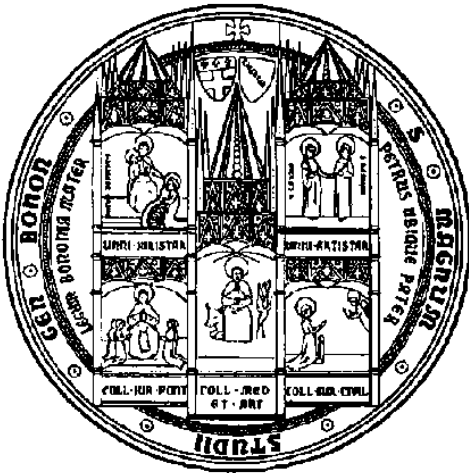


Teoria e metodologia dell'allenamento

Tecnica, Strategia e Tattica



Dr. Malagoli Lanzoni Ivan

ivan.malagoli@unibo.it



LEZIONE

Docente del corso:

Ivan Malagoli Lanzoni

ivan.malagoli@unibo.it

CV:

Laurea in Scienze Motorie

Dottorato Università di Bologna



Scopi della lezione

- Definizioni
- Tecnica e Tattica
- Alcuni esempi



Tecnica & tattica

La Tecnica e la Tattica
un mare di conoscenze e possibilità
per l'allenatore che derivano dalla sua
cultura personale, *teorica e pratica*



LA TECNICA & LA TATTICA

I PRINCIPI TEORICI E
LE FASI DELL'APPRENDIMENTO
COME BASE PER L'ALLENAMENTO
E LA PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
DELLA *TECNICA E TATTICA* NELLE
DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE



DEFINIZIONE DI TECNICA

- **LA TECNICA di un gesto sportivo è il COMPORTAMENTO MOTORIO, o l'insieme di movimenti, che permettono all'atleta di utilizzare le capacità fisiche motorie e le situazioni esterne per ottenere il MIGLIOR RISULTATO SPORTIVO o la massima efficacia in un determinato compito motorio.**
- **La tecnica è un insieme di abilità motorie automatizzato attraverso la ripetizione dei gesti.**
- **Si possono distinguere gesti tecnici stereotipati (*closed skill*) sia negli sport ciclici che aciclici, oppure non stereotipati (*open skill*) come per molti movimenti degli sport di situazione.**



LA TECNICA ASSUME UN RUOLO DIVERSO SECONDO IL TIPO DI SPORT

- o Forza e velocità**
- o Resistenza**
- o Precisione**
- o Tecnico compositori o Valutazione
qualitativa**
- o Situazione**

UNA CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT SULLA BASE DEGLI SCOPI DELLA TECNICA

Classi di sport	Esempi di sport	Scopi fondamentali comuni della tecnica
Sport di forza Sport di forza-rapida Sport di rapidità	Sollevamento pesi Salti e lanci dell'atletica leggera Distanze più brevi della corsa, pattinaggio, ciclismo	Sfruttamento di tutte le caratteristiche del movimento per sviluppare al massimo forza, impulsi di forza e rapidità
Sport di resistenza a carattere ciclico	Marcia, corsa, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, canottaggio, canoa, nuoto	Ricerca della massima economicità dei movimenti
Sport di precisione	Tiro a volo, a segno, con l'arco, golf, bocce	Ricerca della massima precisione dei movimenti e del risultato
Sport tecnico compositori a valutazione qualitativa	Ginnastica artistica, ritmica, pattinaggio artistico, tuffi, nuoto sincronizzato, sci nautico, salto con sci	Ricerca della massima valutazione da parte delle giurie per mezzo di composizioni motorie sempre più difficili, spettacolari, precise, espressive, ecc.
Sport di situazione: Giochi sportivi	Calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, pallanuoto, baseball, rugby, hockey, polo, badminton, ecc.	Adattarsi in modo rapido e ottimale alla situazione tecnico-tattica contingente in modo da disorganizzare il più possibile la tecnica dell'avversario mantenendo molto efficace la propria
Sport di combattimento	Lotta, pugilato, scherma, judo, karate, ecc.	
Sport a rapido adattamento ambientale	Sci alpino, canoa fluviale, slittino, bob, corsa di orientamento, motocross, ciclocross, ecc.	Mantenere una tecnica ottimale indipendentemente dalle situazioni ambientali mutevoli

CLOSED SKILLS

OPEN SKILLS

Ruolo delle Strutture del SN nelle diverse fasi di un'azione motoria l'importanza della giusta eccitazione

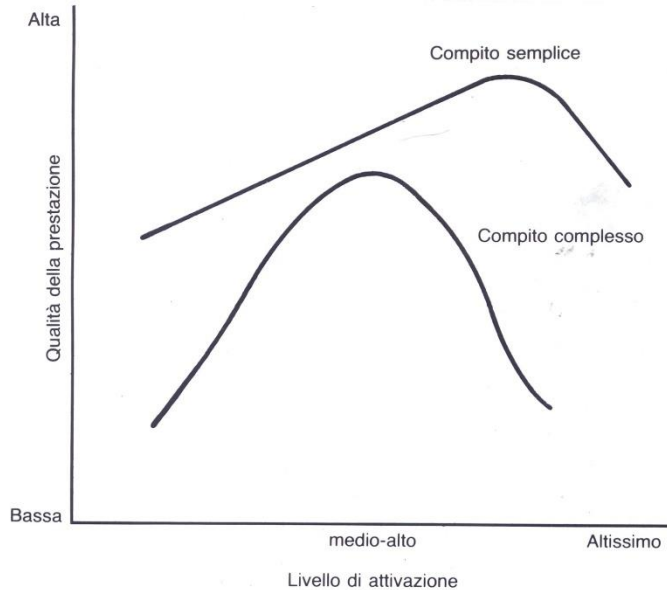


Fig. 7: la legge di Yerkes-Dodson.

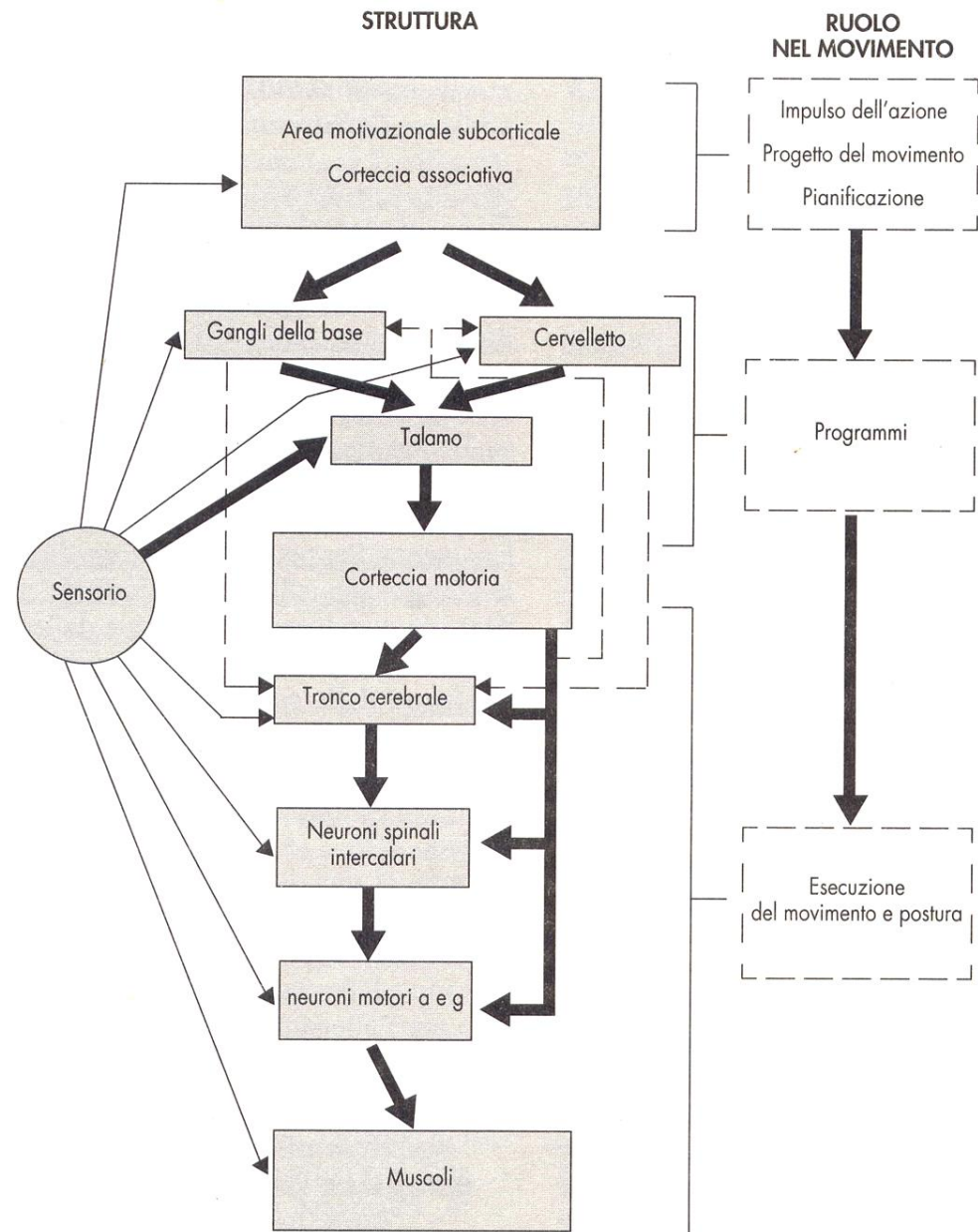


Figura 2.2.-7: Strutture spinali e sovraspinali del sistema nervoso e ruolo da loro svolto nella regolazione del movimento (da Schmidt 1977, p. 181)

