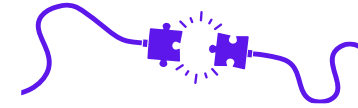




DAVIDE MAZZANTI

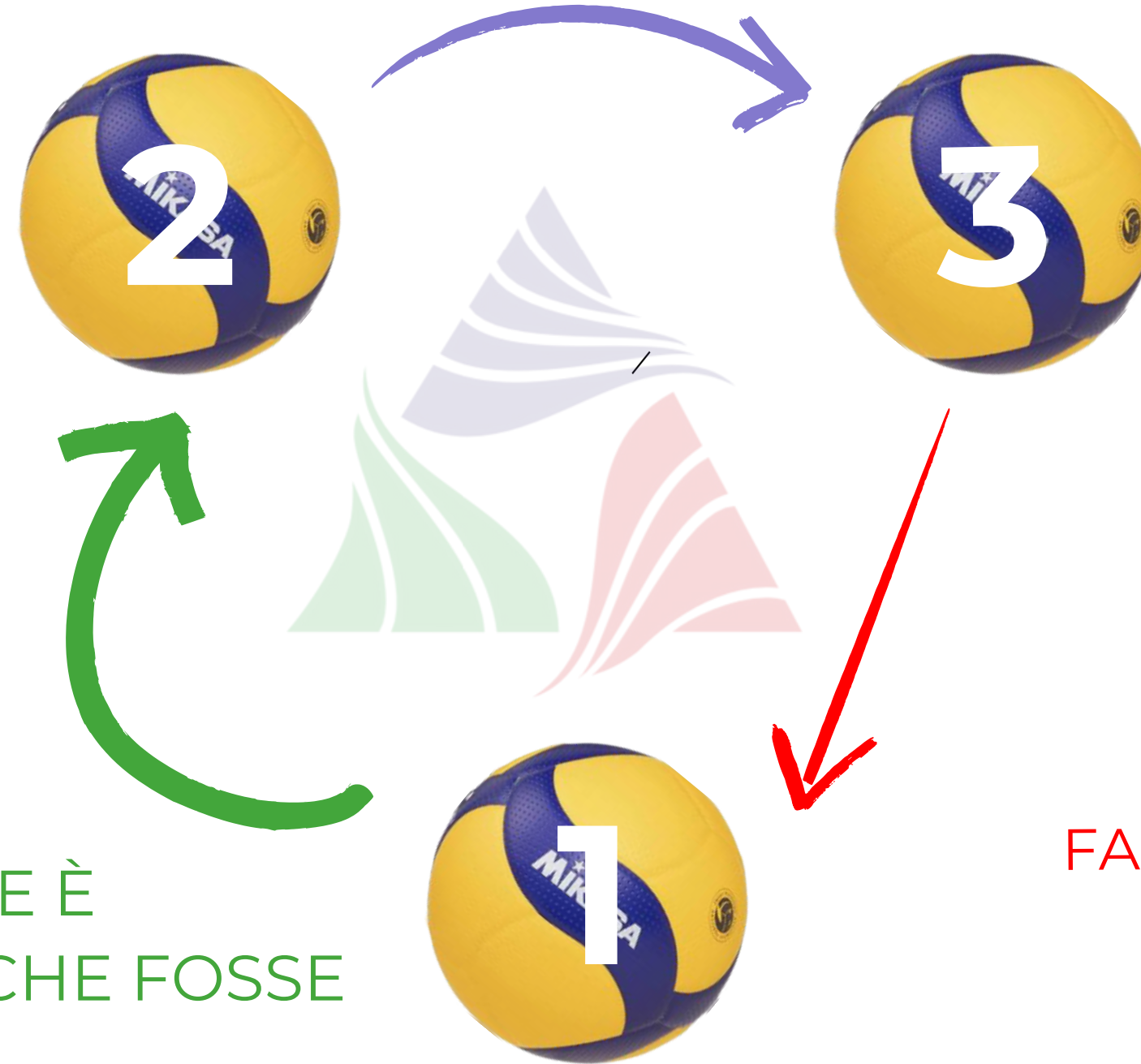
ABC

CONNECT



RISOLVI

NOSCUSE: QUELLO CHE SERVE LO METTO IO!



BREATHE



ANALIZZA:

LA REALTÀ È COME È
NON COME VORREMMO CHE FOSSE

ACT



COMPETI:

FARE, NON C'È PROVARE

Studiate per **sapere**,
non solo per conoscere.
Sapere significa dare **sapore**,
trasformare la conoscenza in una sensazione,
un'intuizione, una **ispirazione** per gli altri.
Evolvere è una scelta, uno stile di vita:
lavora costantemente,
vivi i conflitti e
accetta l'incertezza.



CHI SONO IO

Ho scoperto presto la passione per l'insegnamento: volevo far innamorare della mia materia, quelli che avrei incontrato sulla mia strada. Volevo **liberare, nel rispetto delle parti e del percorso, il talento delle persone**: nutrirmi dello stupore in me e negli altri, nello scoprire qualcosa di nuovo.

L'esperienza, la conoscenza e le intuizioni, insieme al mio atteggiamento di ritenere "nessuno scarso" hanno spesso alimentato la connessione con le squadre. Vedere un potenziale si condensa nella capacità di mettersi nei panni di chi impara, unica via per creare empatia.

Trovate il vostro STILE per interpretare al meglio il PRESENTE.

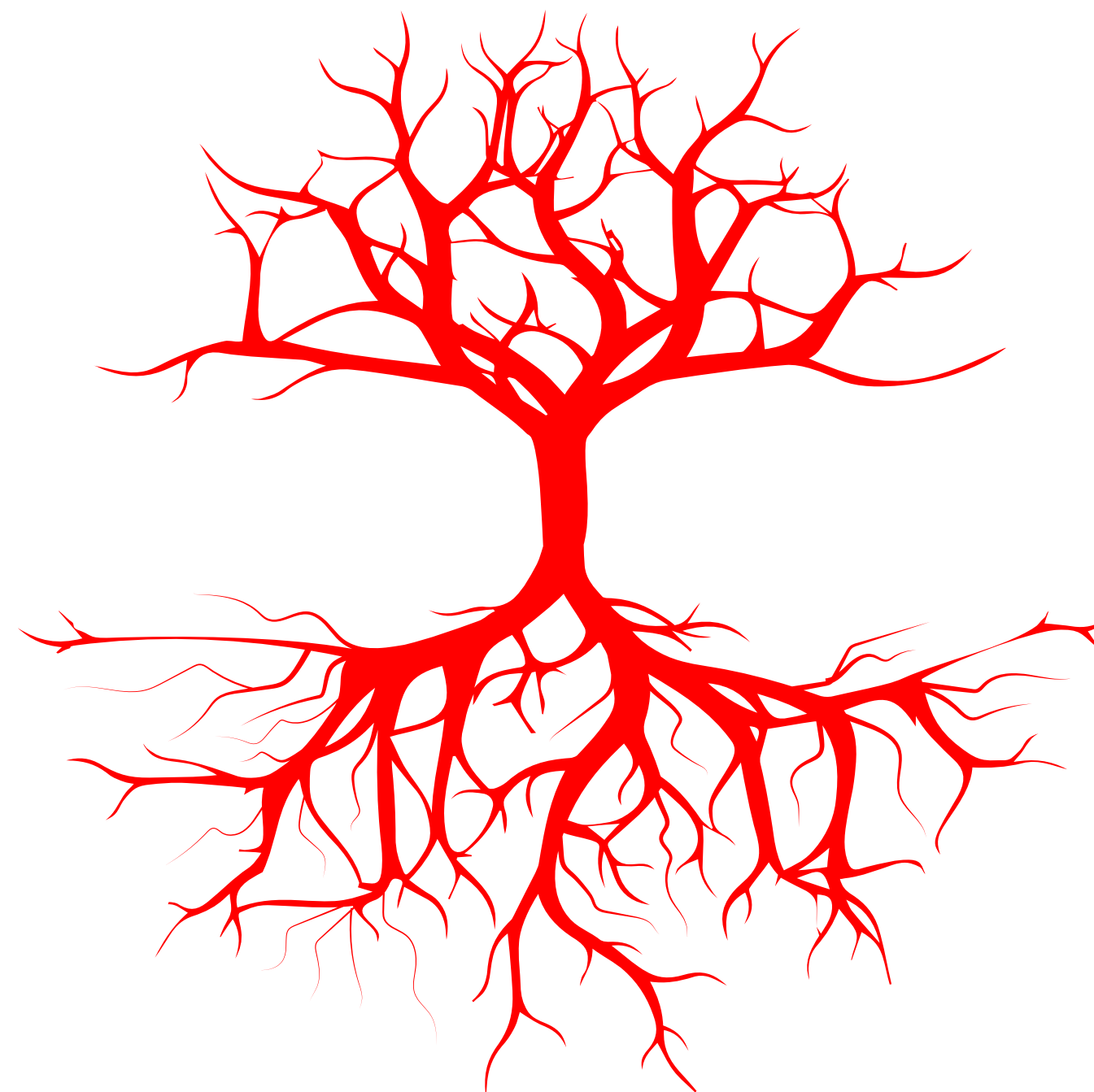
UNA VISIONE D'INSIEME: ESPRIMI TE STESSO, EVOLVI NEL CONFRONTO, FIDUCIA NELLA SFIDA

ACT



*SVILUPPA UNA PROFONDA PERCEZIONE DI TE
UN PROPRIO SPAZIO VITALE
DOVE ESPRIMERE TE STESSO*

PERSEVERA



PER CHI LO FAI?

