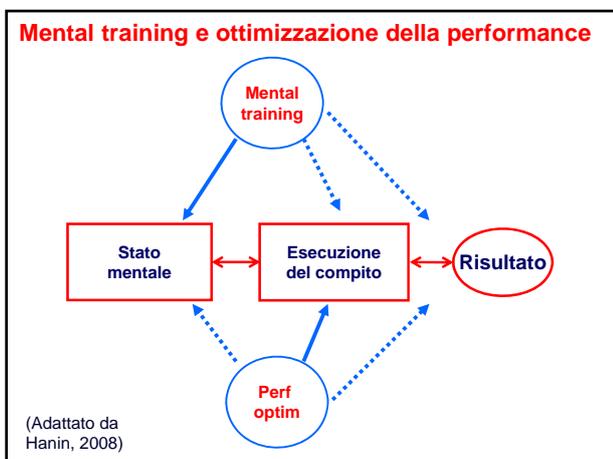
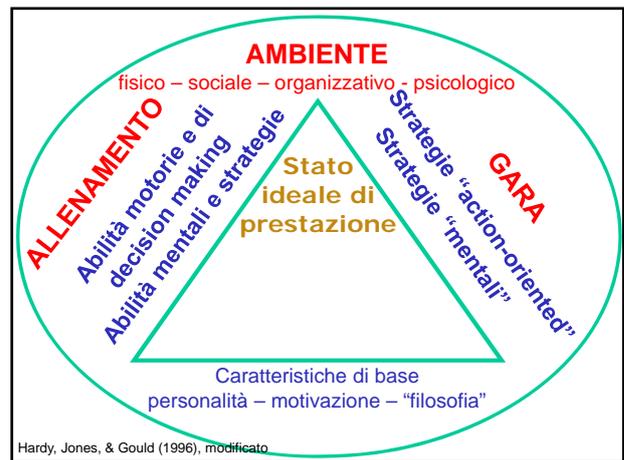



  
**La preparazione mentale e l'incremento della prestazione negli sport individuali e di squadra**
  
 10-16-25-31 marzo 2015


 Claudio Robazza
   
 Università degli Studi "G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara
   
 Scienze dell'Educazione Motoria



- ### Problemi comuni degli atleti
- Mantenere alti livelli di prestazione
  - Gestire lo stress e le energie
  - Mantenere la concentrazione
  - Recuperare da situazioni difficili
  - ...

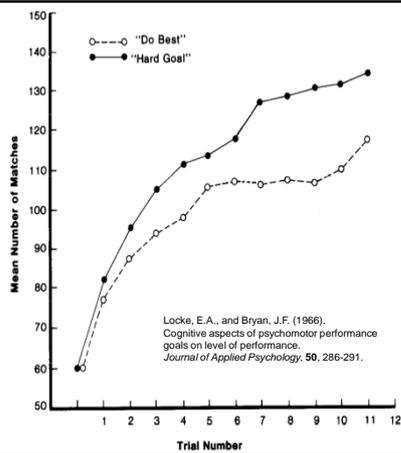


## TECNICHE / ABILITÀ "MENTALI"



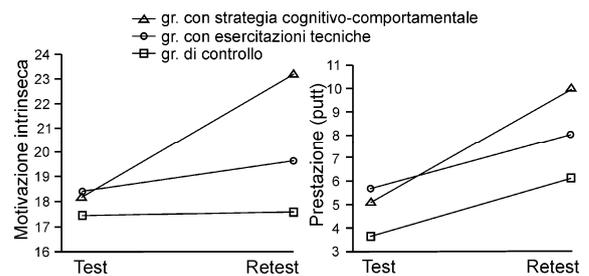
**Obiettivo:** specifico *standard* di prestazione conseguito in un *tempo* precisato

- Attenzione su aspetti importanti del compito
- Impegno e persistenza
- Sviluppo strategie apprendimento e risoluzione compito



## Motivazione intrinseca e prestazione nell'insegnamento del golf

(Beauchamp, Halliwell, Fournier e Koestner, 1996, modificato)