Strutture nervose e quantità d'informazione

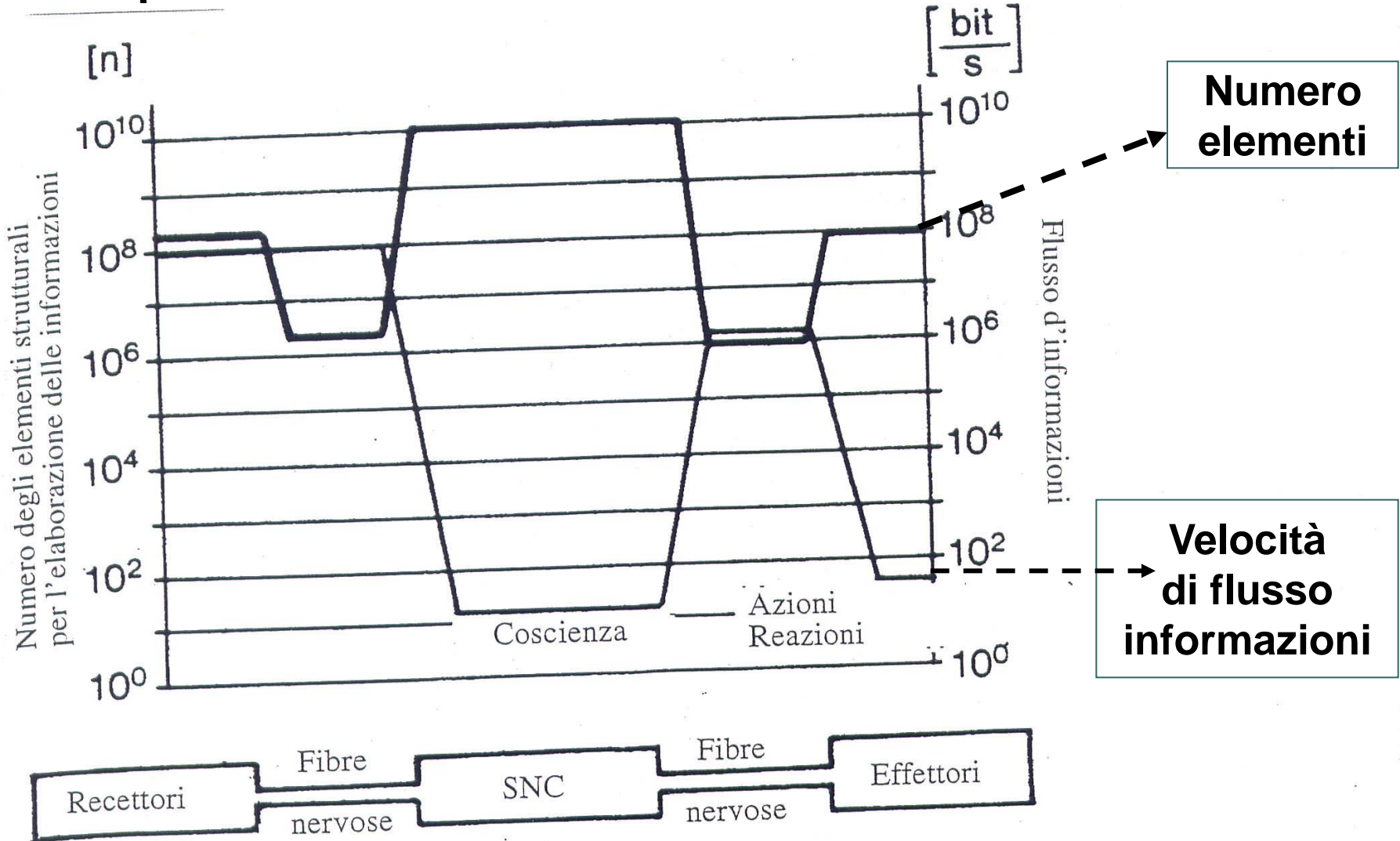


Figura 64 - Flusso di informazioni nel sistema nervoso centrale. La curva in alto più spessa mostra il numero degli elementi strutturali (n). Quella inferiore più sottile mostra il flusso di informazioni in bit/sec (Küchler 1983, 79).

La memoria nello sport un “archivio” di informazioni motorie e cognitive

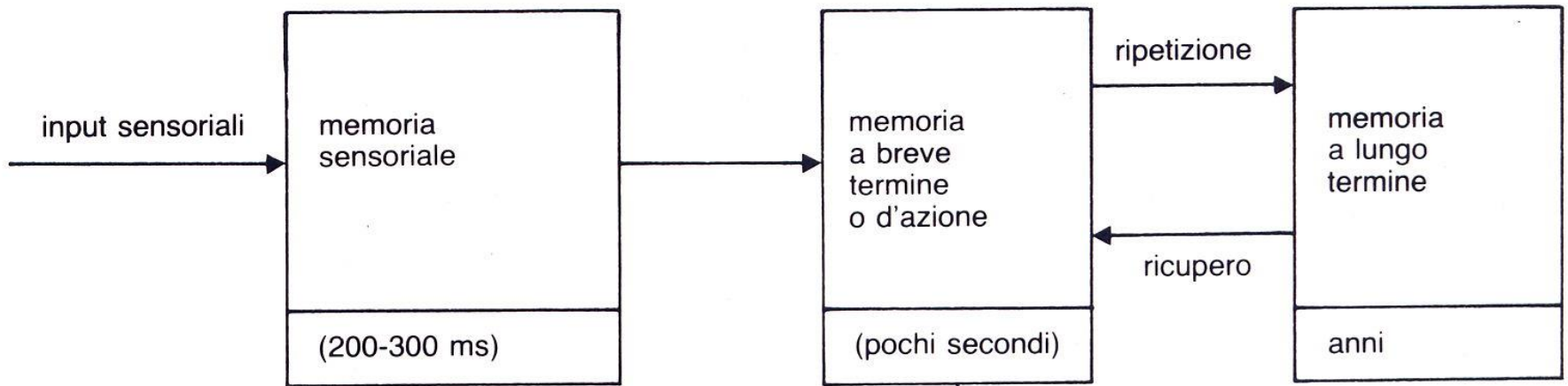
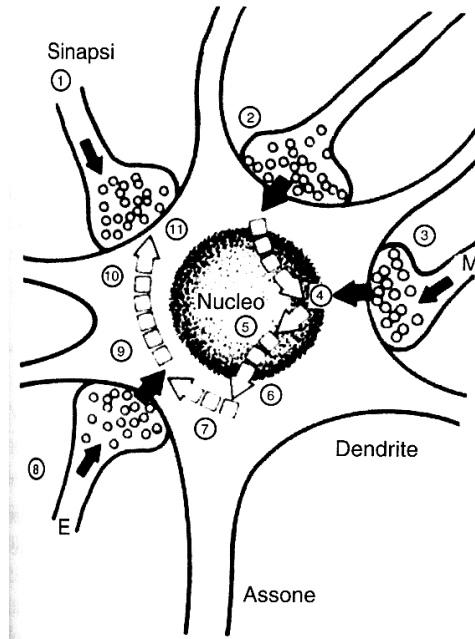


Fig. 2 (Da Saibene, Rossi e Cortili, 1986).

**Le basi
Molecolari
della memoria
a lungo termine**

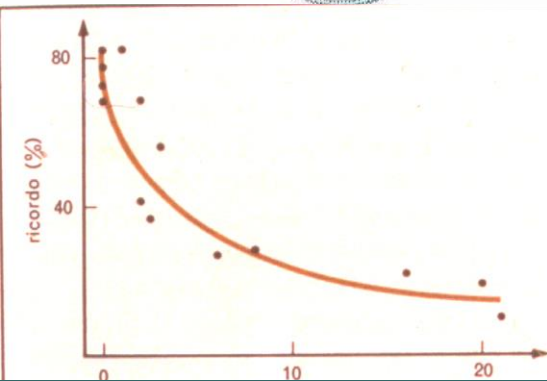
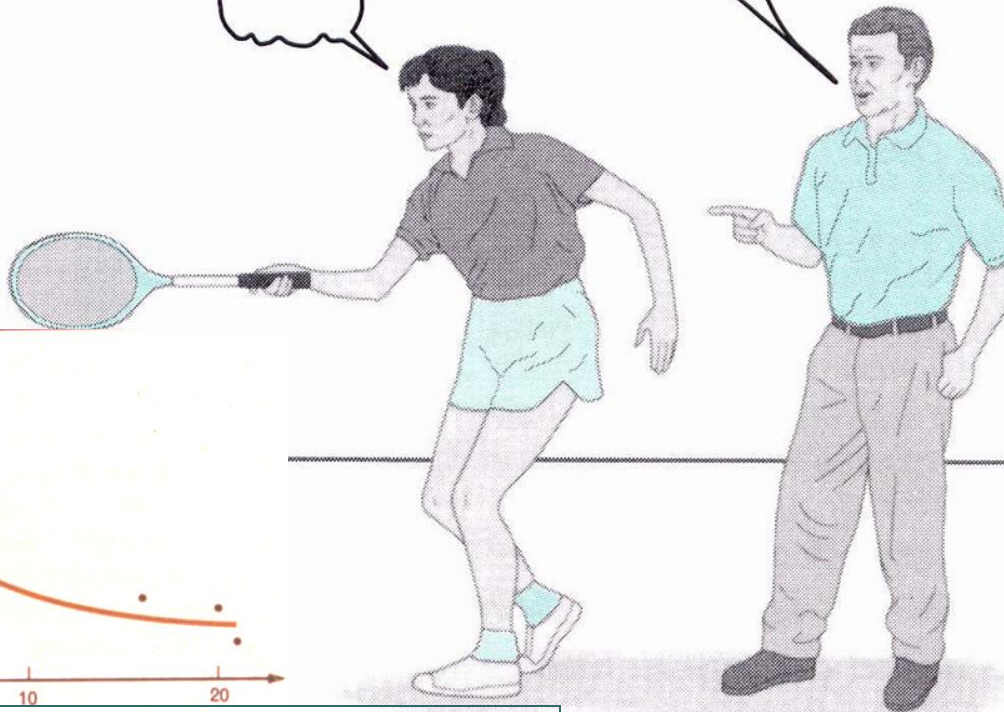


Informazione e memoria

O.K., voglio che ti prepari presto, oscilla dal basso verso l'alto, tieni il polso fermo, ruota le anche, avvicina le cosce, piega le ginocchia e tieni d'occhio la palla. E ricordati di stare rilassata.