IO MERITO!

CONSAPEVOLEZZA



BREATHE



NOI CI DEFINIAMO E SCOPRIAMO NELLE RELAZIONI.

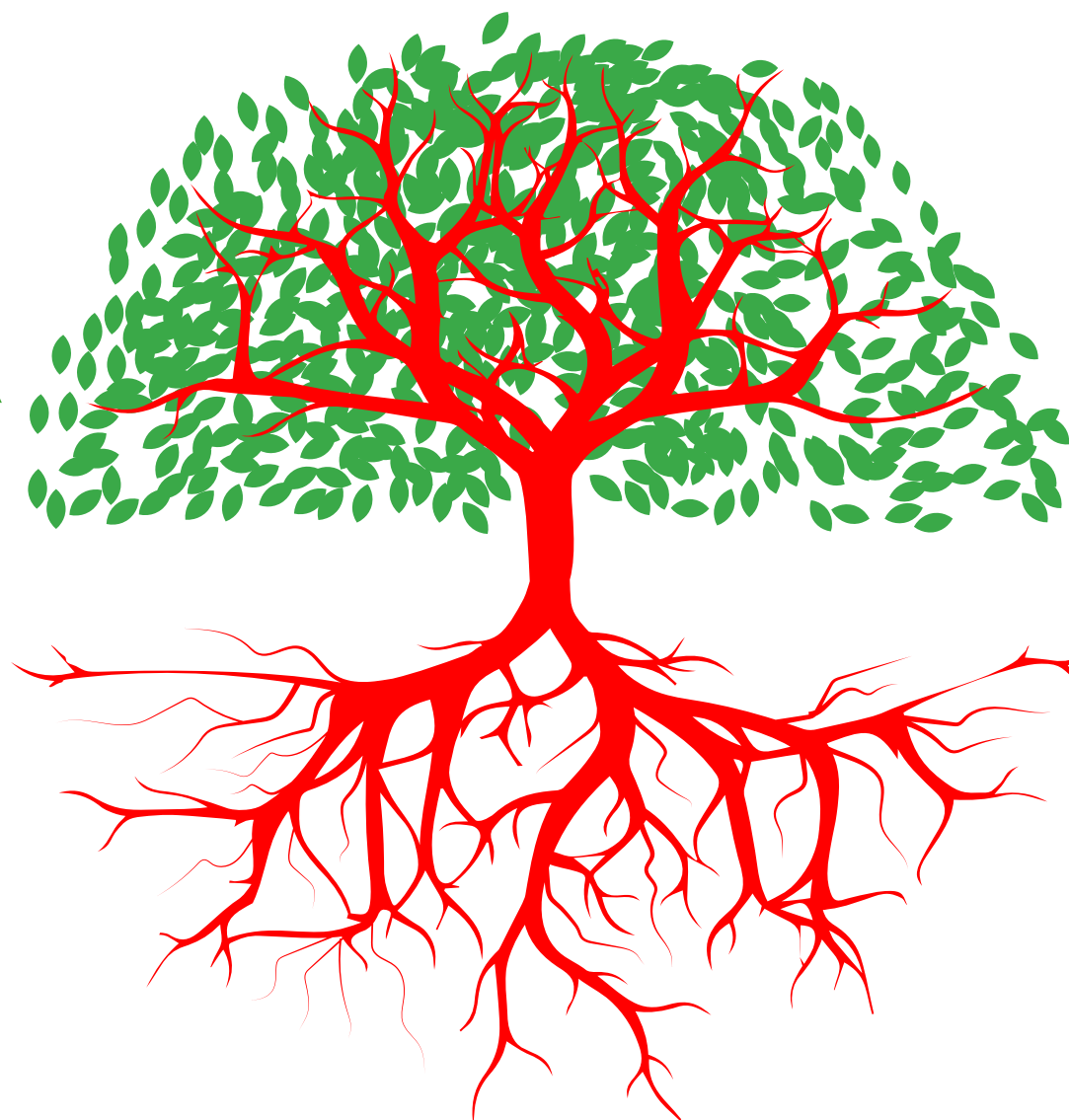
E NEL CORAGGIO DI SAPER DARE IL NOME GIUSTO ALLE COSE

ACCETTA IL DOLORE

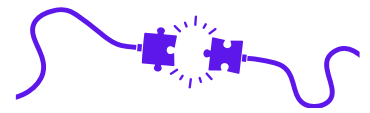
PERSUASIVO

GUARDA I PUNTI DI FORZA

COERENTE



CONNECT

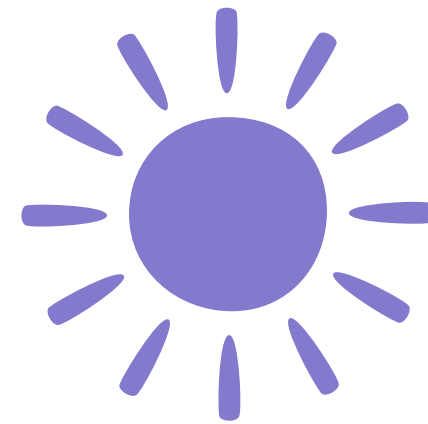


SIETE CAPACI DI SOPPORTARE L'INCERTEZZA
SOLO QUANDO AVETE
UNA VISIONE E UNA MISSIONE

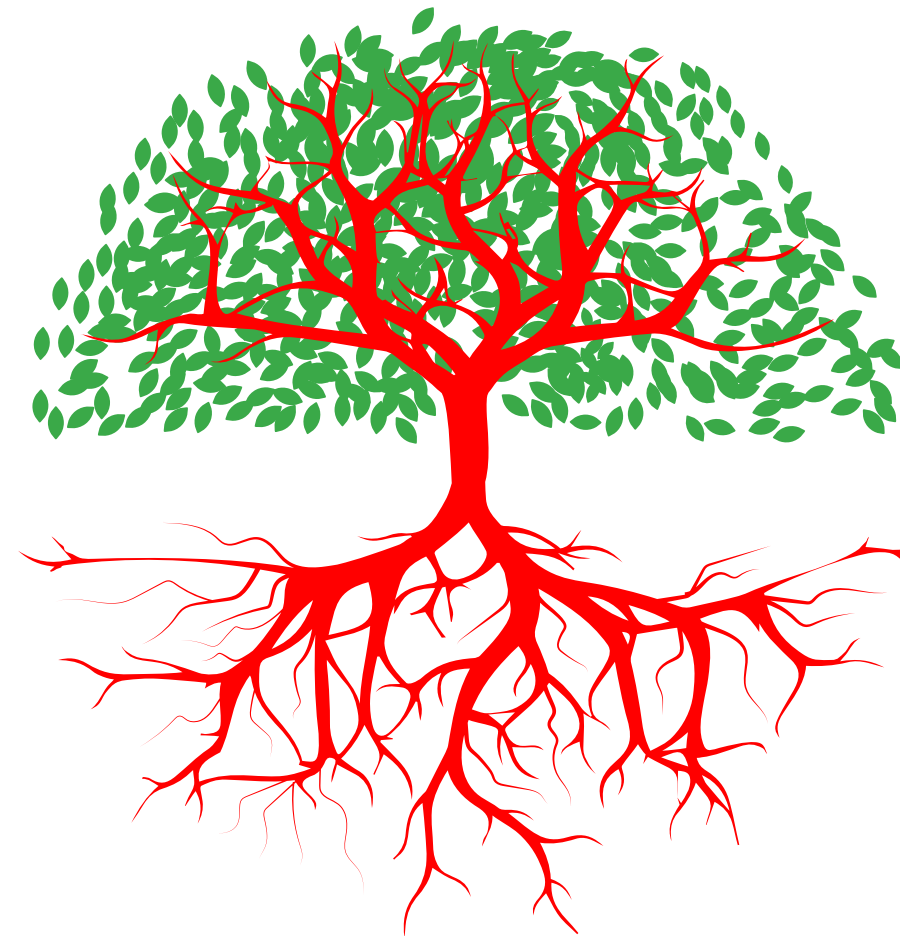
FIDUCIA

INTUIZIONE

GRATITUDINE



PASSIONE



**CHE
STILE
HAI?**

Trova il tuo stile
nel **guidare** la squadra !
Non esiste uno stile vincente:
interpreta le situazioni
e cambia il tuo stile
quando serve.