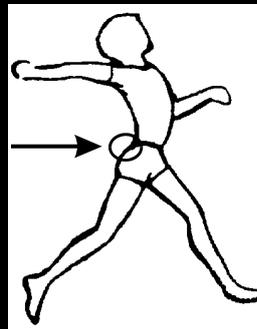
## Obiettivi

- ✓ Specifici, precisi, chiari
- ✓ Identificati: comportamento preciso
- ✓ Scanditi nel tempo
- ✓ Di risultato, prestazione e processo
- ✓ Realistici (difficili ma conseguibili)
- ✓ Verificati, misurati, oggettivi
- ✓ Autovalutati

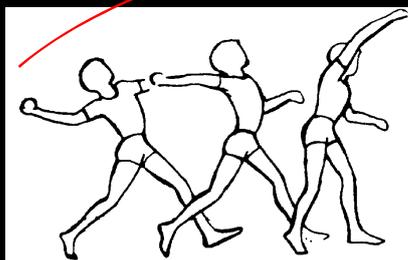
### Lancio della palla



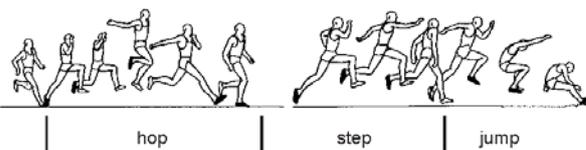
### Lancio della palla: anticipo dell'anca



### Lancio della palla: traiettoria mano

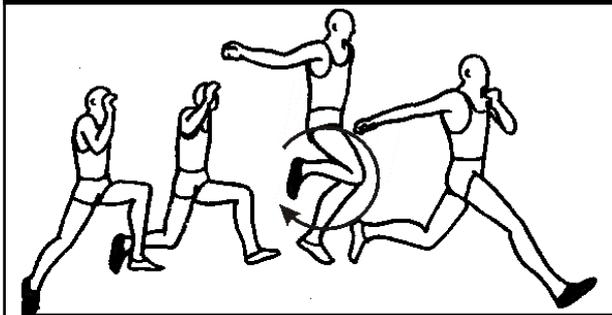


### Salto triplo

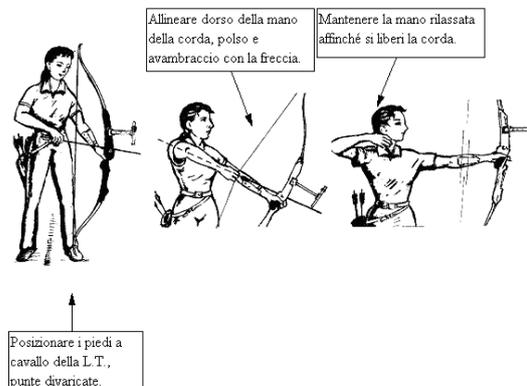


### Salto triplo

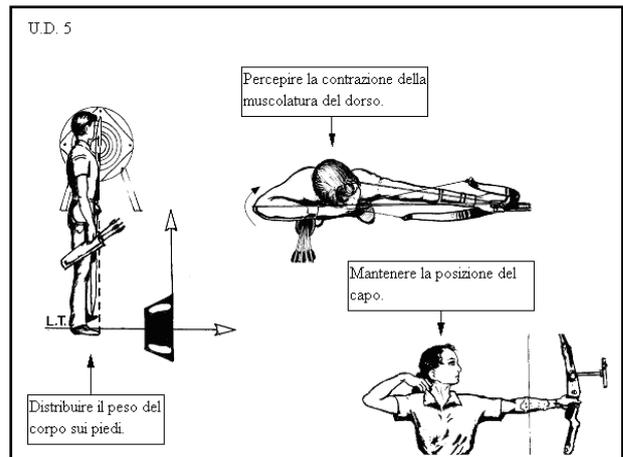
#### Hop: richiamo arto inferiore di stacco



