



university



AMN



JSS University

Impostazione metodologica
dell'attività

Giuseppe Trucchi

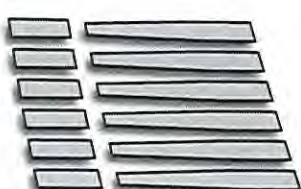


JSS > University

Impostazione metodologica dell'attività | Giuseppe Trucchi



BENVENUTI



university





L'importanza dello studio

- **"Quelli che s'innamoran di pratica senza scienza, son come 'l nocchiere, ch'entra in navilio senza timone o bussola, che mai ha certezza dove si vada"**
(Leonardo da Vinci)



**Ma per lavorare "con scienza" si deve
prevedere
uno schema, un modello
da seguire e da adattare alle nostre
peculiarità.**

**Da queste esigenze è nato il
MODELLO JUVENTUS**



PARLEREMO DI

Modello Juventus

Punti chiave:



- 1. Impostazione generale dell'attività**
- 2. Pianificazione dei programmi**
- 3. Organizzazione della seduta**
- 4. Esercizi ed esercitazioni**





"Tutto scorre"

Eracrito (ca. 500 a. c.)

Spirito critico



Il modello Juventus

1. *Impostazione generale dell'attività*

Punti chiave:

- 1. Organizzazione**
- 2. Il calcio al servizio del bambino**
- 3. Allenamento per il bambino e non adattamento dell'allenamento degli adulti**



Il modello Juventus

1. Impostazione generale dell'attività

**In primo piano
il bambino
con tutte le esigenze
legate alla fondamentale
fase di crescita**





Principio fondamentale

*"..... di tutte le piste di
questa vita,
la più importante
è quella che conduce
all'essere umano"*

(dal film "Balla coi lupi")



Il modello Juventus

1. Impostazione generale dell'attività

Attività che si adatta ai diversi gruppi d'età.

- 5/8 - Età dell'avviamento alla pratica sportiva**
- 8/11 - Età dell'impostazione della tecnica e della tattica**
- 12/15 - Età dell'adeguamento della tecnica e della tattica al periodo di massimo sviluppo**
- 16/19 - Età dell'incremento della preparazione fisica e tecnico tattica fino al massimo grado**



Impostazione metodologica dell'attività | Giuseppe Trucchi

Il modello Juventus

1. *Impostazione generale dell'attività*



**La prima scelta è quella
della forma didattica,
ma**

**Tutte le volte che
si insegna qualcosa
a un bambino,
gli si toglie il piacere
di scoprirlo da solo**



Il modello Juventus

1. Impostazione generale dell'attività

Come da tradizione anche noi parleremo di

capacità motorie

Capacità individuali che regolano

il movimento in tutte le sue espressioni

Capacità condizionali

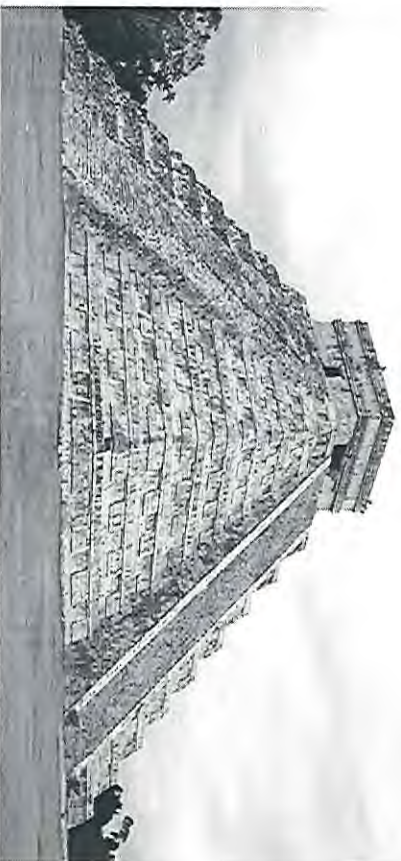
Capacità coordinative

Altre capacità



Il modello Juventus

2. Pianificazione dei programmi



L'impostazione deve seguire
rigorosamente i
principi fondamentali di

GRADUALITÀ
e
PROGRESSIVITÀ.



