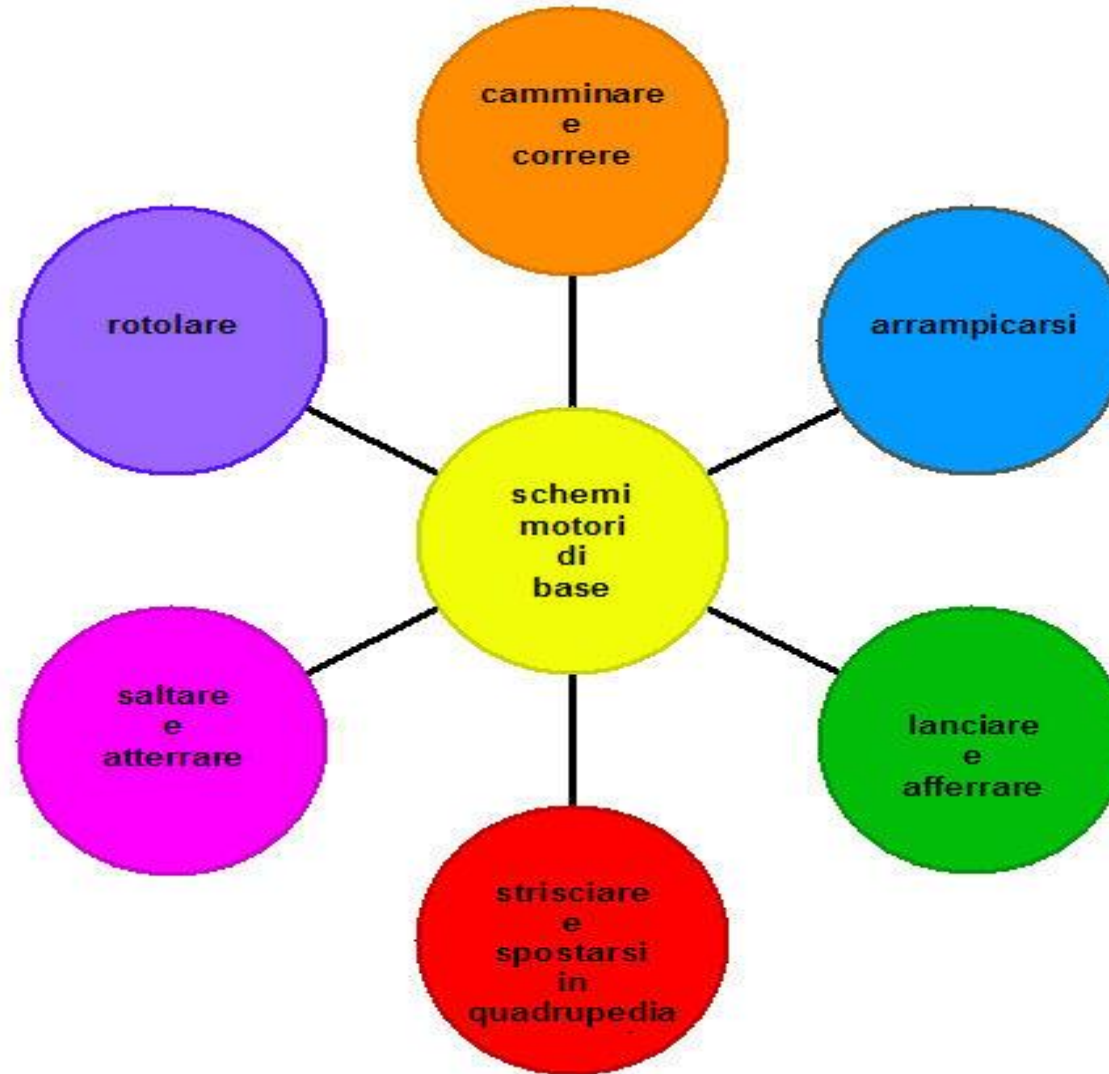
DEFINIZIONE DI METODOLOGIA

É il complesso dei fondamenti teorici o filosofici sui quali un metodo è costruito.

DIDATTICA

Parte della pedagogia che ha per oggetto l'insegnamento e i relativi metodi.





La Coordinazione è la capacità di eseguire correttamente gesti e movimenti complessi (sistema nervoso). Si può considerare come la capacità motoria che consente di integrare e di usare al meglio tutte le altre.

Capacità
Coordinative
Generali

- Capacità di apprendimento motorio
- Capacità di controllo motorio
- Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

Capacità
Coordinative
Speciali

- Capacità di equilibrio
- Capacità di combinazione motoria
- Capacità di orientamento
- Capacità di differenziazione spazio-temporale
- Capacità di differenziazione dinamica
- Capacità di anticipazione motoria
- Fantasia motoria



LE CAPACITA' E LE ABILITA' MOTORIE

Le capacità motorie sono le caratteristiche funzionali del corpo che permettono di muoverti.