U.D. 2



	realizzato in modo saltuario	realizzato di frequente ma non sempre	realizzato in modo costante
<b>Obiettivo 1:</b> Posizionare naturalmente i piedi a cavallo della L.T.	1	2	3
<b>Obiettivo 2:</b> Allineare dorso della mano della corda, polso e avambraccio con la freccia.	1	2	3
<b>Obiettivo 3:</b> Mantenere la mano rilassata affinché si liberi la corda.	1	2	3
<b>Obiettivo 4:</b> Rilevare le sensazioni corporee.	1	2	3



	realizzato in modo saltuario	realizzato di frequente ma non sempre	realizzato in modo costante
<b>Obiettivo 1:</b> Distribuire il peso del corpo sui piedi.	1	2	3
<b>Obiettivo 2:</b> Percepire la contrazione della muscolatura del dorso.	1	2	3
<b>Obiettivo 3:</b> Mantenere la posizione del capo.	1	2	3
<b>Obiettivo 4:</b> Rappresentare mentalmente l'azione di tiro.	1	2	3

**Valutazione salto in lungo**

fasi azione	variabili	prove							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Rincorsa	Frequenza crescente								
	Ritmo								
	Velocità max								
	Estensione (bacino/piede)								

1 molto scadente; 2 insufficiente; 3 accettabile; 4 buono; 5 ottimo  
Adattato da Madella, A., Cei, A., Londoni, M., e Aquili, N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI SDS.

**Valutazione salto in lungo**

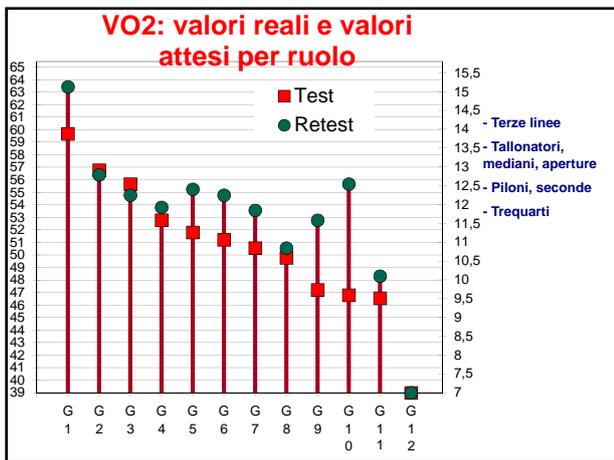
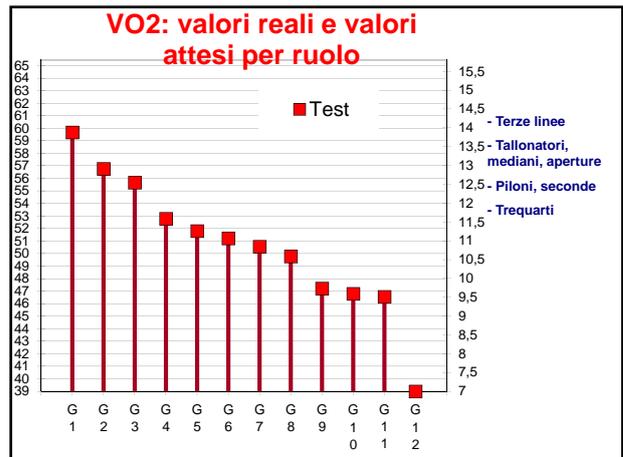
fasi azione	variabili	prove							
Stacco	Ridotta perdita velocità								
	Estensione arto di stacco								
	Corretto uso arto libero								
	Corretto uso braccia								

1 molto scadente; 2 insufficiente; 3 accettabile; 4 buono; 5 ottimo  
Adattato da Madella, A., Cei, A., Londoni, M., e Aquili, N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI SDS.

**Valutazione salto in lungo**

fasi azione	variabili	prove							
Volo	Corretto uso arti inf.								
	Corretto uso arti sup.								
	Rotazione tronco contenuta								
	...								
Chiusura	Max vantaggio								

1 molto scadente; 2 insufficiente; 3 accettabile; 4 buono; 5 ottimo  
Adattato da Madella, A., Cei, A., Londoni, M., e Aquili, N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI SDS.



