

# **UNIT 1**

## **Capire i tuoi “Clienti”**

### **Introduzione**

In ogni sport, i giocatori devono essere considerati come la parte più importante del gioco. In un certo qual senso possono essere visti come “Clienti” dello sport stesso e noi, come allenatori, possiamo essere considerati addetti ai lavori al servizio di questi clienti.

Come allenatori, quindi, dobbiamo raggiungere una conoscenza dei nostri “Clienti” che garantisca loro un’esperienza gioiosa, che dia continuità alla fiducia che hanno riposto in noi e che continuino a praticare lo sport.

Questa conoscenza dei nostri clienti deve necessariamente farci sapere:

1. perché i nostri clienti hanno scelto di praticare sport
2. come possiamo sostenere i nostri “Clienti” in modo che continuino a fare sport

### **Obiettivi di apprendimento**

Una volta svolto questo lavoro introduttivo tu, come allenatore, saprai:

1. perché il singolo bambino-ragazzo pratica lo sport
2. come il bambino-ragazzo impara e sviluppa nuove abilità
3. come allenare le abilità da applicare allo sport

## PERCHÈ I NOSTRI CLIENTI HANNO SCELTO DI PRATICARE SPORT?

Conoscere perché i nostri “Clienti”, che da ora chiameremo giocatori, praticano sport permette a noi, quali allenatori, di possedere preziose informazioni che possiamo usare per rendere lo sport stesso più coinvolgente. È anche importante capire perché i giocatori si allontanano dallo sport, o comunque non lo praticano più.

### Esercizio 1

Usando ogni tua precedente conoscenza sull'avvicinamento al sport rispondi alle seguenti domande:

1. Che risposta ritieni possa dare un bambino – ragazzo se gli viene chiesto: “Perché pratichi uno sport?” Compila una lista di quelle che tu ritieni possano essere le 6 principali ragioni
2. Compila una graduatoria delle risposte, partendo da quella più usata.

Lista delle risposte	Risposte più usate
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

In uno studio fatto su 26.000 ragazzi nel 1992 è stato accertato che le 6 principali ragioni perché un bambino-ragazzo pratica uno sport sono:  
(questa informazione verrà data al corso)

(non compilare questa colonna)
1.
2.
3.
4.
5.
6.

### **Esercizio 2**

Confronta le differenze tra la lista che tu hai sviluppato e quella che ti è stata data.

1. quali conflittualità possono emergere tra alcune di queste differenze?

---

---

---

---

---

---

---

### **ATTENZIONE**

Se un allenatore riversa una grande aspettativa in un aspetto che i giocatori gestiscono con scarsa importanza, sarà inevitabile l'insorgere di conflittualità.

### **Esercizio 3**

Usando ogni precedente conoscenza che tu possa avere avuto, riguardo alla partecipazione allo sport, rispondi ai seguenti quesiti.

1. Che risposta ritieni possa dare un bambino - ragazzo se gli viene chiesto: "Perché hai smesso di praticare sport?" Compila una lista di quelle che tu ritieni possano essere le 6 principali ragioni

<b>Lista delle risposte</b>	<b>(non compilare questa colonna)</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b>
<b>2.</b>	<b>2.</b>
<b>3.</b>	<b>3.</b>
<b>4.</b>	<b>4.</b>
<b>5.</b>	<b>5.</b>
<b>6.</b>	<b>6.</b>



## GRADI DI APPRENDIMENTO

E' importante realizzare che esistono gradi di apprendimento che un giocatore deve compiere quando impara una nuova abilità. La durata necessaria dipenderà da:

- il loro precedente apprendimento
- il loro attuale grado di crescita e sviluppo
- la qualità dell'allenamento che ricevono

Questo concetto è applicabile sia per le abilità sportive che per la abilità quotidiane. Esempio: imparare a fare un placcaggio e imparare a guidare una macchina.

I due gradi che consideriamo oggi sono il grado per principianti e il grado intermedio. Il terzo grado è il grado avanzato, gli aspetti dei quali sono di seguito elencati.