- Caratteristiche fisiologiche che dipendono dal funzionamento di organi e apparati connessi al movimento (scheletro, muscoli, nervi, cuore, polmoni).
- Derivano dal patrimonio genetico ereditato dai genitori.
- Si sviluppano parallelamente con la crescita e possono essere migliorate con l'allenamento.

L'abilità motoria è il livello di bravura che un individuo raggiunge nell'eseguire un tipo di movimento specifico.

- Ci sono tante abilità motorie quante sono le varietà di movimento che l'essere umano può compiere (lavorative, artistiche, sportive).
- Tutte le abilità sportive hanno come base le Capacità Motorie (evoluzione e applicazione pratica).



CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE

- FLESSIBILITA'
- FORZA
- VELOCITA'
- RESISTENZA
- COORDINAZIONE

SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE

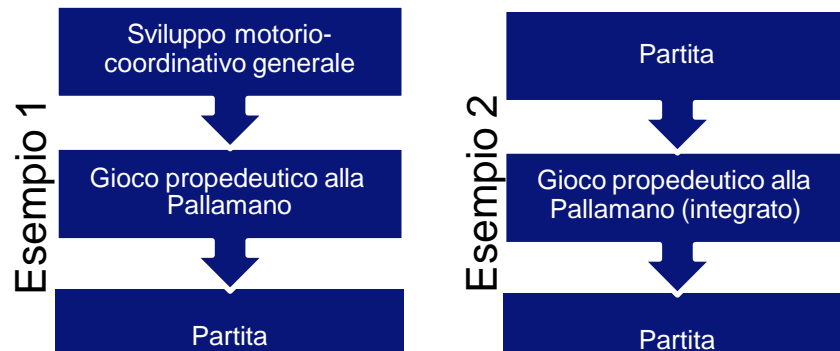
- Dipende dal miglioramento del controllo nervoso dei movimenti.
- Progredisce parallelamente con l'accrescimento.
- Accelera dagli 8 ai 10 anni.



La struttura e la metodologia dell'allenamento

a cura di Emani Savini

La struttura dell'allenamento



Un allenamento di una categoria di attività promozionale della durata di un'ora solitamente è divisibile in **tre parti**.

Nel primo esempio, l'allenamento segue una *progressione in specificità* partendo da esercizi o percorsi per lo sviluppo motorio-coordinativo generale arrivando alla partita passando per un gioco propedeutico alla Pallamano.

Il secondo esempio si ispira alla metodologia *Whole-Part-Whole*, nel quale il valore dato alla partita non è solo quello di premio finale. La prima partita dà delle indicazioni tecnico-tattiche sulle quali l'istruttore decide di basare la parte centrale dell'allenamento (magari integrandole a un lavoro coordinativo generale) e infine si gioca nuovamente la partita per riapplicare i principi e le tecniche allenate.

La metodologia dell'allenamento

L'uso del gioco e dei giochi in questa fase ha una doppia funzione: *ludica*, legata al divertimento del bambino; di *avvicinamento allo sport*, in cui le regole e la disciplina richieste dal gioco portano il gioco stesso a diventare un gioco sport, un mini-sport, uno sport vero e proprio.

I principi metodologici di ripetizioni e specificità sono la base del lavoro. Una esercitazione è tanto più specifica quanto più somiglia al modello di prestazione, nel nostro caso giocare a pallamano. Nell'attività promozionale, la **specificità** acquista sempre più valore con l'avvicinarsi della fine del percorso. Inizialmente bisogna realizzare un'attività multilaterale in cui gli schemi motori di base sono i precursori degli elementi tecnici specifici (lanciare diventerà passare o tirare, afferrare diventerà prendere o ricevere, colpire diventerà parare). Bisogna, invece, garantire sempre il più alto numero di **ripetizioni** possibile, per garantire un adeguato apprendimento. Ma il contesto è la situazione in cui eseguo il gesto che voglio apprendere devono essere diverse e stimolanti, secondo il principio del "repetition without repetition".

È «*l'età dell'io*» in cui il bambino vede quasi solo sé stesso e vive nel presente, vuole essere protagonista. Il coinvolgimento dei bambini passa da un utilizzo ottimale degli **spazi** e la **riduzione delle file**. Sono consigliati lavori in stazioni o «giochi ad orologio» (con attività uguali o diverse). Il lavoro in stazioni può prevedere un unico esercizio/gioco svolto in parallelo o più esercizi/giochi svolti in successione. I «giochi ad orologio» consentono di dividere in gruppi i bambini, aumentando il numero di ripetizioni e ottimizzando gli spazi. In questo tipo di giochi, un gioco funge da orologio, determinando, al raggiungimento dell'obiettivo previsto, la fine dell'altro gioco. Successivamente si scambiano i ruoli.

È fondamentale la capacità dell'istruttore di organizzare l'allenamento garantendo il maggior tempo possibile con la palla in mano e i giusti momenti di pausa (inevitabili soprattutto nelle categorie inferiori), intervenendo nell'allenamento con l'obiettivo di avvicinare al successo nell'esercizio/gioco i bambini.



Approfondimenti

Modulo G1

Modulo S2

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