### Standard Operating Procedures

- Azioni predeterminate
- Non richiedono comunicazione o cambiamento azione

### Shared Mental Models

- Azioni fondate su condivisione di esperienze
- Consentono adattamento a situazioni complesse

### Obiettivi

- Atteggiamento mentale
- Difesa
- Attacco

↓

**Squadra**  
**Reparto**  
**Individuale**

**1. Obiettivi di squadra**  
**(atteggiamento a breve/lungo termine)**

**Identificazione atteggiamento a lungo termine**

Essere disponibili al lavoro fisico  
Essere consapevoli obiettivi  
Impegnarsi per conseguire gli obiettivi  
Migliorare gli aspetti tecnici  
Migliorare disciplina fasi statiche e dinamiche  
Ottenerne una buona forma fisica  
Dimostrare attitudine vincente  
Essere competitivi  
...

**Atteggiamento mentale serie di partite**

Vincere scontro diretto con l'avversario  
Disciplina  
Fiducia, serenità, disponibilità  
Sostegno  
Seguire il piano di gioco  
Massima aggressività  
Identità di squadra

**Obiettivi di squadra: difesa**

- **Linea piatta avanzante:** da D10 al penultimo uomo
- **Kick chase:** giocatore designato (11/14), velocità giusta per recupero palla + 5 giocatori (6,7,12,13,14/11).
- **87% successo placcaggio.** Fondamentale per risultato

**Obiettivi di squadra: attacco**

**Progetto di gioco**

- Capire le zone
- Conoscere il runner system
- Conoscere le giocate di base
- Applicare per disorganizzare l'avversario

**2. Obiettivi di reparto (partita)**

**Es. 2a linea**

Vincere le nostre touche  
Mettere pressione sulla loro touche  
Dimostrarsi superiori in mischia  
Sicuri e vincenti nei calci di rinvio  
Rispetto piano di gioco  
Disponibilità ad attaccare larghi sul n° 10  
Placcare

### 3. Obiettivi individuali

Obiettivi individuali a lungo termine  
Obiettivi individuali a breve termine (partita)  
Strategie conseguimento obiettivi

### OBIETTIVI DIFESA

#### Tecnici

Placcare, recuperare, placcare	0	1	2	X	4
--------------------------------	---	---	---	---	---

#### Tattici

Salire, scalare forte	0	1	2	X	4
-----------------------	---	---	---	---	---

#### Fisici

Forza spalle/petto	0	1	X	3	4
--------------------	---	---	---	---	---

#### Mentali

Giocare di 5 min in 5 min	0	X	2	3	4
---------------------------	---	---	---	---	---

**Old way / new way**  
metodo rapido  
correzione errore

### Metodologia tradizionale

#### L'allenatore

1. Analizza errore e sue cause
2. Analizza esecuzione corretta e ne spiega le ragioni
3. Chiede esecuzione gesto tecnico corretto
4. Fornisce feedback correttivo e di rinforzo
5. Enfatizza elevata ripetizione gesto corretto

Old way / new way  
**ERRORE**

parte  
prestazione e processo  
apprendimento

Old way / new way  
**ATLETA**

coinvolto attivamente  
nell'analisi della  
prestazione

## Old way / new way

### 1a fase

- Amplificazione errore o esecuzione errata
- Analisi gesto errato e sensazioni

### 2a fase

- Esecuzione tecnica corretta
- Analisi gesto corretto e sensazioni

### 3a fase

- Confronto sensazioni gesto errato e corretto

## TECNICHE / ABILITÀ “MENTALI”



## Quiet eye

- Avviene prima e dura di più in atleti di élite;
- Dura più a lungo nella prestazione di successo;
- È allenabile e contribuisce a migliorare la prestazione in molti sport.