?

L'apprendimento dipende da come le informazioni arrivano all'allievo



Numero informazioni da gestire e ricordo

Capacità di ricezione		
L'uomo trattiene di ciò che		
sente		20 %
vede		30 %
vede e sente		40 %
lui stesso dice		75 %
lui stesso fa		90 %

Fig. 391 - Il rendimento d'apprendimento (ricordo) a seconda delle modalità di insegnamento

Il feedback dovrebbe essere chiaro, diretto e limitato, in modo da evitare un sovraccarico di informazioni.



LE TRE FASI NELL'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE SPORTIVE

- 1. LA COORDINAZIONE GREZZA**
- 2. LA COORDINAZIONE FINE**
- 3. LA DISPONIBILITA' VARIABILE**

LA COORDINAZIONE GREZZA

Caratterizzata da grossolani errori e mancato raggiungimento degli scopi.

1° OBIETTIVO: RIDURRE la comparsa degli ERRORI negli aspetti fondamentali del movimento.

Semplificare l'apprendimento mirando all'essenziale.

○ Creazione immagini:

✓ VISIVA (Dimostrazione-Atleta più esperto-Video)

✓ VERBALE (Descrizione con linguaggio semplificato)

✓ CINESTESICA (dipende da esperienze precedentemente acquisite)
invitare a *PERCEPIRE SENSAZIONI* ed a *DISCRIMINARE* quelle importanti da quelle meno rilevanti.

○ Apprendimento del ritmo generale del movimento, rimuovere parti inutili, tensioni e rigidità superflue.

○ Eliminare fattori di disturbo: ansia, insicurezze, fatica ecc.

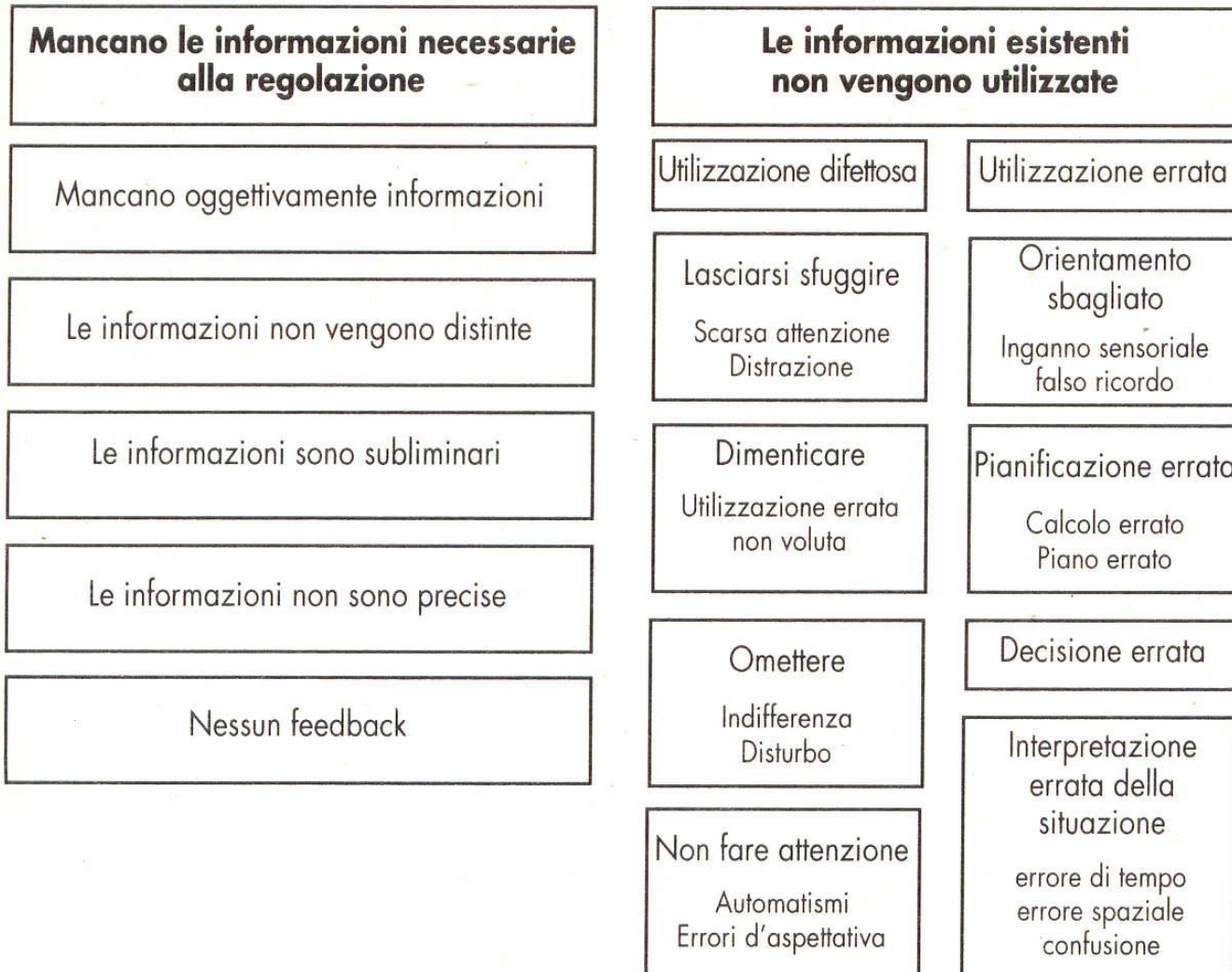


Gli errori tecnici negli aspetti fondamentali possono derivare da:

- Mancanza o carenze dell'input informativo iniziale (istruzioni e informazioni sensoriali).
- Errori nel programma generale e/o difficoltà nel collegamento dei diversi elementi motori.
- Insufficienti retroazione senso motoria (carenze nel feedback propriocettivo e informativo).

Informazione & Errore tecnico

Carenza di informazioni che regolano l'azione



*Figura 3.1.-3:
La mancanza di informazioni come causa di azioni mancate o errate nello sport (da Hacker 1973, pp. 381 - 402)*

Fase 2 LA COORDINAZIONE FINE

caratterizzata da:

- Esecuzione CORRETTA del gesto anche nei dettagli.
- Esecuzione a volte AUTOMATICA (quando è utile farlo).
- Vengono raggiunti risultati sportivi soddisfacenti.
- Precise sensazioni del movimento, cioè buona rappresentazione mentale e descrizione verbale da parte dell'atleta.
- MA il sistema non è ancora STABILE!
- Fattori esterni DISTURBANTI portano alla ricomparsa degli ERRORI: come l'emozione in gara, la fatica, interruzioni prolungate, aumento richieste fisiche (forza o rapidità), comportamento imprevedibile dell'avversario, condizioni ambientali ed atmosferiche sfavorevoli.



E' opportuno ricercare la TERZA FASE o

DISPONIBILITA' VARIABILE

- Esecuzione CORRETTA del gesto anche in condizioni difficili e inusuali.
- PRECISIONE E COSTANZA nel comportamento motorio anche nelle peggiori condizioni di gara.
- ATTENZIONE dell'atleta rivolta sempre alle situazioni tattiche, alla scelta dell'azione successiva, all'anticipo dell'avversario.
- Con le migliorate capacità fisiche l'atleta riesce a MODIFICARE la sua tecnica.



Le diverse forme delle esercitazioni

- **Esercizi e giochi propedeutici** (presentano alcuni elementi del gesto da apprendere), sono indicati per i bambini.
- **Esercizi fondamentali, di base o facilitati** caratteristici della fase di coordinazione grezza (fasi iniziali di qualsiasi apprendimento tecnico, metodi globale e ludico).
- **Esercizi di perfezionamento, affinamento, mantenimento e richiamo** (caratteristici della fase di coordinazione fine).
- **Esercizi in condizioni diverse, complesse o rese difficili** da: limitazioni e impreviste variazioni spazio temporali, azioni supplementari e imprevedibili dell'avversario, modificazioni tattiche, de ottimizzazione delle condizioni dell'atleta (fatica e stress emotivo), maggiori richieste di forza, velocità, avversario e/o partner più prestante ecc..