Il modello Juventus

2. Pianificazione dei programmi

PROGRAMMARE

- **Ogni programma deve avere obiettivi ben precisati**
- **Ogni seduta può avere uno / due obiettivi (non di più)**
- **Ogni esercitazione deve avere un obiettivo ben preciso strettamente legato all'obiettivo primario**



Il modello Juventus

2. Pianificazione dei programmi

La programmazione ha un percorso obbligato, guidato dagli obiettivi. Nell'ordine:

- 1) Obiettivi a lungo termine
(annuale o pluriennale)**
- 2) Obiettivi a medio termine
(trimestrale, plurisettimanale)**
- 3) Obiettivi settimanali**
- 4) Obiettivi della seduta**



Il modello Juventus

2. Pianificazione dei programmi

Nella settimana la distribuzione delle sedute può variare in base al numero (si ritiene funzionale non allenarsi il giorno precedente la partita e lasciare un giorno di riposo dopo la partita)

- 1) 2 sedute**
- 2) 3 sedute**
- 3) 4 sedute**



Il modello Juventus

3. Organizzazione della seduta

L'organizzazione della singola seduta si differenzia a seconda della fascia d'età.

Le nostre esperienze e le sperimentazioni sul campo ci hanno portato a proporre, per la fascia 5 - 8, un'organizzazione che ha dato ottimi risultati



Il modello Juventus

3. Organizzazione della seduta

L'impostazione nasce dalla ricerca di inserire nella seduta gli elementi che si succedono in una partita ed è prevista in tre momenti principali (preceduti da una messa in azione):

- 1) Percorsi**
- 2) Spazi**
- 3) Partitelle**



Il modello Juventus

3. Organizzazione della seduta

**Nelle fasce di età successive
ci si può avvicinare
alle forme di organizzazione più diffuse.**

**Avvicinare non vuole seguire passivamente
ma interpretarle criticamente e
adattarle alle proprie condizioni di lavoro,
dobbiamo cioè operare delle scelte.**



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni

La scelta degli esercizi e delle esercitazioni rappresenta il momento operativamente applicativo delle nozioni teoriche.

Ogni scelta deve essere motivata, ma si deve sempre essere pronti a operare dei cambiamenti se interviene qualche fattore negativo.



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni



**È il momento di porsi le domande
delle cinque Q**

- **Quale capacità voglio migliorare?**
- **Quali esercizi?**
- **Quale forma esecutiva?**
- **Quando (in che momento della seduta)?**
- **Quanti?**



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni



***"Non vi spiego tutto
per non privarvi del
piacere di
apprenderlo da soli"***

Renée Descartes
(Cartesio) 1596-1650



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni

**Gli esercizi
devono essere
programmati
con l'utilizzo del
pallone tutte le
volte che è
possibile**



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni

EFFICACIA

Caratteristiche degli esercizi per essere funzionali

- 1) Specificità
- 2) Semplicità
- 3) Corretta esecuzione
- 4) Coerenza con il livello di preparazione
- 5) Rispetto della gradualità
- 6) Progressività
- 7) Gradimento
- 8) Controllabilità



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni

La quantità è determinata dalla complessità degli esercizi, ma non sempre è necessario arrivare all'automatismo.

Questo va però raggiunto negli esercizi tecnici fondamentali e richiamato con elevata frequenza.



Il modello Juventus

4. Esercizi ed esercitazioni

Le esercitazioni devono avere le stesse caratteristiche degli esercizi, ma, per essere funzionali, devono rispondere ad una esigenza fondamentale:

devono riprodurre una situazione di partita con inserimento di gesti tecnici fondamentali



ABBIAMO PARLATO DI

MODELLO JUVENTUS

- **Impostazione generale dell'attività**
- **Pianificazione dei programmi**
- **Organizzazione della seduta**
- **Esercizi ed esercitazioni**