GIOCA CON IL TUO STILE



	DIRETTIVO	AUTOREVOLE	AFFILIATIVO	PARTECIPATIVO	BATTISTRADA	COACHING
STILE	Ascolta poco, ed è molto chiaro, non delega e controlla, utilizza feedback stretti negativi.	Definisce in modo chiaro l'organizzazione e le sue ragioni ma resta aperto al confronto. Stabilisce standard di controllo. Utilizza entrambi i tipi di feedback	Attento alla propria popolarità, promuove relazioni amichevoli, Tollerante al limite del favoritismo, evita richiami ma prevede rimcoppmense.	Decide sulla base del consenso, delega, ascolta e ricompensa.	Guida con l'esempio, ha standard elevati, fornendo poco supporto o indicazioni, delega solo se strettamente necessario. Accumula stress perchè si carica di responsabilità	Incoraggia e aiuta i collaboratori, utilizza molto feedback, ha una visione a lungo termine.
UTILE	in situazioni di crisi o in assenza di allineamento di atleti o staff	Nei periodi di cambiamento, con organizzazioni complesse, quando sei percepito esperto, con collaboratori da formare	Se alternato ad altri stili, per fornire supporto, per integrare gruppi in conflitto	con collaboratori esperti, quando non sei sicuro della scelta migliore.	Con collaboratori poco competenti e ottenere risultati in breve tempo.	Quando c'è desiderio di scoperta e di crescita.
DANNOSO	In processi lunghi e complessi o con gente motivata	Quando sei poco credibile e quando si hanno collaboratori esperti e di talento	In situazioni complesse, quando la squadra è orientata al compito e poco alle relazioni	In situazioni di crisi, quando i collaboratori hanno bisogno di controllo	Se c'è bisogno di delegare o formare persone	Quando non si ha esperienza o nei periodi di crisi

APPRENDIMENTO: FISIOLOGICO O CULTURALE ?!



baby boomers nati 1946 - 1964

X nati 1965 - 1980

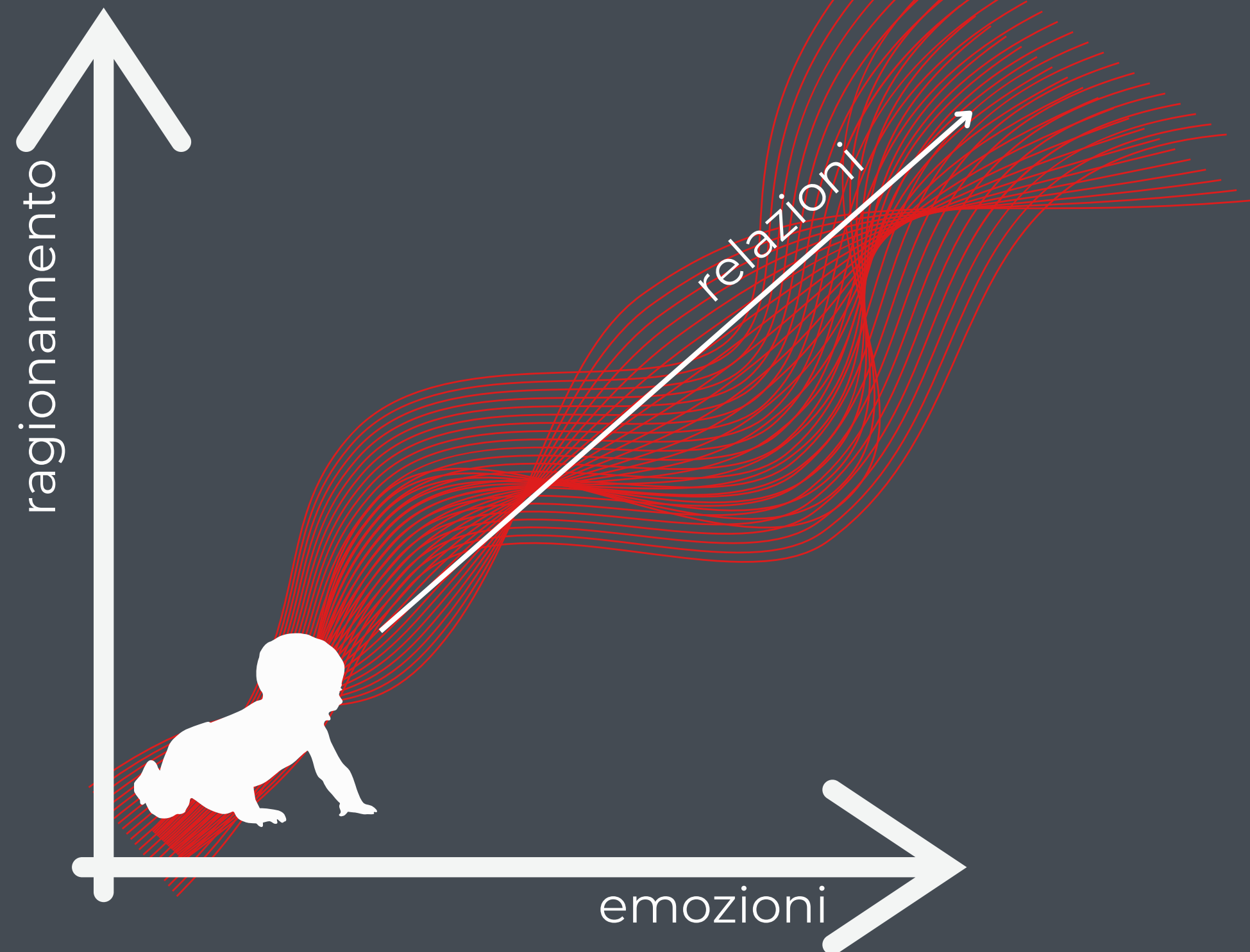
Y nati 1981 -1995

Z nati 1996-2010

← ALPHA nati 2011-2020

CORONIAL GEN 2020 -

Ci sono elementi di un ambiente comune che in un arco temporale influenzano lo sviluppo delle persone facenti parte di quel periodo (20-25 anni)



A CHI CI RIVOLGIAMO



MOTIVAZIONE

AUTORITÀ

IMMAGINI

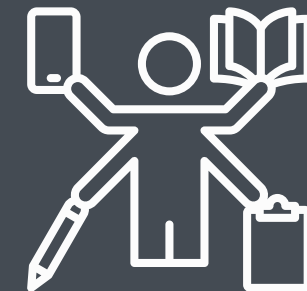
TECNOLOGIA

CONCRETEZZA

PROBLEM SOLVING

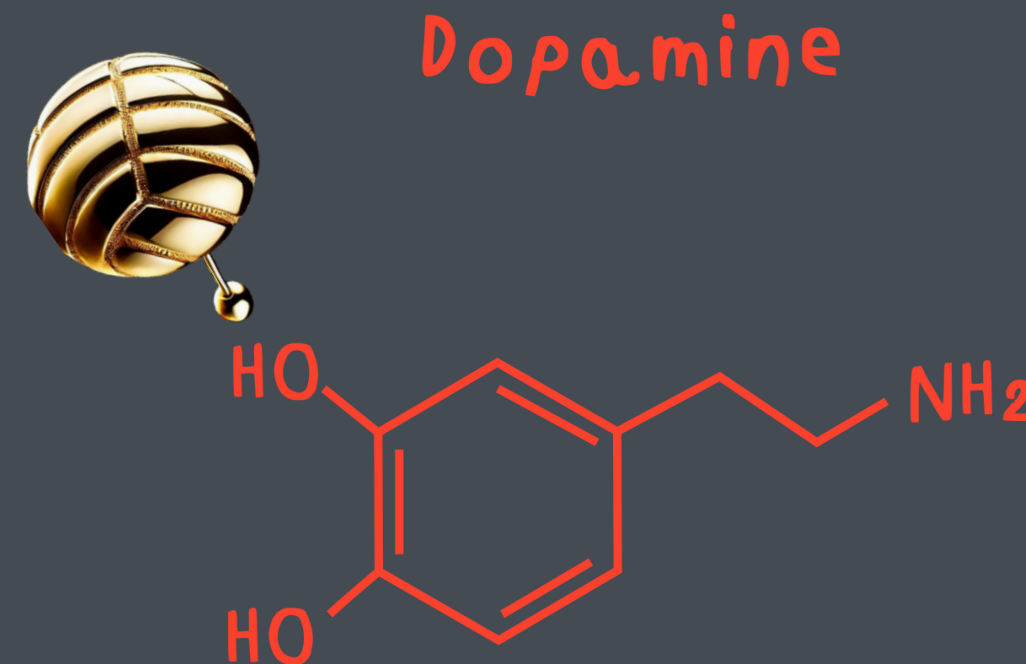
MULTITASKING

CONCENTRAZIONE



GUARDA I PUNTI DI FORZA DELLA GENERAZIONE ZETA

MOTIVAZIONE



*La dopamina sostiene il desiderio stimolando il Nucleus Accumbens centrale, genera **WANTING** (desiderio di raggiungere un risultato/ricompensa definibile **WAITING**). I cambiamenti cerebrali delle nuove generazioni, intercettata anche dal NA periferico, genera **LIKING (THE GOLDEN PIN)**.*

GLI ZETA AMANO ESSERE RICONOSCIUTI

Q.B.



AUTORITÀ



LA GENERAZIONE ZETA **NON HA RISPETTO DELL'AUTORITÀ**

IN QUANTO TALE.

LA GENERAZIONE ZETA HA RISPETTO DELL'AUTORITÀ,

QUANDO SENTONO UN **RICONOSCIMENTO AUTENTICO (LIKING).**

NON GENERARE O ALIMENTARE UNA DIPENDENZA DA QUESTO!