Per una didattica delle tecniche sportive

- Metodo globale: esecuzione dell'esercizio in forma semplificata e velocità ottimale bassa con riferimenti adeguati su aspetti generali (es. rincorsa o volo nei salti)
- Metodo analitico: focalizzazione dell'attenzione verso uno o pochi elementi tecnici importanti, facilmente riconoscibili, distanti temporalmente tra loro
 - ✓ Richiedere un controllo differenziato (recettore dominante)
 - ✓ Abbinare ed aggiungere altri controlli (es. posturali)
 - ✓ Esecuzione a velocità sempre + ridotte ma azione sempre + fine
 - ✓ Miglioramento percezione propriocettiva del movimento
- Fase della disponibilità variabile
 - Aumento delle richieste coordinative e del numero dei riferimenti
 - Riferimenti molto ravvicinati, combinazioni e situazioni mutevoli
 - Richieste ampiezze movimento e velocità maggiori



DEFINIZIONI

- **TATTICA:** Misure e comportamento individuali e/o collettivi utili per l'impegno ottimale delle proprie capacità fisiche, tecniche, psicologiche, in accordo con il proprio compito o ruolo, sia in funzione delle caratteristiche che del comportamento utilizzato dell'avversario
- **STRATEGIA:** Impiego di un sistema di piani d'azione e di alternative decisionali in modo da scegliere la sequenza temporale delle situazioni tattiche più appropriata per raggiungere il successo sportivo

Fondamenti e scopi della tattica



I diversi aspetti della tattica

tipologie della tattica nei diversi sport

Tipo di Azione

ATTACCO

DIFESA

Numero Atleti

INDIVIDUALE

DI GRUPPO

DI SQUADRA

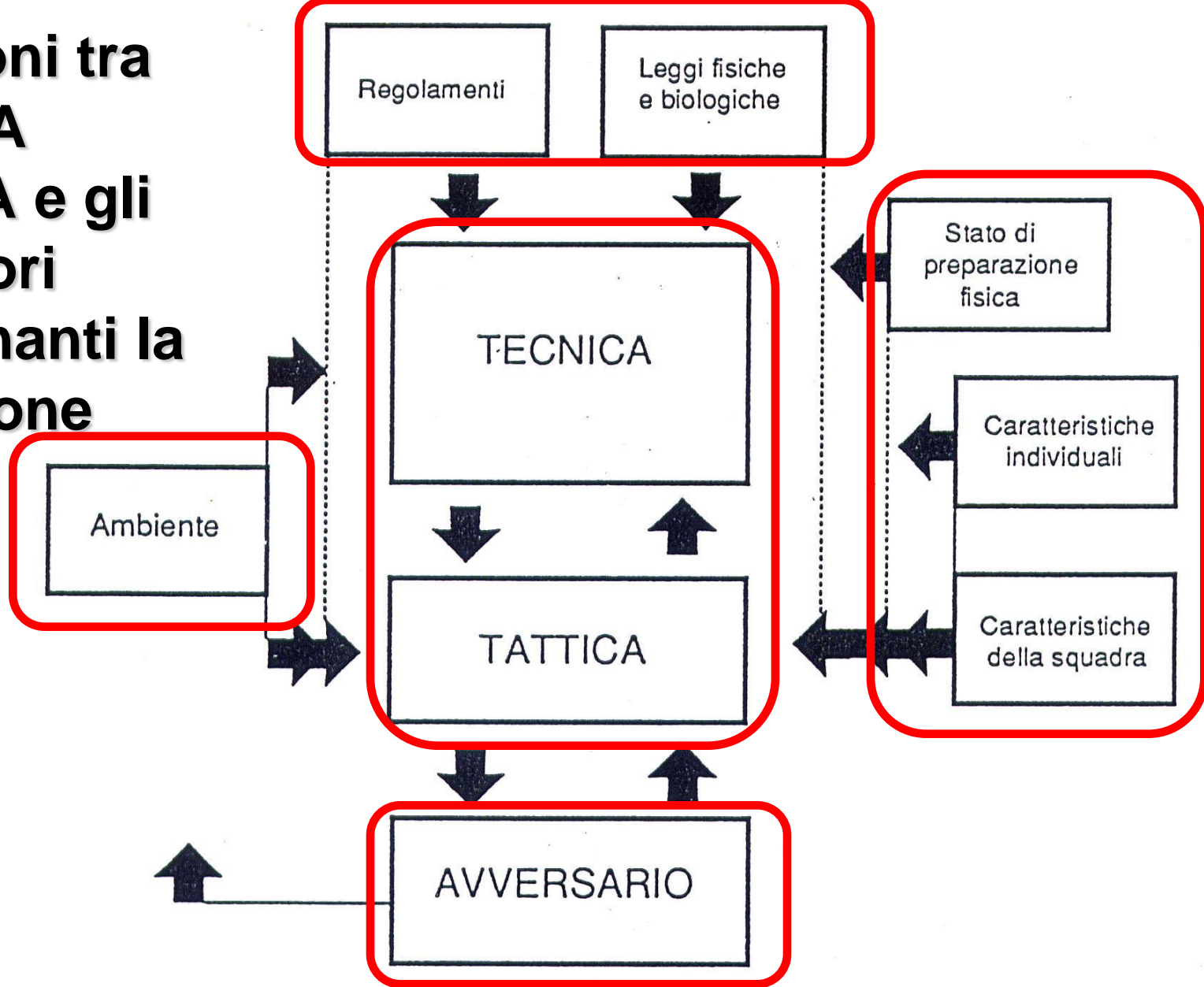
Fasi temporali

IMMEDIATA

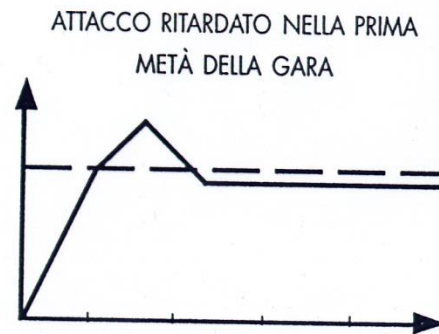
A BREVE TERMINE

**LUNGO TERMINE
= STRATEGIA**

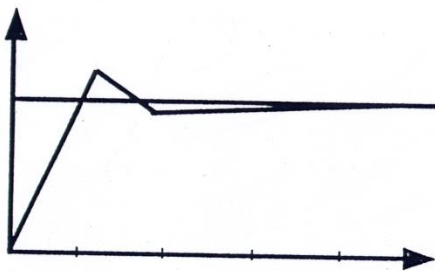
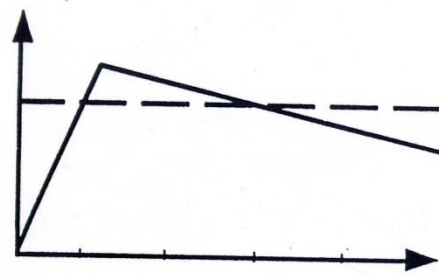
Interazioni tra TECNICA TATTICA e gli altri fattori determinanti la prestazione



Tecnica Tattica e



ATTACCO DECISIVO ALL'INIZIO DELLA GARA



La Tattica negli sport individuali

DOPPIO ATTACCO

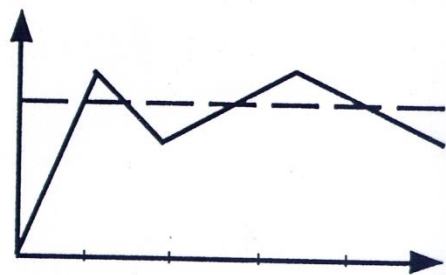
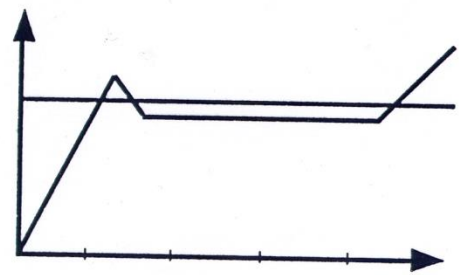
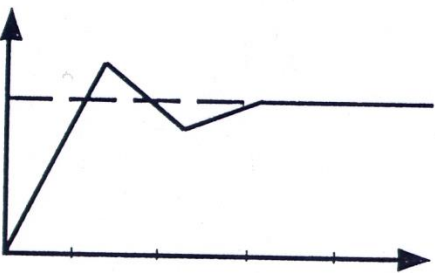
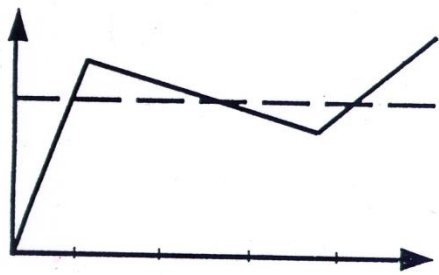


Figura 3.1.-2: Strategie (intenzioni strategiche fondamentali nella gara d'inseguimento sui 4000 m, rilevate attraverso l'analisi delle gare di ciclismo nei Giochi olimpici e nei Campionati mondiali dal 1966 al 1988 (Taubmann 1984. p. 291)

La tattica negli sport individuali

- Dipende dai punti forti e deboli dell'atleta
- Ma anche dalle capacità condizionali e dalle caratteristiche psicologiche e tattiche dell'avversario