Moore, Vine, Cooke, Ring, & Wilson (2012)

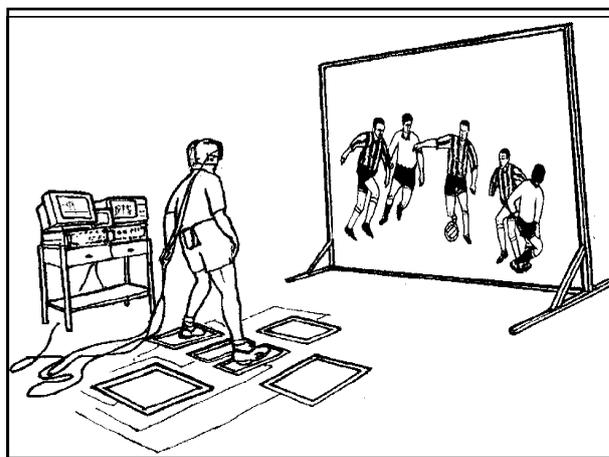
### Technical training instructions

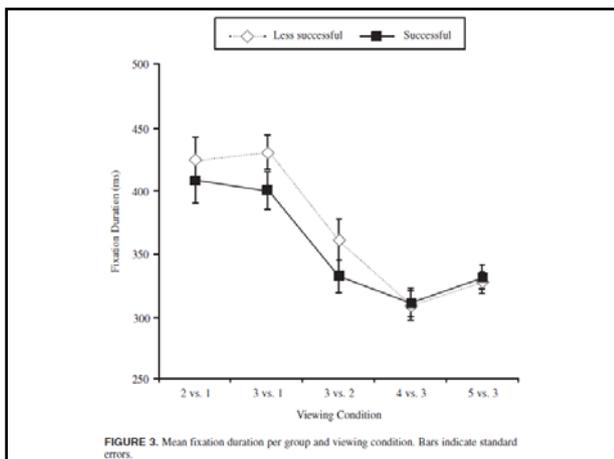
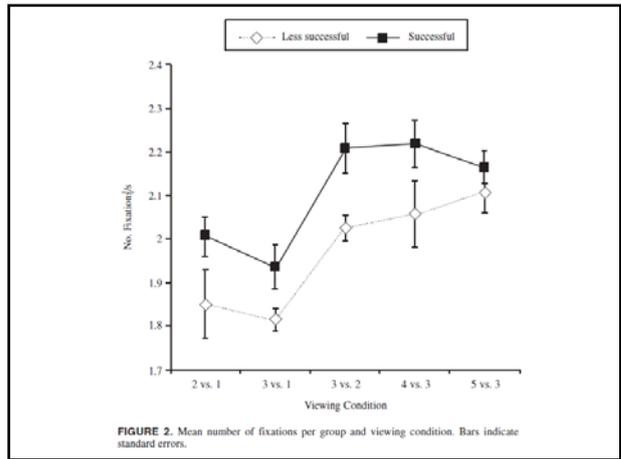
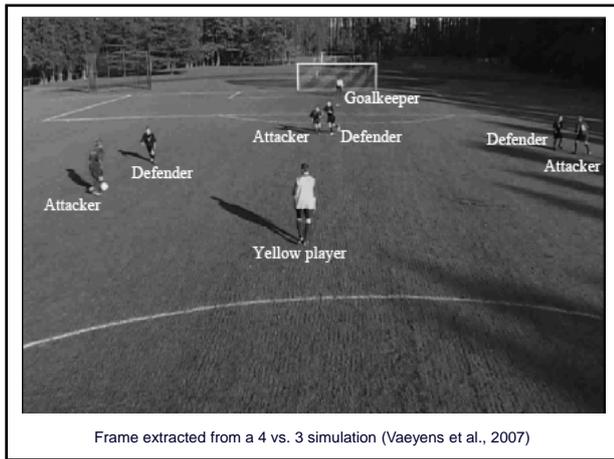
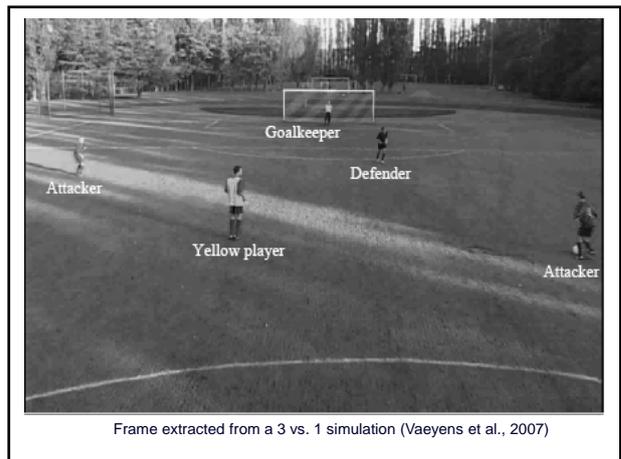
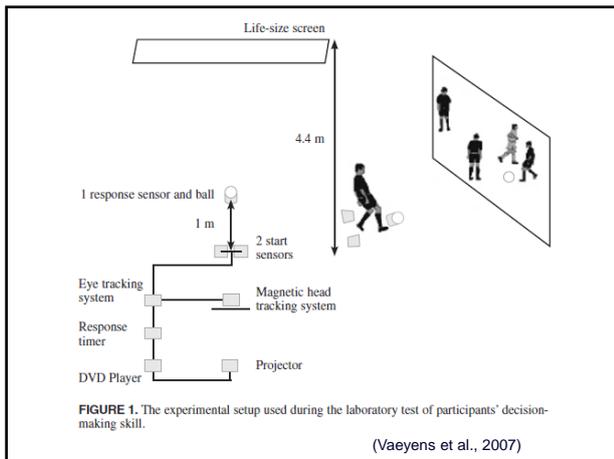
1. Take your stance with your legs shoulder width apart.
2. Set your position so that your head is directly above the ball looking down.
3. Keep your clubhead square to the ball.
4. Allow your arms and shoulders to remain loose.
5. The putting action should be pendulumlike, making sure that you accelerate through the ball.
6. After contact, follow through but keep your head still and facing down.

