UNIT 2
Seduta di allenamento ottimale

Introduzione

Con l'unit 1 "capire i nostri Clienti" abbiamo compreso che il nostro obiettivo come allenatori è creare un ambiente dove è ottimizzato l'imparare e il divertirsi.

Ci sono molti allenatori che hanno sviluppato un'ottima conoscenza del gioco, ma che non sono in grado di creare e gestire un ambiente adatto all'apprendimento per i loro giocatori.
Allo stesso modo ci sono un certo numero di allenatori in grado di usare le loro abilità di insegnamento, di comunicazione e di gestione, in modo tale da superare i loro limiti tecnici e tattici, creando un ambiente in cui i giocatori imparano e scoprono.

Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo lavoro introduttivo tu, come allenatore, saprai:

1. Avere la conoscenza dei metodi che gli allenatori possono usare per creare un ambiente nel corso dell'allenamento basato sull'imparare e sul divertirsi.
2. Avere la conoscenza su come cambiare una seduta di allenamento, quando questa non si sta volgendo al meglio per renderla più efficace.

METODO PER REALIZZARE UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO SODDISFACENTE

In parole povere, una soddisfacente seduta di allenamento è ben controllata, in grado di sviluppare le abilità dei giocatori ed è motivo di divertimento per tutte le persone coinvolte. Molto spesso ci sono dei singoli accadimenti che rendono difficile per un allenatore raggiungere questi risultati.

I seguenti esercizi esamineranno una gamma di metodi che gli allenatori possono usare per assicurarsi che il loro allenamento sia ben controllato, che sviluppi le abilità dei giocatori e che sia divertente.

ESERCIZIO 1

Usando ogni tua precedente esperienza o conoscenza di allenatore rispondi alle seguenti domande:

1. Elenca il maggior numero di cose possibili sulle quali **tu hai controllo** e che potenzialmente possono avere un effetto negativo su una seduta di allenamento.

Per esempio: l'allenatore arriva in ritardo all'allenamento.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ESERCIZIO 2

Dall'elenco che hai fatto prova a sviluppare un metodo o una tecnica che potresti utilizzare per rendere minimi gli effetti negativi nel corso di una seduta di allenamento. Annota questi affianco ai corrispondenti argomenti.

ARGOMENTI CHE L'ALLENATORE PUO' CONTROLLARE

Per esempio :

Tu, come allenatore, arrivi tardi all'allenamento

- Chiama un altro allenatore il quale inizierà l'allenamento al posto tuo.
- Contatta qualcuno al club che può aiutarti nel trovare qualcuno per iniziare l'allenamento.
- Contatta un dirigente, con il quale hai precedentemente parlato, per chiedergli di controllare i giocatori fino al tuo arrivo.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ESERCIZIO 3

Usando ogni tua precedente esperienza o conoscenza di allenatore rispondi alle seguenti domande:

1. Elenca il maggior numero di cose possibili sulle quali **tu non hai controllo** e che potenzialmente possono avere un effetto negativo su una seduta di allenamento

Per esempio : cattive condizioni meteorologiche

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ESERCIZIO 4

Dall'elenco che hai fatto prova a sviluppare un metodo o una tecnica che potresti utilizzare per rendere minimi gli effetti negativi nel corso di una seduta di allenamento. Annota questi affianco ai corrispondenti argomenti

ARGOMENTI CHE L'ALLENATORE NON PUO' CONTROLLARE

Cattive condizioni meteorologiche:

- Contatta il club per sapere se i campi da gioco sono praticabili;
- Comunica ai giocatori (o genitori) di contattarti per sapere se si farà l'allenamento;
- Comunica ai giocatori di portare scarpe da ginnastica ad ogni sessione di allenamento;
- Abbi sempre un programma di allenamento alternativa, se non c'è la possibilità di usare i campi da gioco.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ESERCIZIO 5

Sulla base delle precedenti informazioni e su quella delle tue passate esperienze e/o conoscenze completa l'esercizio qui sotto:

- Annota, secondo la tua opinione, i 5 punti più importanti sui quali un allenatore dovrebbe concentrarsi per gestire un'eccellente sessione di allenamento.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____