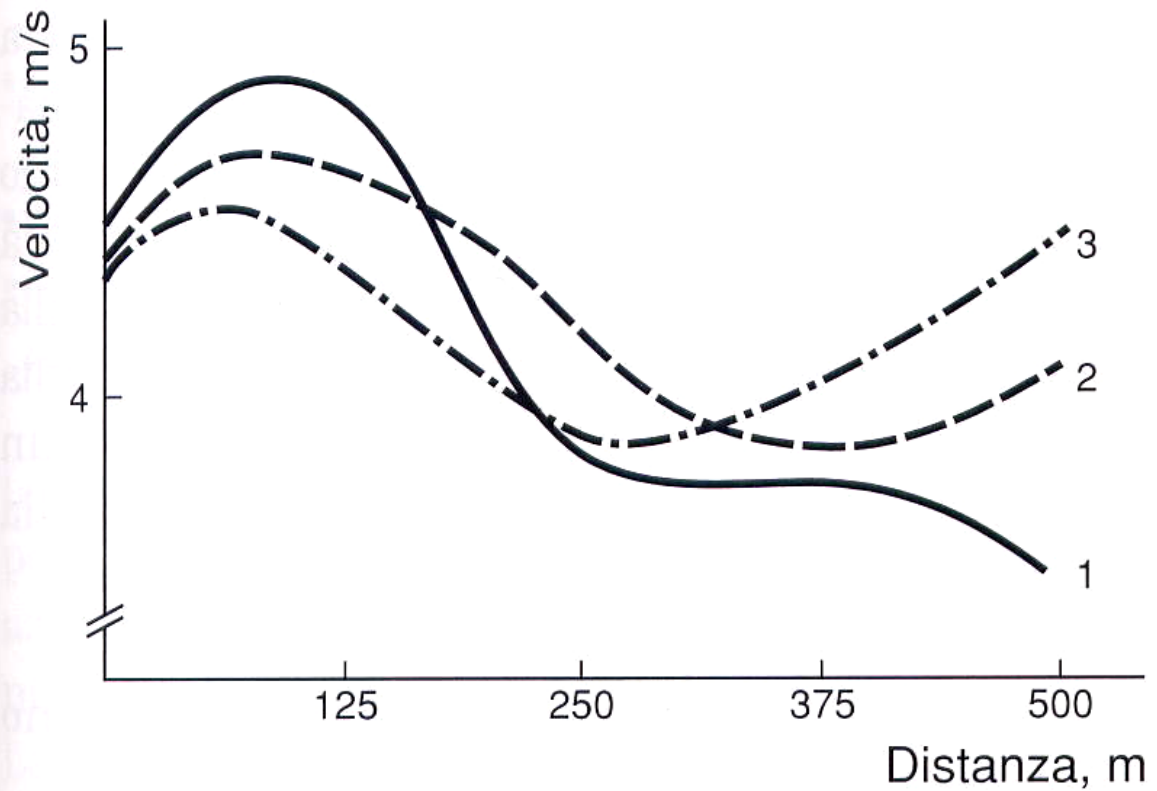


FIGURA 14.3

Dinamica della velocità dell'imbarcazione sulla distanza di gara di 500 m di canoisti di elevata qualificazione che presentano una diversa struttura della preparazione fisica. Atleti caratterizzati: 1 – da uno sviluppo prevalente delle capacità di forza rapida; 2 – da uno sviluppo prevalente della resistenza speciale; 3 – da uno sviluppo equilibrato della resistenza speciale e delle capacità di forza rapida.

PRESTAZIONE

Condizionale

Tecnica

Tattica

Test da campo e
laboratorio

Valutazione gesto
simulazione gara

Gara
Simulazione gara

forza

Test specifici

Referto arb.

resistenza

questionari

video

rapidità

Schede valuta.

Val. qualit.

score

flessibilità

Val. quant.

questionari

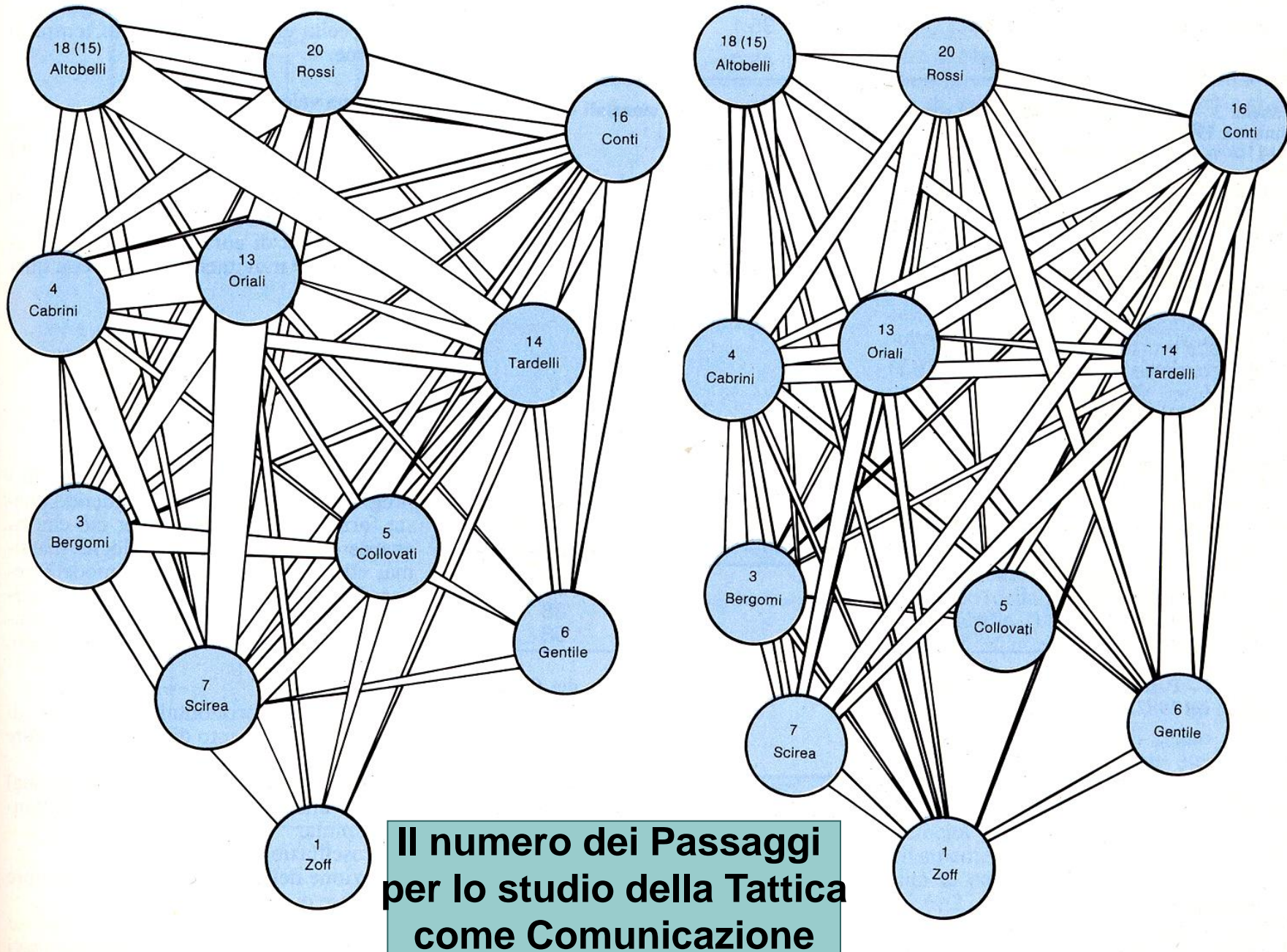


Figura 2 – Interazioni tra i giocatori della squadra italiana nel primo (A) e nel secondo tempo (B) nella finale dei Campionati mondiali del 1982.



L'analisi del punto nella pallavolo

Si considerano solo i “FINE AZIONE” di ogni giocatore

Punti subiti	Punti fatti
X = battuta sbagliata	P = battuta punto
B = schiacciata murata	K = attacco punto
E = schiacciata sbagliata	M = muro punto dopo battuta
R = ricezione sbagliata	A = errore attacco avversari
G = errore generico (invasione, fallo, doppia, fallo di posizione, tecnico ecc.)	Y = errore battuta avversari
	J = generico errore avversari

l'unica incognita che rimane sono i punti fatti in attacco dagli avversari



Analisi individuale e per fondamentale

NOME o N°	P	M	K	vinti	X	E	B	R	G	persi	DELTA
ELISA 12	2	2	12	16	3	2	2		2	7	+ 7
ANNA 8	0	1	6	7	0	2	1	3		6	+ 1
RITA 11	1	1	9	11		1	3	1		5	+ 6
SARA 1		3	4	7	1		1	0	1	1	+ 5
ELENA 9		2	6	8	1	1			1	3	+ 5
MARTA 5	2	1	1	4	1				2	3	+ 2
PAOLA 7								1			- 1
SQUADRA	5	1	38	53	6	6	7	5	6	30	+ 23

30

0

Merni

31/05/2018

Azioni tecnico tattiche nel basket e costo energetico stimato con la FC

Tipo di azione	Play-maker	Ala	Centro
Difesa sulla palla	14,5	13,0	7,5
Difesa senza palla	18,0	11,2	14,5
Difesa lato debole	8,2	14,7	18,2
Avanzamento lento	11,7	13,0	3,5
Avanzamento medio	11,2	20,0	17,0
Avanzamento veloce	12,0	11,7	7,2
Salto per tiro	5,5	4,7	2,2
Salto per rimbalzo	1,2	3,2	5,7
Uno contro uno senza palla	11,0	9,5	5,2
Uno contro uno con palla	3,0	4,7	2,5
Blocco	—	—	6,2
Tagliafuori	—	—	1,7
Fermo durante il gioco	3,2	8,2	8,2

Tabella 7 - Quantità in percentuale di tempo di gioco rapportata ai diversi ruoli

Tipo di azione	Play-maker	Ala	Centro
Avanzamento lento	1175 m	1300 m	350 m
Avanzamento medio	1125 m	1850 m	1700 m
Avanzamento veloce	1200 m	1050 m	725 m
Salti	27	32	32
Uno contro uno senza palla	12	38	21
Fermo	13	33	33
Blocco e tagliafuori	—	—	29
Difesa lato debole	33	59	73
Difesa senza palla	72	45	58
Difesa sulla palla	58	52	30