Moore et al. (2012)

### Quiet eye training instructions

1. Assume your stance, and ensure your gaze is located on the back of the ball.
2. After setting up over the ball, fix your gaze on the hole.
3. Make no more than 3 fixations towards the hole.
4. Your final fixation should be a quiet eye on the back of the ball. The onset of the quiet eye should occur before the stroke begins and last for 2 to 3 s.
5. Ensure you direct no gaze towards the clubhead during the putting stroke.
6. The quiet eye should remain on the green for 200 to 300 ms after the club contacts the ball.





*Journal of Sports Sciences*, June 2005; 23(6): 637–650

Taylor & Francis  
Taylor & Francis Group

### Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition

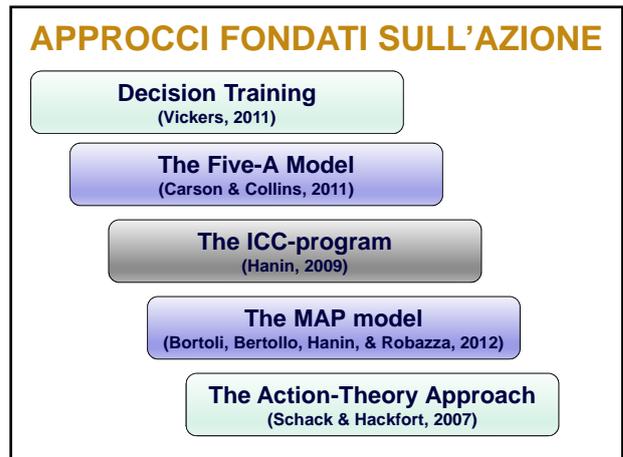
A. MARK WILLIAMS<sup>1</sup> & NICOLA J. HODGES<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK, and <sup>2</sup>School of Human Kinetics, University of British Columbia, Canada

(Accepted 24 July 2004)

**Abstract**  
The acquisition of soccer skills is fundamental to our enjoyment of the game and is essential to the attainment of expertise. Players spend most of their time in practice with the intention of improving technical skills. However, there is a lack of scientific research relating to the effective acquisition of soccer skills, especially when compared with the extensive research base on physiological aspects of performance. Current coaching practice is therefore based on tradition, intuition and emulation rather than empirical evidence. The aim of this review is to question some of the popular beliefs that guide current practice and instruction in soccer. Empirical evidence is presented to dispel many of these beliefs as myths, thereby challenging coaches to self-reflect and critically evaluate contemporary doctrine. The review should inform sports scientists and practitioners as to the important role that those interested in skill acquisition can play in enhancing performance at all levels of the game.