GOLDN PIN RULE

NON REGALARE

CONSENSI:

DEVI ESSERE **AUTENTICO** NEL
RICNOSCERE UN MIGLIORAMENTO,
UN GESTO,
UN IMPEGNO NELL'ALLENAMENTO



GLI ZETA NON RICONOSCONO L'AUTORITÀ





Le nuove generazioni, sono passate da un'attenzione media

delle generazioni precedenti, di 12 secondi, a 6/8 secondi della generazione ZETA.

Non è una questione di intelligenza ma diversa predisposizione agli stimoli:

- 1. Spiegazioni brevi ed efficaci.*
- 2. Spezzettare l'apprendimento in pezzi "bites" (proposte differenti con problem solving adeguati).*
- 3. Esperienze di velocità, cambiando spesso stimoli.*
- 4. Contaminazione tra AUTOSTIMA ed AUTOEFFICACIA.***



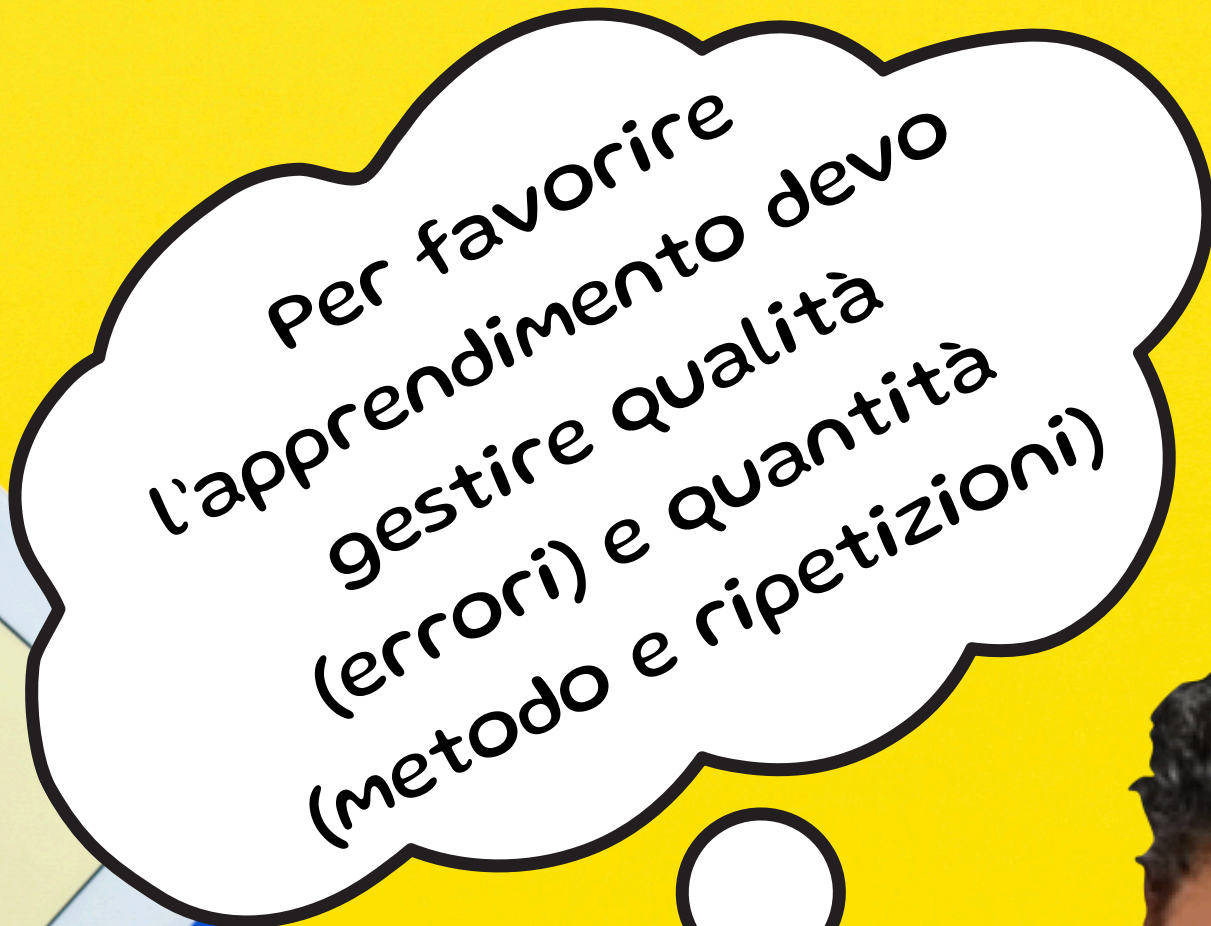
GLI ZETA HANNO UNA CAPACITÀ DI ATTENZIONE LIMITATA



**LA TATTICA È
“QUANDO” & “PERCHÈ”
FAI UN’AZIONE**



**LA TECNICA È
“COME”
FAI UN’AZIONE**



Per favorire
l'apprendimento devo
gestire qualità
(errori) e quantità
(metodo e ripetizioni)



LE TRE FASI DI OGNI TECNICA

What?

**FASE di
PREPARAZIONE**

POSTURA
O
TRANSIZIONE

How?

FASE PRINCIPALE

SPOSTAMENTO
E
TOCCO

Why?

**FASE FINALE
(INTENZIONE)**

CONFRONTO TRA
IDEALE E REALE



What?

**FASE
UNO**

PREPARAZIONE

TRANSIZIONI
○
POSTURE

È la fase in cui preparo gli angoli per sviluppare in modo economico la massima efficacia nella fase principale.

L'errore primario potrebbe essere nascosto qui:

non tralasciate mai l'analisi di questa fase.

ANALIZZARE UNA TECNICA

How?

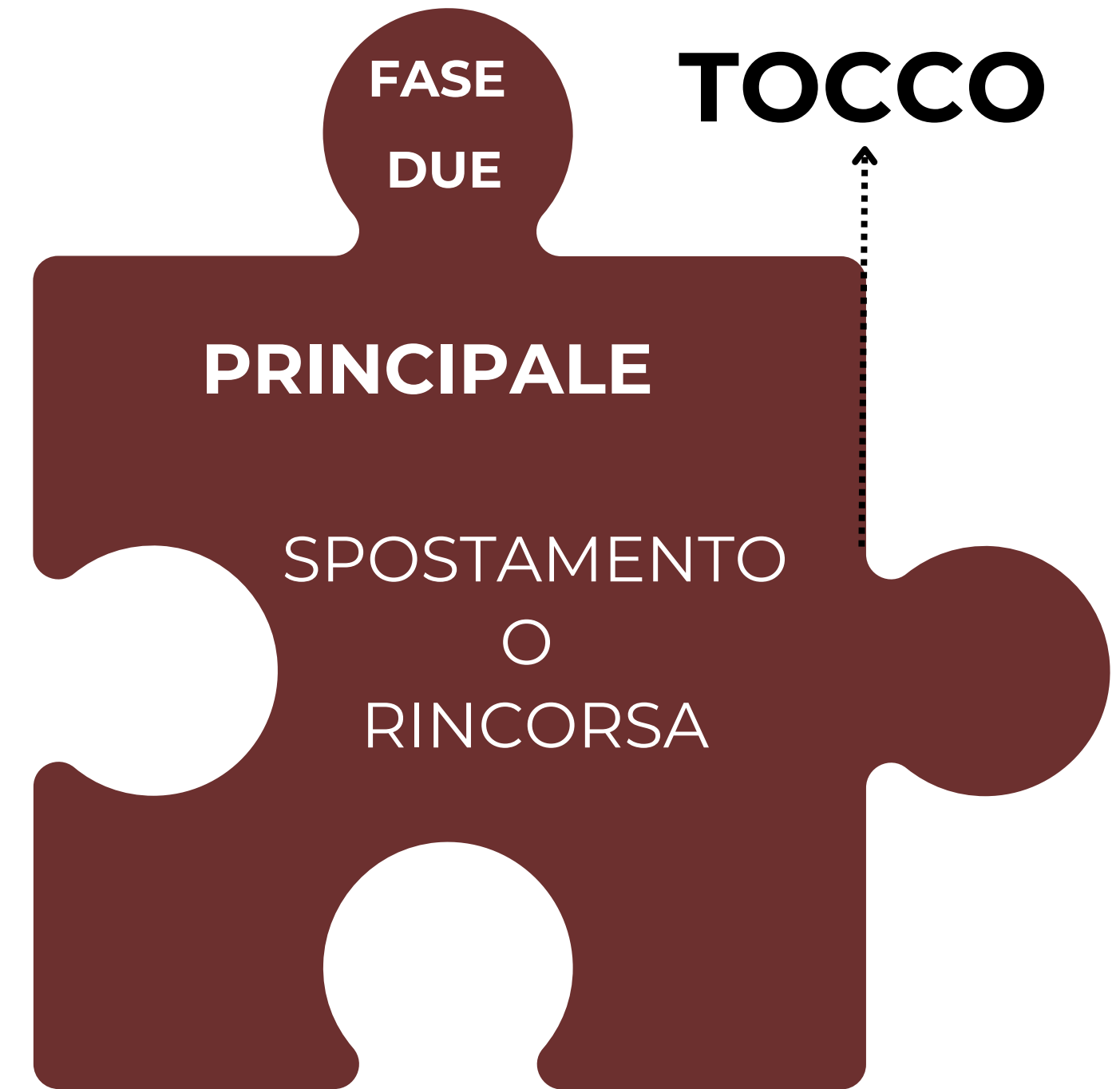
È la fase in cui si realizza il gesto.

l'analisi dell'efficacia di questa

fase passa attraverso

i tempi esecutivi, lo spazio (inteso come

rapporto con la palla) ed il tocco stesso.