Tipo di azione	Play-maker	Ala	Centro
Pausa	150	158	153
Difesa sulla palla	172	171	169
Difesa senza palla ad un passaggio	167	166	164
Difesa lato debole	164	154	154
Avanzamento lento	167	162	161
Avanzamento medio	174	171	170
Avanzamento veloce	175	175	177
Avanzamento veloce con palla	195	—	—
Salto per tiro	208	207	204
Salto per rimbalzo	178	174	180
Uno contro uno senza palla	169	166	167
Uno contro uno con palla	183	178	178
Blocco	—	—	165

Tabella 6 - Rapporto della frequenza cardiaca dei tre ruoli - play-maker, ala, centro - a parità d'azione

Frequenza per partita

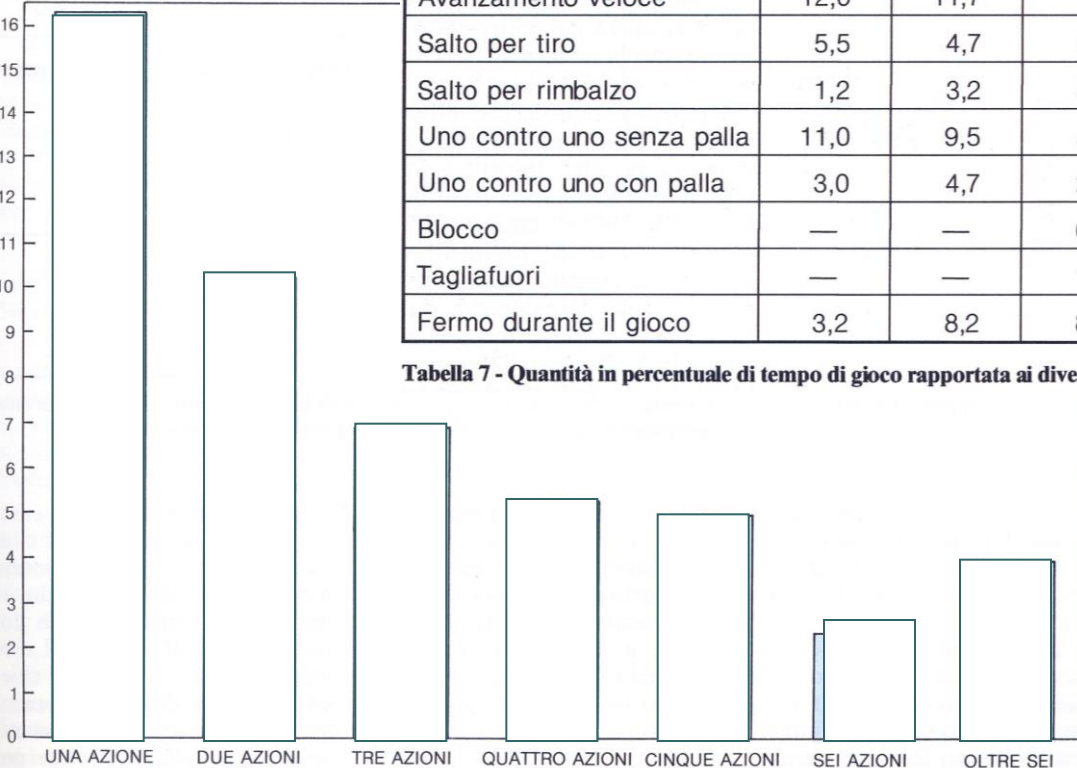


Fig. 4 - Frequenza e numero delle azioni consecutive in una partita media

Le fasi dell'apprendimento della tattica

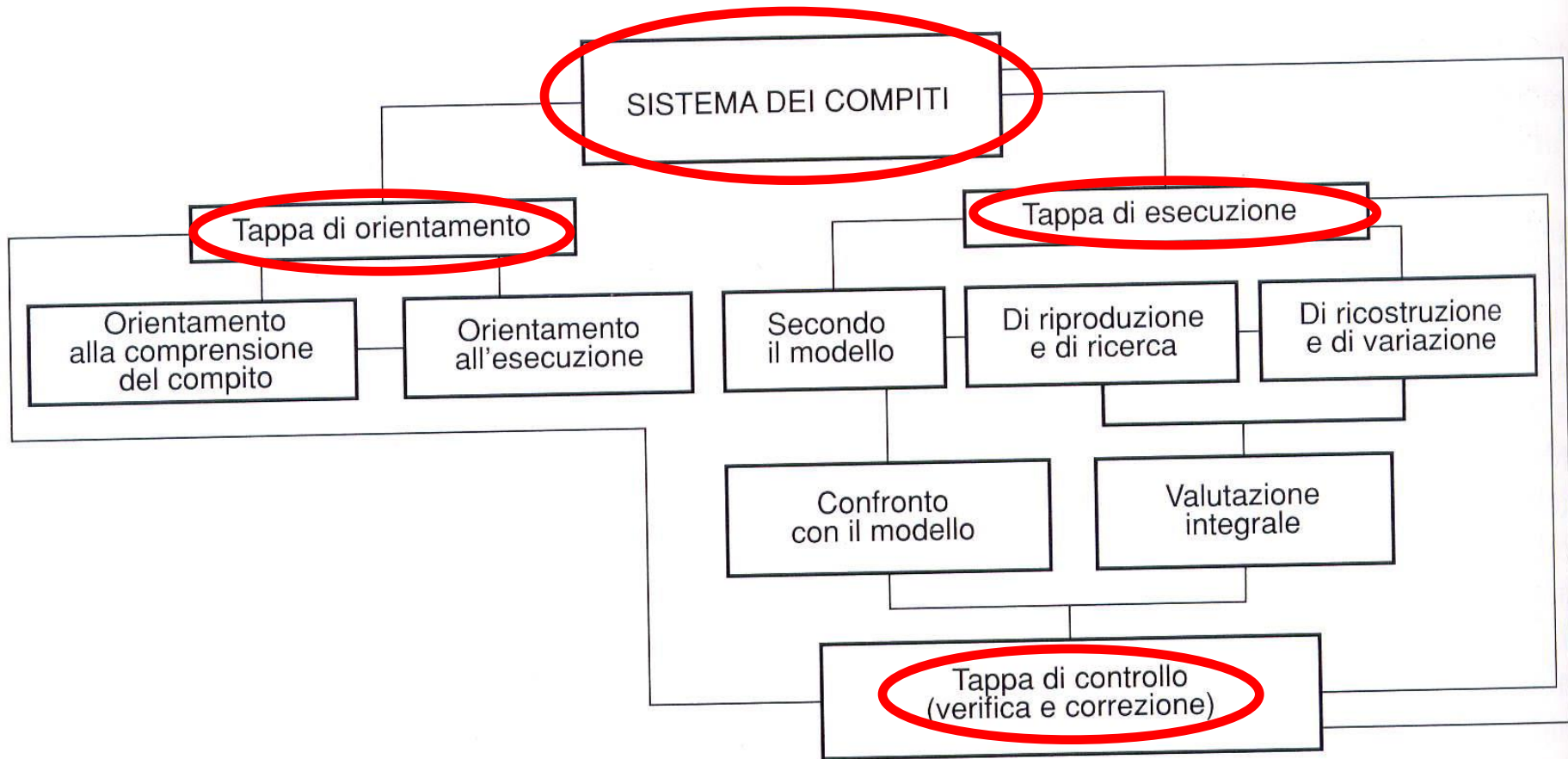


FIGURA 14.4

Processo di formazione della maestria tattica degli atleti (Turezkij, 1993).

Collegamento tra tecnica e tattica negli sport di combattimento

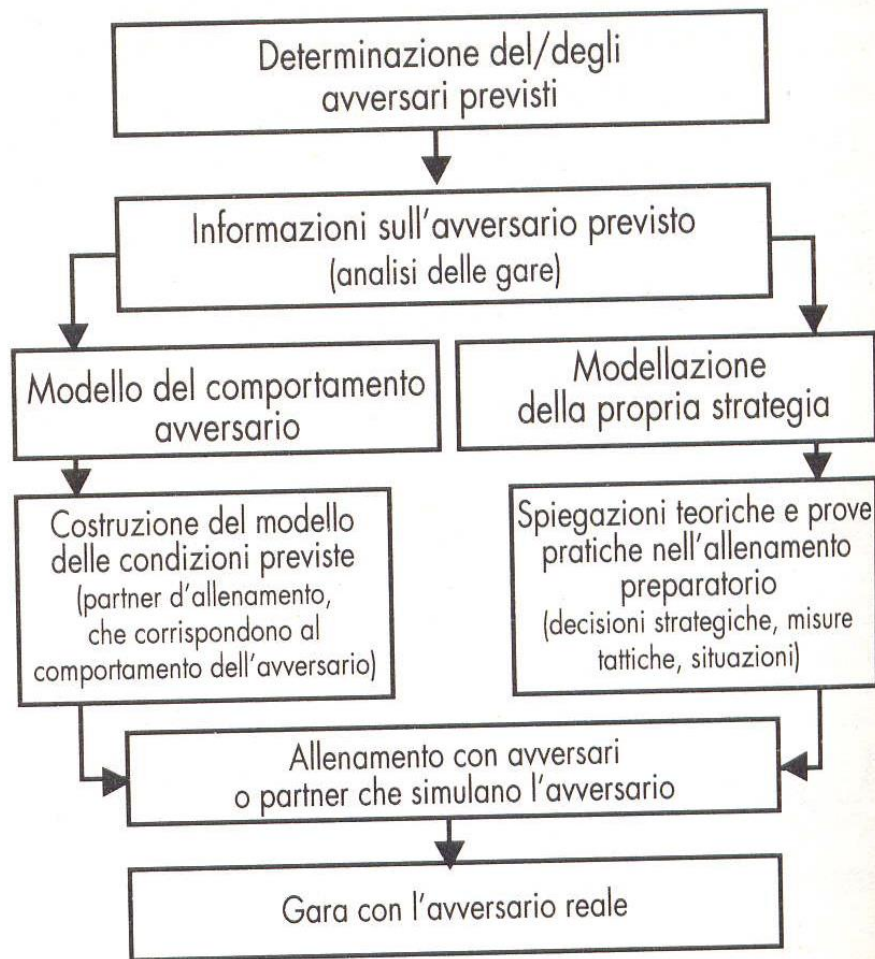


Figura 6.7.-2: Modello di preparazione alle gare con un probabile avversario (da Petrov)