**Keywords:** Coaching, expertise, motor learning, performance

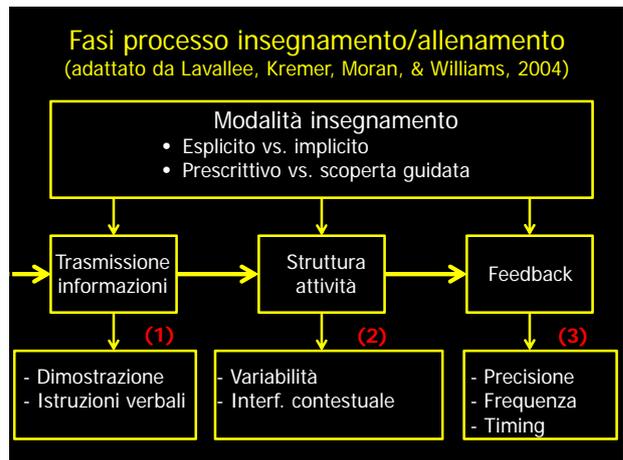


### Decision Training - Joan N. Vickers

Paradosso ricerca apprendimento motorio (metodologia, feedback, istruzioni)

**Behavioral Training**  
forme tradizionali insegnamento/allenamento

- Efficaci a breve termine
- Inefficaci a lungo termine e in condizioni di stress



Caratteristiche behavioral training e decision training

Behavioral training (fisico, tecnico, non-cognitivo)	Decision training (fisico, tecnico, cognitivo)
<b>Istruzioni (1)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamento part-to-whole</li> <li>Esercitazioni da semplice a complesso</li> <li>Istruzioni iniziali facili</li> <li>Enfasi sulla tecnica</li> <li>Istruzioni con focus interno</li> <li>Scarso uso modelli visivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamento tattico-globale</li> <li>Situazioni simili alla gara</li> <li>Istruzioni iniziali difficili</li> <li>Enfasi sulla tattica</li> <li>Istruzioni con focus esterno</li> <li>Alto uso modelli visivi</li> </ul>

Vickers (2011)

Caratteristiche behavioral training e decision training

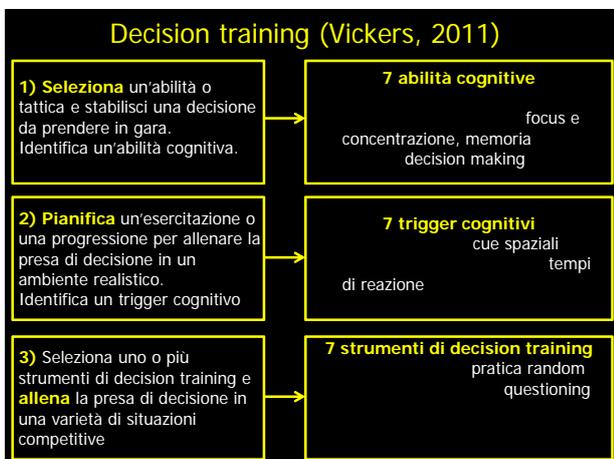
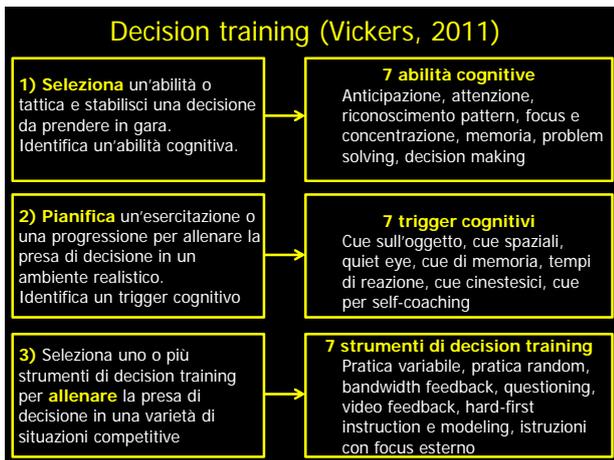
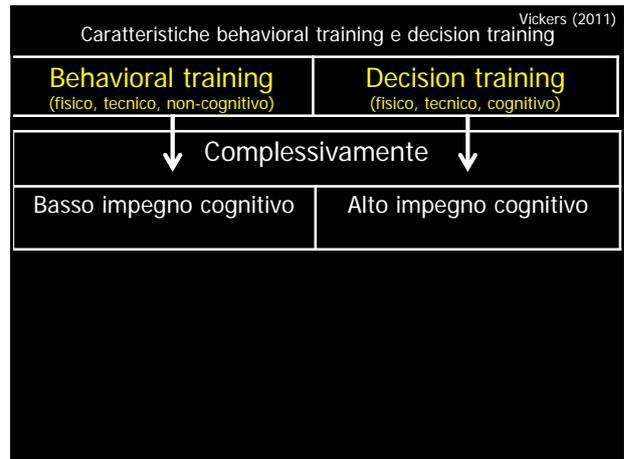
Behavioral training (fisico, tecnico, non-cognitivo)	Decision training (fisico, tecnico, cognitivo)
<b>Pratica (2)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica costante o poco variabile</li> <li>Pratica bloccata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica variabile</li> <li>Pratica random</li> </ul>