### Esercizio 5

Sulla base delle tue precedenti esperienze e conoscenza da allenatore, rispondi alle seguenti domande:

1. Segue una lista di concetti. Di fianco ad ogni concetto scrivi una "P" se pensi che il concetto faccia riferimento per principianti e una "I" se pensi che il concetto faccia riferimento allo stadio intermedio.

1. Per primo introdurre abilità di base
2. Porre più domande ai giocatori piuttosto che dettare comportamenti
3. Abilità più complesse possono essere introdotte
4. Il momento della riflessione (thinking stage) - quando l'atleta deve pensare prima di agire
5. Fornire il giocatore esclusivamente con 1 o 2 concetti chiave sui quali concentrarsi
6. E' possibile fornire una più accurata relazione (feedback)
7. Dare al giocatore il tempo di imparare ogni aspetto dell'abilità prima di passare oltre.
8. Concentrarsi prioritariamente nelle cose positive - quindi risolvere un singolo errore per volta.
9. I giocatori sono a conoscenza dei punti chiave richiesti.
10. Esaurienti dimostrazioni devono essere considerate fondamentali per i giocatori per capire le abilità.
11. Dare al giocatore moltissime opportunità di far pratica (allenare le abilità).
12. Il grado di apprendimento (understanding stage) - quando l'atleta capisce dopo aver eseguito l'esercizio.

## METODI DI APPRENDIMENTO

Considerando lo stato fisico, mentale, sociale ed emotivo individuale, ogni giocatore della tua squadra apprenderà le nuove abilità in modo diverso.

In particolare i giocatori imparano attraverso:

- apprendimento visivo
- apprendimento orale
- esecuzione dell'esercizio

### Esercizio 6

Sulla base delle tue precedenti esperienze e conoscenze come allenatore, rispondi ai seguenti quesiti:

1. quali opportunità sono a disposizione dei giocatori nel corso dell'allenamento per apprendere usando i vari metodi di apprendimento?
2. Quanto tempo deve essere dedicato ad ognuno dei tre metodi di apprendimento sopra esposti?

Possibilità di apprendere attraverso:

#### Apprendimento visivo:

---

---

#### Apprendimento orale:

---

---

#### Esecuzione dell'esercizio:

---

---

**N.B. : scrivi la percentuale di tempo a fianco ad ognuno dei precedenti argomenti.**

I seguenti punti possono essere usati come guida per un efficace metodo di insegnamento:

**1. Spiegazione e dimostrazione:**

- a. usare un linguaggio semplice
- b. non usare troppe parole
- c. assicurare che ogni giocatore possa chiaramente vederti
- d. poni domande frequentemente per essere sicuro di essere stato compreso

**2. Insegnare le abilità:**

- a. Mostrare l'intera abilità, quindi spezzarla in vari settori di esecuzione, quindi ricollegare assieme i singoli settori di esecuzione per riformare la completa abilità

**3. Rafforzare l'apprendimento con una dimostrazione:**

- a. Creare una "visione dell'abilità" nella testa del giocatore
- b. Dimostrare come eseguire l'esercizio e non sottolineando cosa non fare
- c. Che domande farai per rafforzare l'apprendimento

**4. Selezionare un appropriato modello di allenamento**

- a. Consentire esecuzioni ripetute
- b. Osservare
- c. Correggere gli errori fondamentali
- d. Progredire rendendo al momento opportuno l'esercizio più competitivo (creare maggior pressione) aumentando la velocità, riducendo la zona di gioco o aumentando l'opposizione.

**5. Garantire un ritorno di informazioni durante l'allenamento (feedback)**

- a. Esprimersi in modo specifico e non in termini generali
- b. Non parlare quando i giocatori stanno eseguendo l'esercizio
- c. Essere costruttivo - sostenere e incoraggiare
- d. Rafforzare, riaffermare i punti chiave
- e. Garantire un ritorno di informazioni il prima possibile piuttosto che in ritardo
- f. Correggere gli errori, spiegando ai giocatori cosa fare
- g. Apprezzare, sottolineare la buona esecuzione tecnica

*"I bambini sono predisposti per dimenticare in fretta sofferenze e dolori, ma sono molto portati a ricordare le dure parole di genitori critici o di allenatori troppo esigenti"*

Fred Allen 1970  
Allenatore All Blacks