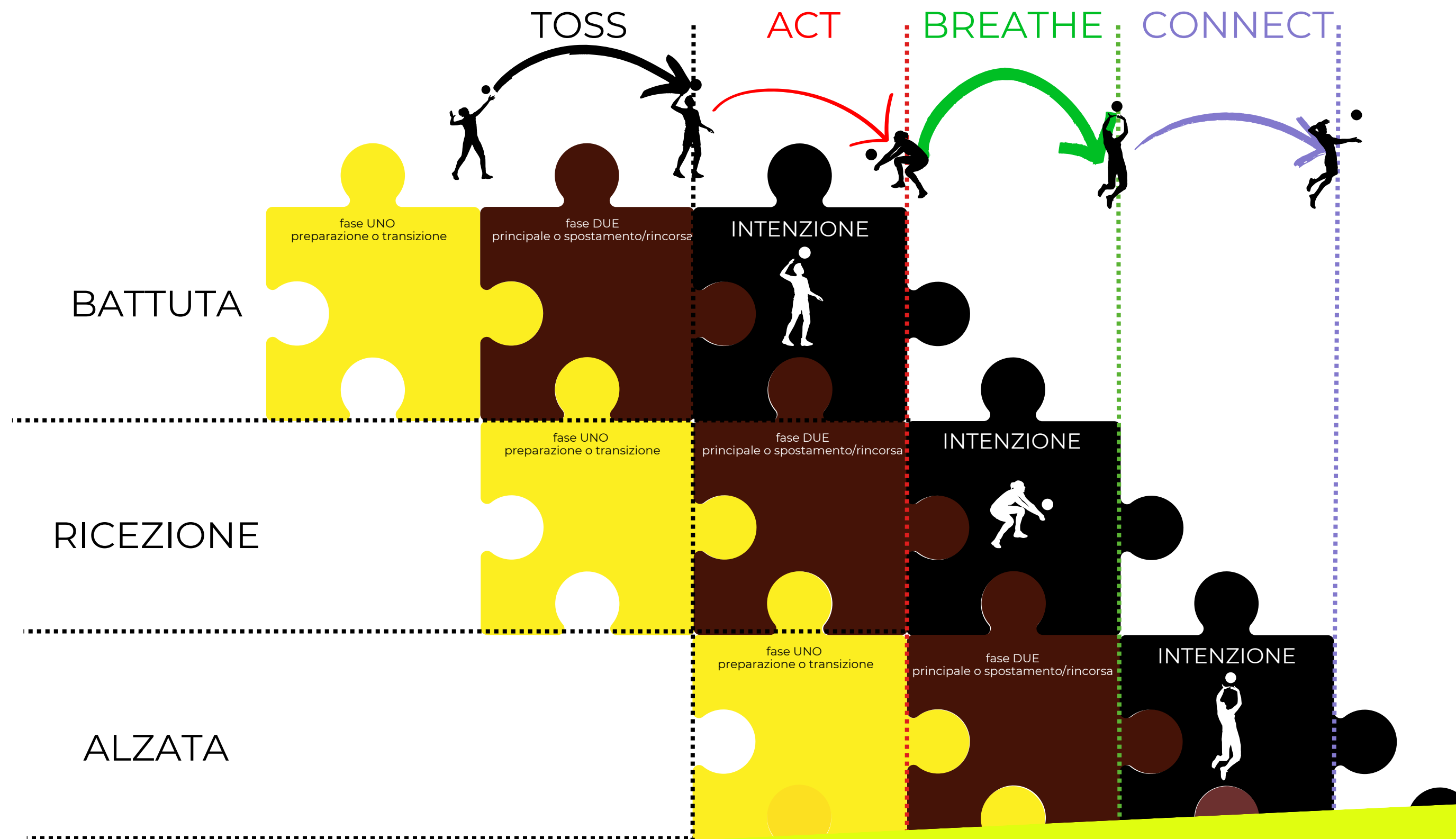
ANALIZZARE UNA TECNICA

Ci sono aspetti scientifici legati ai neuroni specchio che sostengono questo approccio e la sua efficacia. Secondo il Prof. Rizzolatti (1996) da un punto di vista funzionale, il compito della corteccia motoria è quello di codificare lo scopo degli atti motori, cioè di trasformarli in azioni. Questa elaborazione avviene ricevendo informazioni da tutti i canali percettivi.

Secondo Iacoboni (2008) i neuroni specchio ci aiutano a riconoscere e comprendere le ragioni più profonde che stanno dietro a quelle stesse azioni: le emozioni, i sentimenti degli altri



PARTI DALL'INTENZIONE PER INSEGNARE UNA TECNICA



NEL NOSTRO SPORT LE TRE FASI DELLA TECNICA SONO SCANDITE DAI TOCCHI

ASPETTI DELLA TECNICA



1. **ECONOMICA:** mi deve permettere con il minimo sforzo di ottenere il massimo risultato. Trova quali sono gli aspetti in cui **limitare i gradi di libertà**.
2. **EFFICACE:** mi deve permettere con poco adattamento di risolvere tante situazioni.
3. **PERSONALE:** ciò che è comodo (ed efficace) viene prima del bello.

ECONOMICA, EFFICACE, PERSONALE: DOVETE SENTIRVI COMODI !!!!



FEEDBACK

**PROGETTARE
UN
ALLENAMENTO**

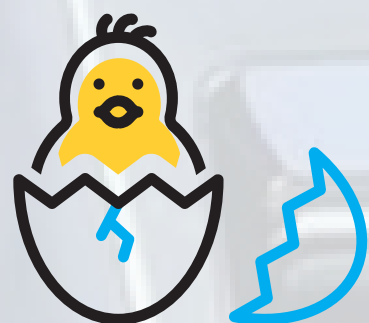
Guida il tuo allenamento:
imposta la destinazione,
adatta il metodo all'obiettivo
e modula il volume,
direzionando la squadra
con i feedback

**RIPETIZIONI
(VOLUME)**

**METODO
(INTENSITÀ)**

ESPERIENZA

METODO (INTENSITÀ)



METODO ANALITICO

*lavorare su un dettaglio del movimento
(non si può frammentare tutto...)
scomponendolo nelle sue parti o
ponendo il lavoro percettivo su un
aspetto.*



METODO SINTETICO

*Si allena il gesto nella sua
interezza in sequenze di
gioco più brevi.*



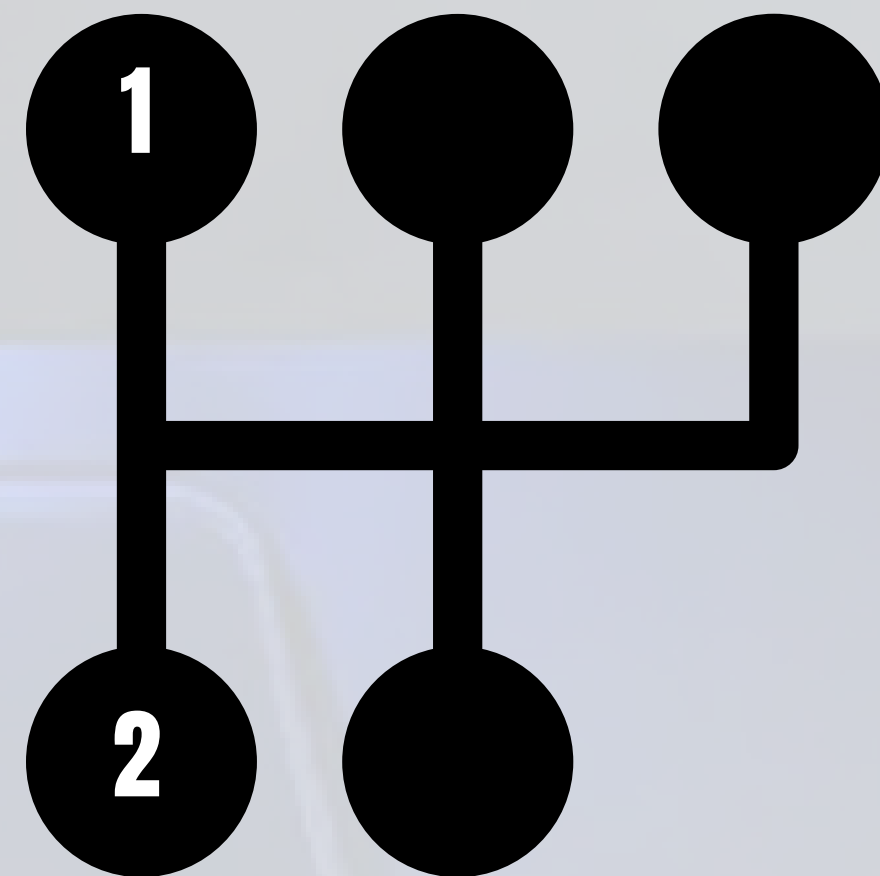
METODO GLOBALE

*Si allena il gesto nella sua
interezza in un contesto di
gioco, favorendo
apprendimento ed
adattamento*