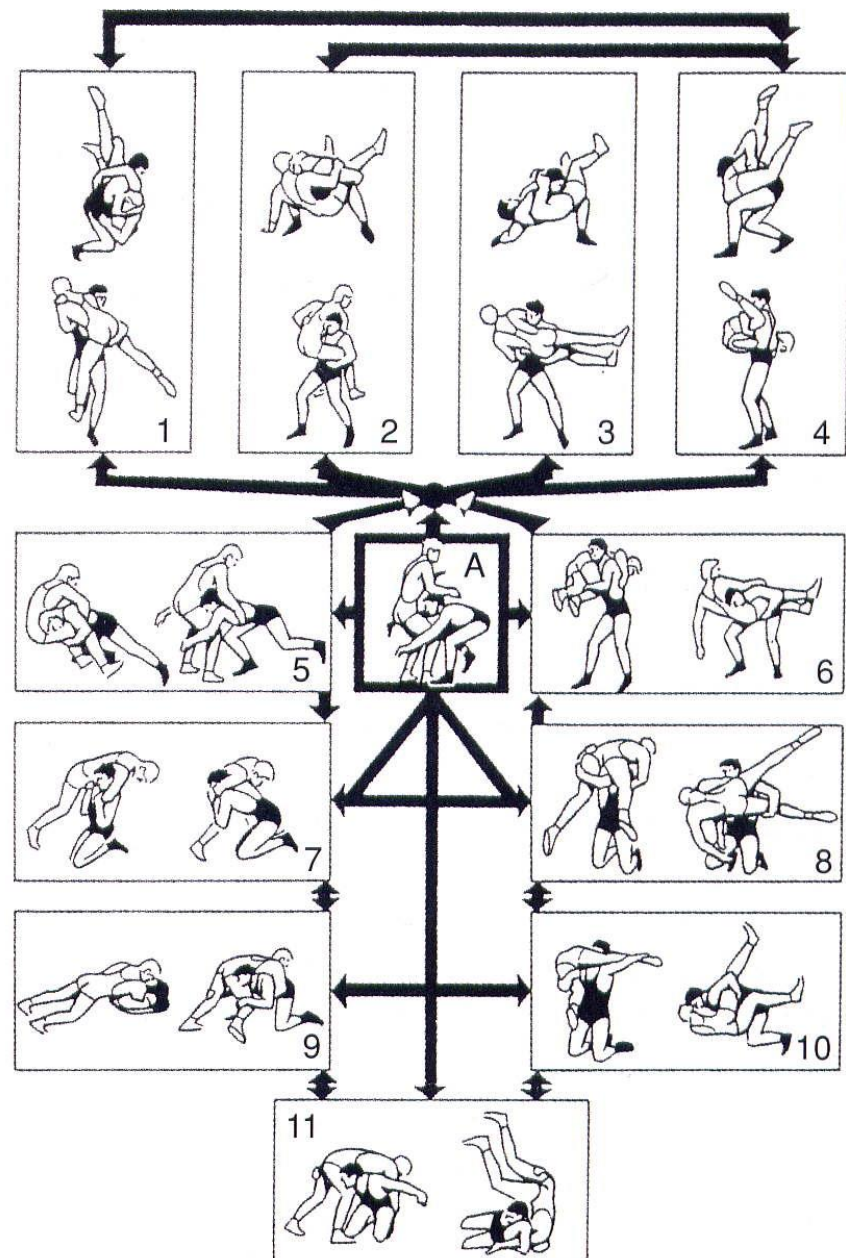


FIGURA 13.4

Esempio di un insieme tecnico-tattico delle azioni nella lotta libera (Petrov, 1994).

Schemi didattici per la tattica negli Sport di squadra

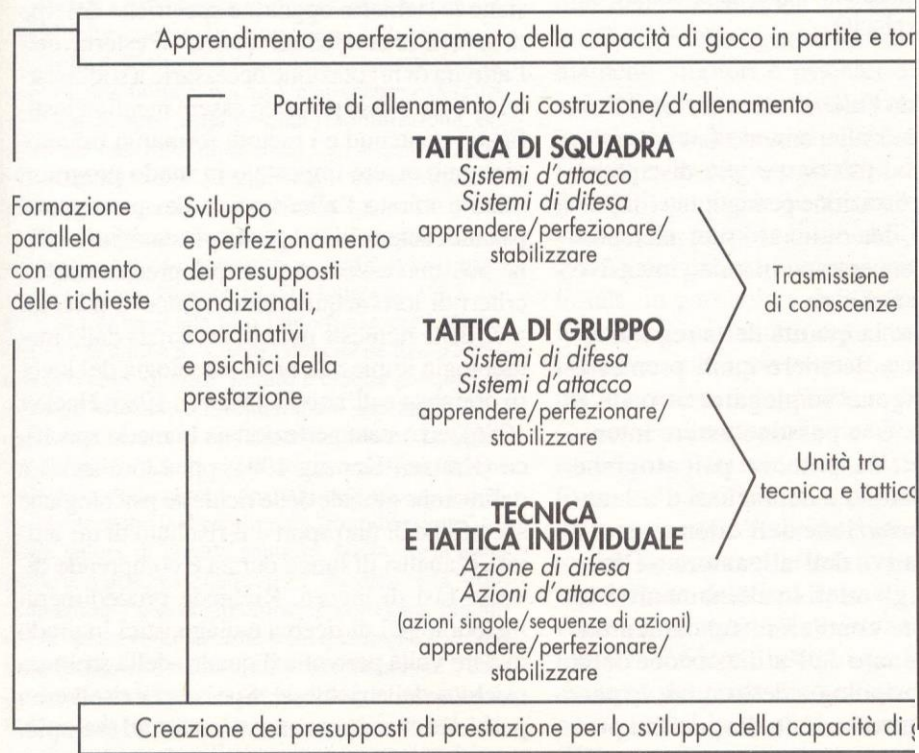


Figura 6.7.-3: Principio base della formazione della capacità di gioco (secondo Stiehler/Konzag/Döbler 1988)