Vickers (2011)

Caratteristiche behavioral training e decision training	
Behavioral training (fisico, tecnico, non-cognitivo)	Decision training (fisico, tecnico, cognitivo)
<b>Feedback (3)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback abbondante</li> <li>Basso uso di questioning</li> <li>Basso uso di video feedback</li> <li>Atleta - rilevamento e correzione errori: bassi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bandwidth feedback</li> <li>Alto uso di questioning</li> <li>Alto uso di video feedback</li> <li>Atleta - rilevamento e correzione errori: alti</li> </ul>

➔

Vickers (2011)



## SPORT DI SITUAZIONE

Apprendimento non di singoli movimenti o abilità (tecniche), ma di capacità complessiva di azione  
 (Schubert, 1990)

## SPORT DI SITUAZIONE

L'insegnamento delle azioni tecniche  
deve considerare la situazione



Apprendimento di azioni adattabili a:

- velocità
- precisione
- variabilità

## SPORT DI SITUAZIONE

### *Progredire*

- dalla tattica alla tecnica
- dal semplice al complesso
- dal facile al difficile
- dal globale all'analitico  
(in situazione)

## SPORT DI SITUAZIONE

### VARIARE O MODIFICARE

- spazio, tempi, distanze, traiettorie, ecc.
- velocità esecutiva
- n° di giocatori
- modalità difensive
- n° informazioni
- tempi decisionali

## SPORT DI SITUAZIONE

### VARIARE O MODIFICARE

- ruolo dei giocatori
- regole di gioco
- schemi di attacco e difesa
- scelte di attacco e difesa
- azioni di finta (ind. e coll.)
- ...

*Journal of Sports Sciences*, March 2010; 28(5): 483–495



### **An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application**

PAUL R. FORD<sup>1</sup>, IAN YATES<sup>2</sup>, & A. MARK WILLIAMS<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK, <sup>2</sup>English Institute of Sport, Sheffield, UK, and <sup>3</sup>Brain and Mind Institute, Faculty of Health Sciences, The University of Sydney, Sydney, Australia

#### **Abstract**

We examined the practice activities and instructional behaviours employed by 25 youth soccer coaches during 70 different practice sessions. We evaluated the extent to which these activities and behaviours differ from those shown in contemporary research to best facilitate skill acquisition. Nine coaches worked with the **under-9 years** age group and eight coaches each with the **under-13** and **under-16 years** age groups; nine of those coaches were employed at the elite level, nine at the sub-elite level, and seven at the non-elite level. Coaches had players spend more time in activities that were deemed less relevant to soccer match performance, termed "training form" (e.g. physical training, technique and skills practices), than activities deemed more relevant, termed "playing form" (e.g. small-sided/conditioned games and phase of play activities). Coaches provided high levels of instruction, feedback, and management, irrespective of the activity in which players engaged. **Few differences in practice activities and instructional behaviours were reported across skill and age groups, implying the absence of any notable age- or skill-related progression.** Findings are discussed with reference to recent research in the areas of skill acquisition, motor learning, and expert performance.