**L'apprendimento non è
processo lineare:
seguire un percorso rigido
fatto di step successivi non
tiene conto delle necessità
e della plasticità della
mente**

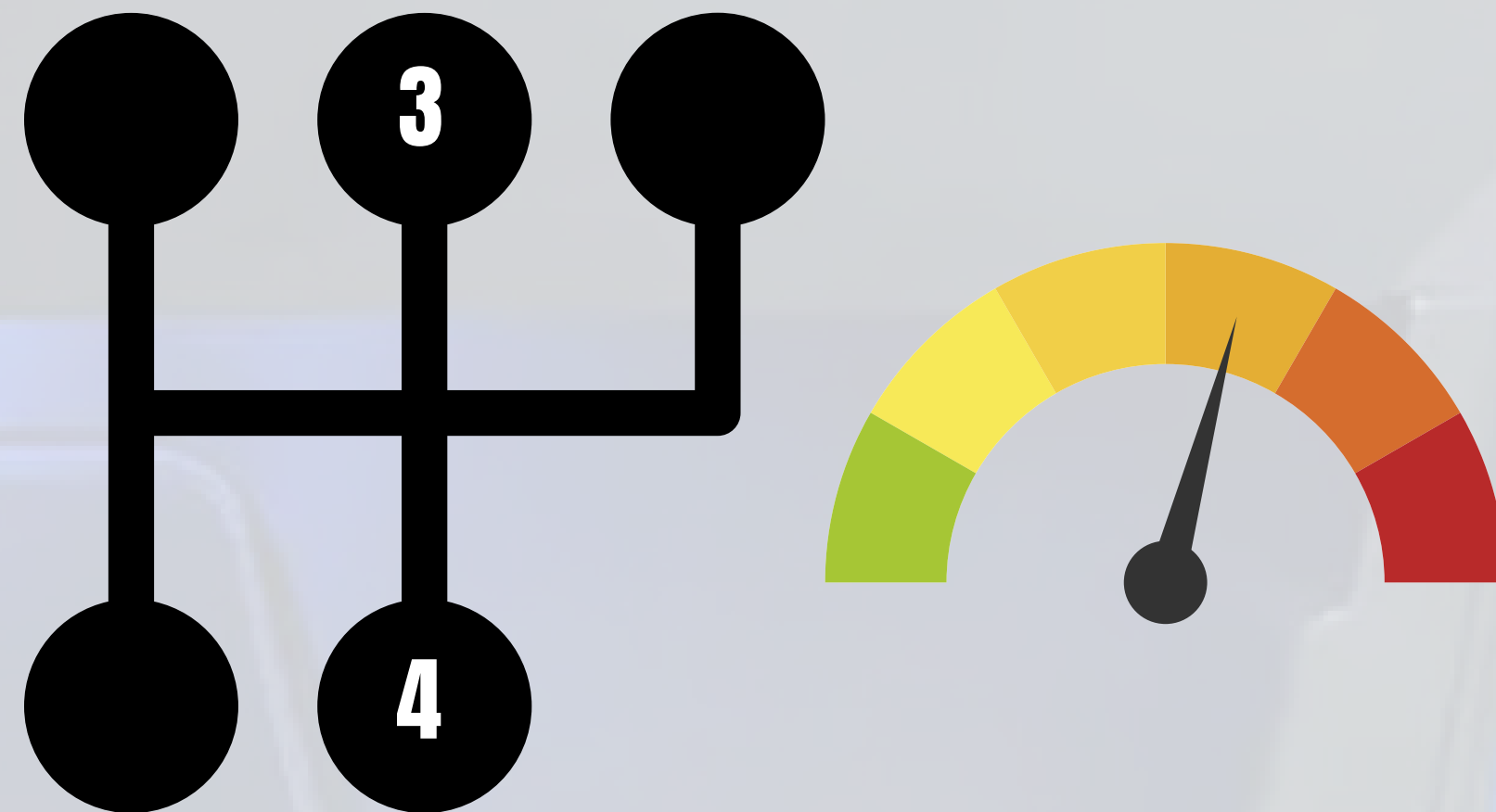


METODO (INTENSITÀ)



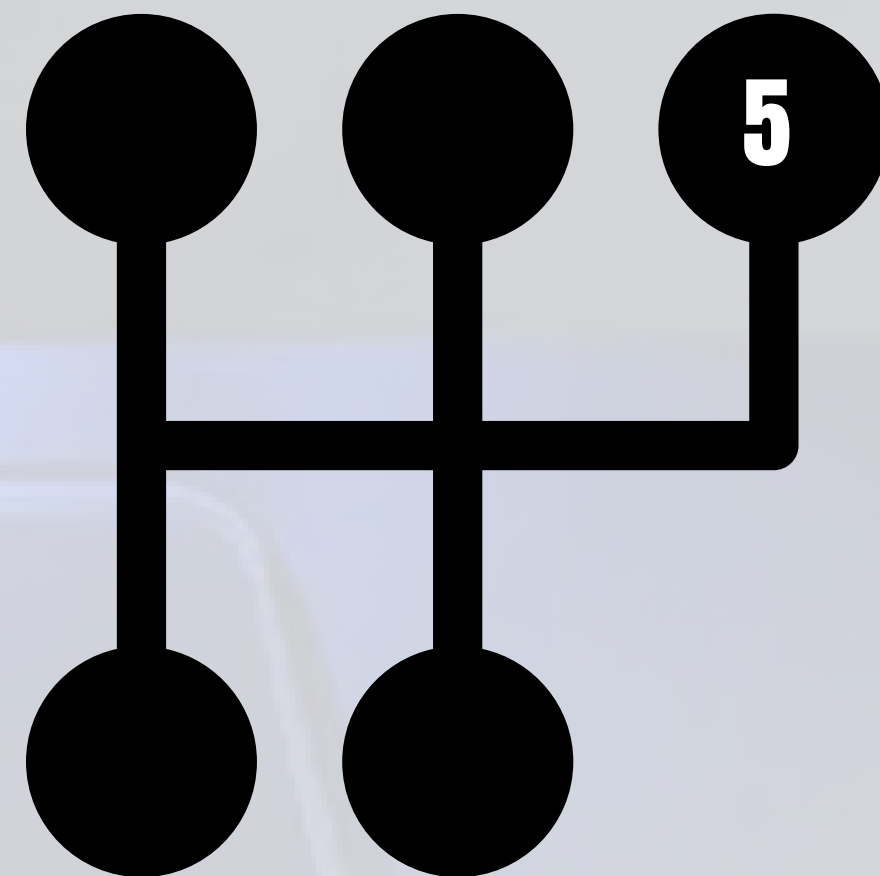
- **1 METODO ANALITICO (MA):** parzializzare un movimento, togliendo la lettura ma senza snaturare la dinamica del gesto
- **1 METODO GUIDATO O ASSISTITO (MG):** l'allenatore o uno strumento facilita l'esecuzione. Utile ma può creare dipendenza.
- **2 METODO COSTANTE (MC):** ripetere lo stesso gesto nelle stesse condizioni. Utile per i principianti per apprendere la tecnica di base. Rischia di generare noia e di non avere transfert.
- **2 METODO A BLOCCHI (MB):** ripetere un gesto per un certo tempo prima di passare al successivo.

METODO (INTENSITÀ)



- **3 METODO SERIALE (MS):** eseguire una sequenza di movimenti ripetuta. Favorisce la transizione tra diversi gesti motori. Non genera grande adattabilità.
- **3 PRATICA VARIABILE (MV):** lo stesso gesto stesso viene eseguito con variazioni. Rafforza la memoria motoria e la capacità di eseguire il gesto sottopressione. Può aumentare il numero di errori rispetto alla pratica costante nei principianti.
- **3 METODO PER INVARIANZA PERCETTIVA (MIP):** reagire in modo differente a stimoli esterni codificati.
- **4 METODO RANDOM (MR):** gestire situazioni casuali. allena la capacità di adattamento ma può rallentare l'apprendimento nei principianti.
- **4 METODO AMPLIFICAZIONE DELL'ERRORE (MAE):** per aumentare la consapevolezza in un atleta maturo, partendo dal conosciuto, esagerare (o limitare, mia interpretazione) l'esecuzione. motoria
- **4 NEW & OLD (N&O):** creare una sequenza, in cui alternare, partendo dal conosciuto dell'atleta, un gesto vecchio ad uno nuovo

METODO (INTENSITÀ)



- **5 DIFFERENTIAL LEARNING (DL):** Creare situazioni fuori dalla zona di comfort, nelle regole o nelle richieste motorie, per migliorare il controllo e la percezione del gesto. Non adatto ai principianti.
- **5 METODO CONSTRAINTS LED APPROACH (CLA):** utilizzare dei vincoli per stimolare la risposta motoria. Favorisce un apprendimento duraturo ma può essere frustrante se non si capisce il senso dell'esercizio.
- **5 METODO ECOLOGICO DINAMICO (MED):** Proporre situazioni realistiche, creando un legame tra percezione ed azione, in grado di stimolare creatività e adattabilità
- **5 REPETITION WITHOUT REPETITION (RWR):** ripetere un concetto motorio, con variabili esterne.