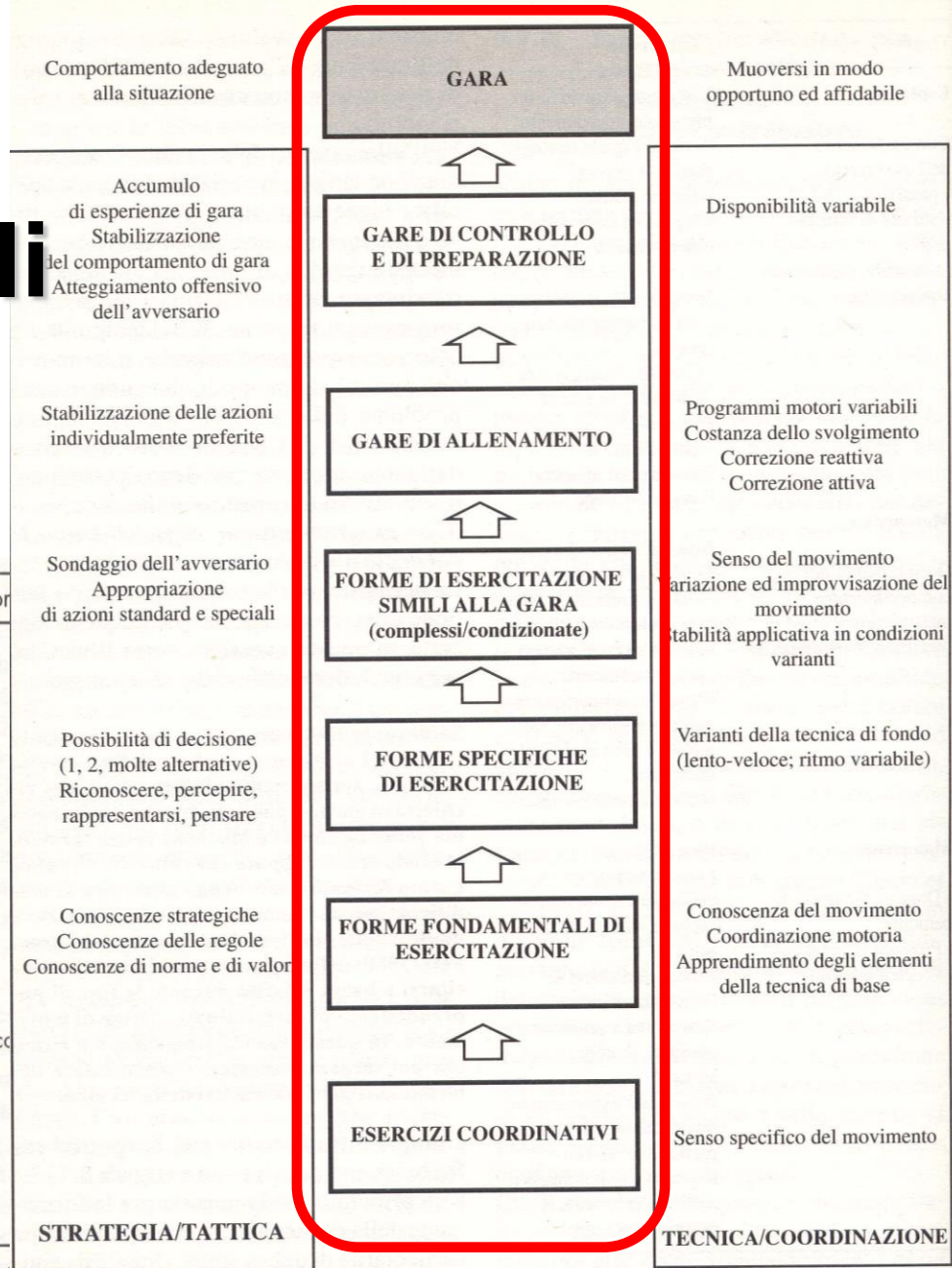
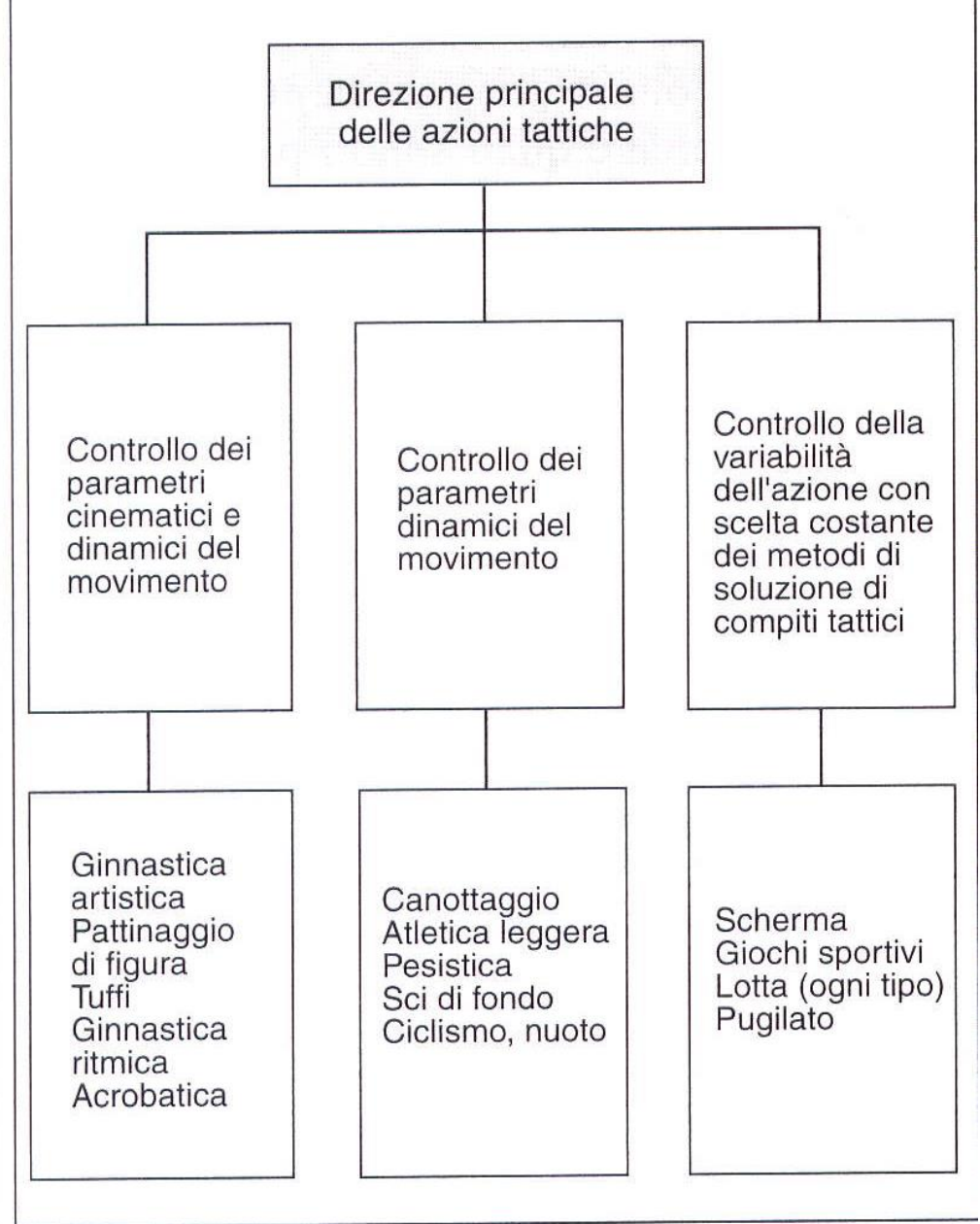


Tabella 6.7.-5: Gradi metodici della formazione strategico-tattica e tecnico-coordinativa

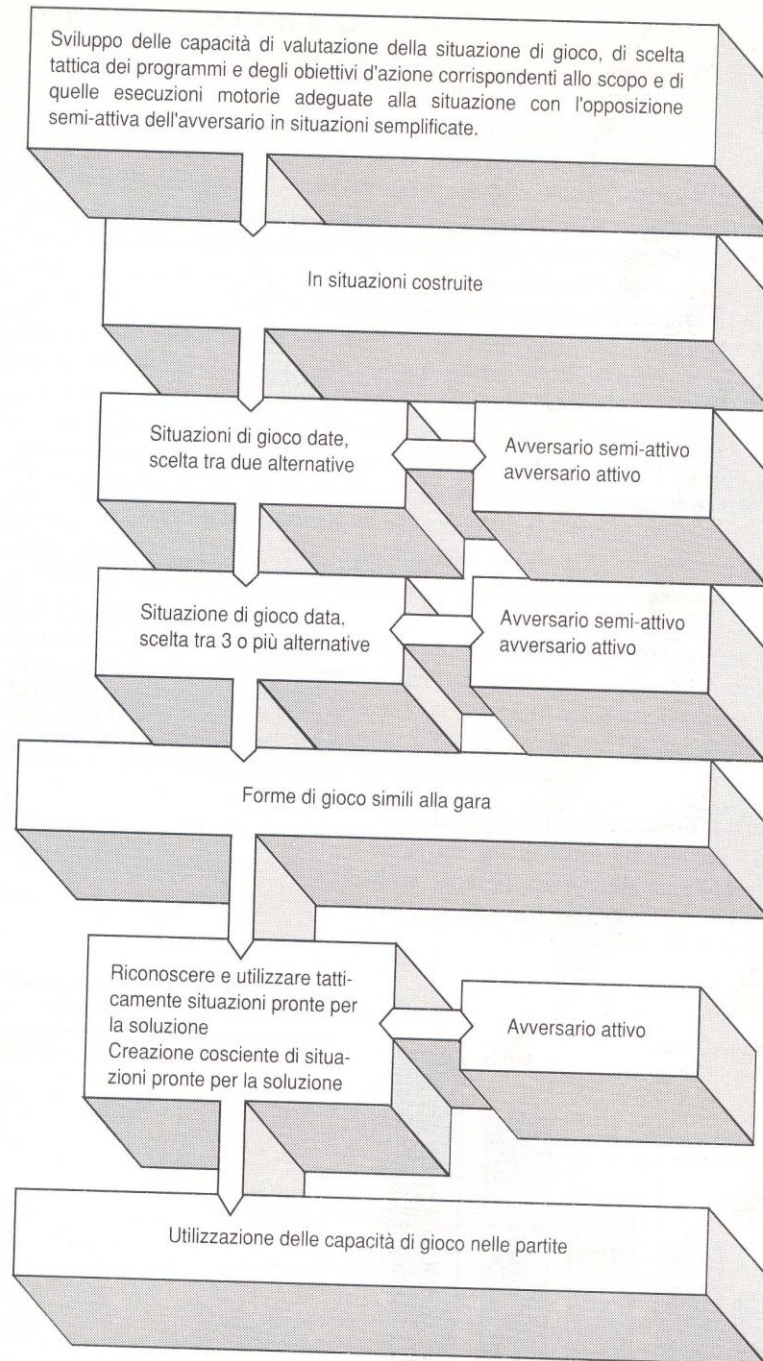
**Progressione
didattica per le
abilità tattiche
Dal semplificato
conosciuto e
facilitato
al complesso
sconosciuto e
reso difficile**



31/05/2018

Fig. 409 - Le principali direzioni delle azioni tattiche nei diversi gruppi di sport (da *Iwoilow* 1973, 127)

Figura 10.4. Schema della preparazione delle abilità tattiche (in 8).



**Direzione delle
azioni tattiche
nei diversi
sport**



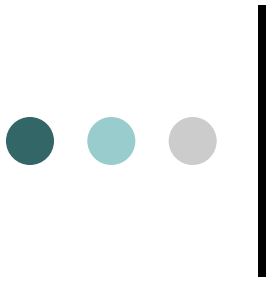
LE FORME DELLE ESERCITAZIONI TATTICHE

IN CONDIZIONI FACILITATE (definite e costruite a fini didattici)

- Comportamento passivo dell'avversario
- Velocità ridotta
- Numero limitato di azioni dell'atleta e contro azioni dell'avversario
- Separazione delle azioni di difesa e attacco

IN CONDIZIONI COMPLESSE

- Numero e contro-azioni supplementari dell'avversario.
- Delimitazione condizioni spazio temporali.
- Limitazione tentavi assegnati.
- Modificazione criteri di punteggio.
- Modificazioni (anche improvvise) della propria tattica.
- De ottimizzazione delle condizioni dell'atleta (es. da affaticati).



La memoria a lungo termine.
Riconoscimento e programmazione.
Differenze tra principiante ed esperto