Favorisce l'apprendimento a lungo termine

**DRILL TO
FEEL!**

PERCEPIRE SENSAZIONI
ALL'INTERNO DI PROPOSTE
SEMPLIFICATE

GAME

LIKE

GUIDATI DA UNA INTENZIONE COMUNE
LA SQUADRA SI AUTO-ORGANIZZA NELLA
RISOLUZIONE E GESTIONE DEL COMPITO

lavoro analitico

lavoro sintetico

lavoro globale

AUTO-VALUTARSI PER
RICONOSCERE SENSAZIONI

**CUSTOM
PLAY**

AGGIORNA
LA VISIONE E
PROGRAMMAZIONE

MATCH

DRILL TO

FEEL!

INTERVIENTO DEL
TECNICO, MA IL PUNTEGGIO
POTREBBE TOGLIERE IL
NOSTRO INTERVENTO

GAME

LIKE

PERCEPIRE SENSAZIONI
ALL'INTERNO DI PROPOSTE
SEMPLIFICATE

GUIDATI DA UNA INTENZIONE COMUNE
LA SQUADRA SI AUTO-ORGANIZZA NELLA
RISOLUZIONE E GESTIONE DEL COMPITO

ANALITICO

BLOCK

MC

ASS.

SERIAL

VAR

RANDOM

MIP

MAE

N&O

DL

CLA

MED

RWR

AUTO-VALUTARSI PER
RICONOSCERE SENSAZIONI

AGGIORNA
LA TUA VISIONE DI TE

**CUSTOM
PLAY**

ILASCIARE
LIBERTÀ
ALLA SQUADRA.

MATCH

DRILL TO

FEEL!

Esercizi in cui non c'è flusso di gioco (l'azione si interrompe).

Semplificare la proposta per percepire un dettaglio nella tecnica.

Fase di esplorazione per capire “cosa” sentire.

DIFFERENZIAZIONE DELLE PROPOSTE DI LAVORO

CUSTOM PLAY

Esercizi a campo o numero di giocatori ridotto in cui c'è un flusso di gioco.

Fase di esplorazione dove aiutare l'atleta, tramite trigger temporali, ad auto-valutarsi.

Fase di consapevolezza per capire “quando” mettere il focus su quell'aspetto.

DIFFERENZIAZIONE DELLE PROPOSTE DI LAVORO

GAME

LIKE

6vs6 dove non viene rispettato il flusso normale del gioco.

Fase di auto-organizzazione in cui creare intese..

DIFFERENZIAZIONE DELLE PROPOSTE DI LAVORO

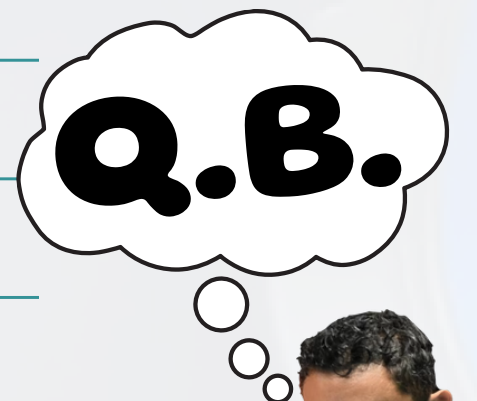
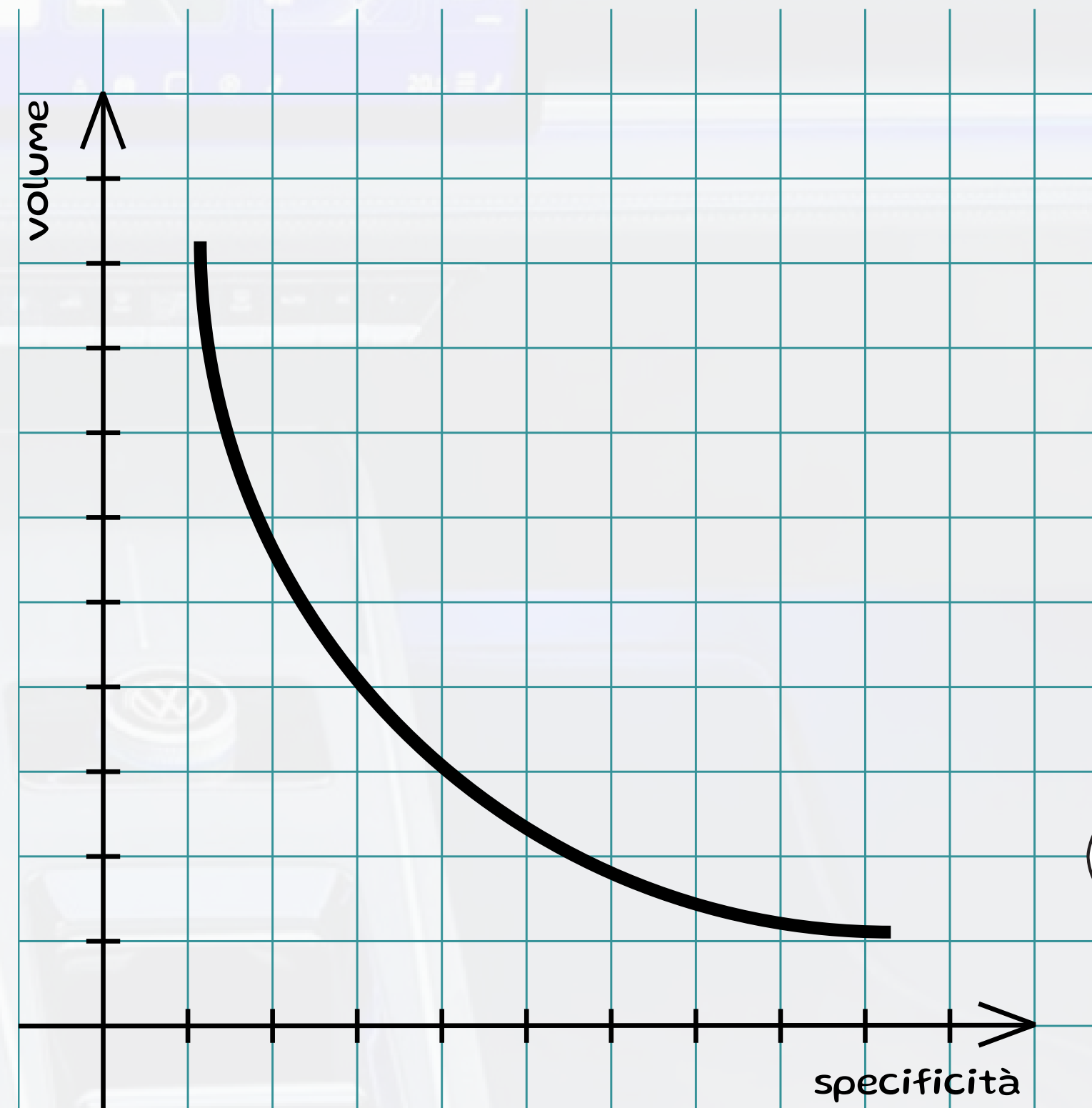
MATCH

6vs6 dove viene rispettato il flusso normale del gioco.

Fase di valutazione del nostro sistema di gioco.

DIFFERENZIAZIONE DELLE PROPOSTE DI LAVORO

RIPETIZIONE E SPECIFICITÀ



LE TRE FASI DELL'APPRENDIMENTO (FITTS & POSNER)

- **Fase cognitiva:** L'atleta impara il movimento consapevole, commettendo molti errori.
- **Fase associativa:** Il gesto diventa fluido e preciso, ma richiede ancora attenzione.
- **Fase autonoma:** il movimento è automatico e può essere eseguito con fluidità, anche sotto pressione.



QUANTE RIPETIZIONI PER DIVENTARE COMPETENTI

10000
HOURS

OR

5000
REPTITION

*La qualità delle ripetizioni recita
un ruolo determinante:*

**Un atleta esperto necessita
solo di un 10-20 %**

*di ripetizioni rispetto al volume
di un atleta inesperto*



**RIPETIZIONI
(VOLUME)**

DISTRIBUZIONE DELLE RIPETIZIONI

MASSIVA O DISTIBUITA

*Tutte le ripetizioni concentrate insieme
(massiva) stabilizzano il gesto
ma possono generare noia.*

*Ripetere intervallando
pause o altre proposte
mantiene un livello di attenzione maggiore.*

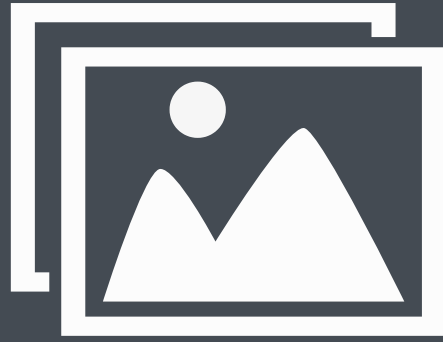


**RIPETIZIONI
(VOLUME)**



COME PROPORRE UN ESERCIZIO

IMMAGINI



Utilizza immagini e video nelle dimostrazioni.

Crea una rete dove poter potenziare e alimentare questa capacità.

*L'apprendimento tramite le parole o le lezioni frontali sono fortemente
osteggiate da questa generazione*

GLI ZETA ELABORANO IMMAGINI VISIVE ANCHE COMPLESSE

CONCRETEZZA

PROBLEM SOLVING



*La gameficazione dei processi di apprendimento e di formazione,
permette di eliminare la parte astratta del processo di apprendimento,
i progetti collaborativi e tutto ciò che possono vedere*

e provare concretamente sono più apprezzati.

*Ingaggiare la generazione ZETA nella risoluzione di problemi,
per prove ed errori è molto motivante,*

sia nella ricerca della soluzione, sia nella esclusione degli errori.



PER GLI ZETA, I GIOCHI E LE SFIDE SONO MOTIVANTI: AMANO IL PROBLEM SOLVING



Le nuove generazioni, hanno la capacità di

SWITCH TASKING,

di passare da un compito all'altro,

con livelli di complessità contenuti.

GLI ZETA SONO ABILI A PASSARE DA UN COMPITO ALL'ALTRO



1. **Dimostrazione diretta (show & tell):** mostrare e spiegare il movimento (esiste l'imitazione differita e quella contemporanea, eseguendo con l'atleta). Comunica la cosa importante nei primi 10 secondi, e dimostra in silenzio o attraverso parole chiave

2. **Spiegazione verbale:** se già conosciute.



3. **Scoperta guidata:** porre dei vincoli nel campo che gli atleti devono risolvere.

1. **Learning by doing:** iniziare l'esercizio in forma libera ed inserire correzioni guardando l'evoluzione dell'esercizio.

2. **Metodo chunking:** dividere l'esercizio complesso in piccole parti, spigandole in modo successivo.

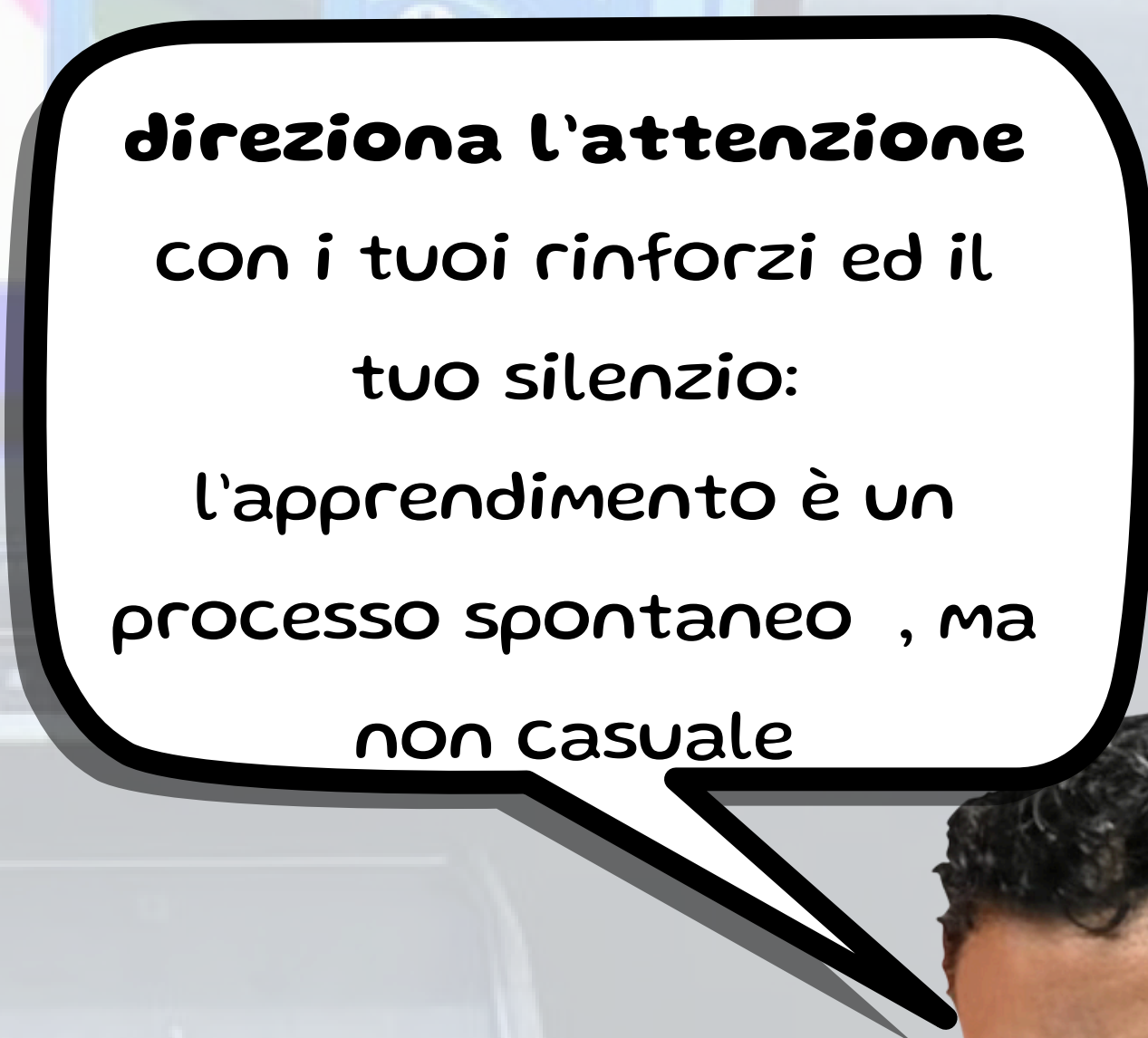
3. **Metodo mistakes First:** eseguire l'esercizio prima in modo sbagliato poi corretto.



COME PROPORRE UN ESERCIZIO



FEEDBACK



direziona l'attenzione
con i tuoi rinforzi ed il
tuo silenzio:
l'apprendimento è un
processo spontaneo , ma
non casuale



FEEDBACK

Lavora da **alleato**: riduci i pensieri (monoidea...).
Comprendi l'ansia, senza sminuirla. Parla sempre
di avere e non di essere. **Quando uno sbaglia, ha
sbagliato, non è sbagliato**: "hai messo il piede in
ritardo" è diverso da "sei sempre in ritardo".
Descrivi un errore, **non giudicarlo**, aiutando la
lettura della performance, non del risultato.

il **feedback** può essere immediato nelle prime fasi
dell'apprendimento, ritardato o sotto forma di
domanda nella costruzione di un gesto autonomo,
ma non creare dipendenza.

ALLEATO, SENZA ETICHETTE, FUORI DAL GIUDIZIO, PRESENTE



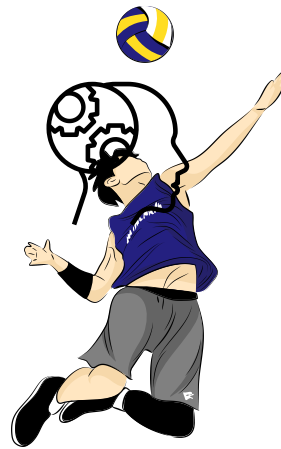
FEEDBACK

Troverete i sostenitori di un
approccio, metodologico
rispetto all'altro.
**L'arte di fare
l'allenatore è danzare
tra, stili, approcci e metodi.
Buon divertimento !!!**



APPROCCIO COGNITIVO

Teoria del concetto di schema



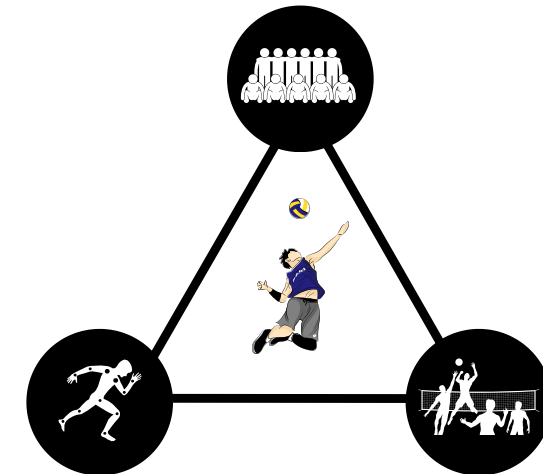
***ESISTE UNA
TECNICA IDEALE***



approccio ecologico

teoria dei sistemi dinamici

VINCOLI AMBIENTALI



VINCOLI STRUTTURALI

COMPITO MOTORIO

***IL GIOCO
CI INSEGNA A GIOCARE***

APPROCCI METODOLOGICI: COGNITIVO, ECOLOGICO O ENTRAMBI ?



3. FEEDBACK

LA TUA ESPERIENZA
**MODELLO
IDEALE**

"OCCHIOMETRO"
**MODELLO
REALE**



1. OSSERVAZIONE

2. DIAGNOSI

**HARD
WORK**

INDIVIDUAZIONE DELL'ERRORE PRIMARIO
*non esiste un metodo per individuare
la causa di un errore: è la fase più complicata*



**STRETTO
O
SPECIFICO**

POSITIVO

BEL COLPO!

COSA HAI
SENTITO
IN QUEL BAGHER?

SEI IN GAMBA

COME STAI?

**LARGO
O
GENERICO**

HAI COLPITO
IN RITARDO

HAI IL
GOMITO BASSO

SEI NEGATO

SEI SEMPRE
IN RITARDO

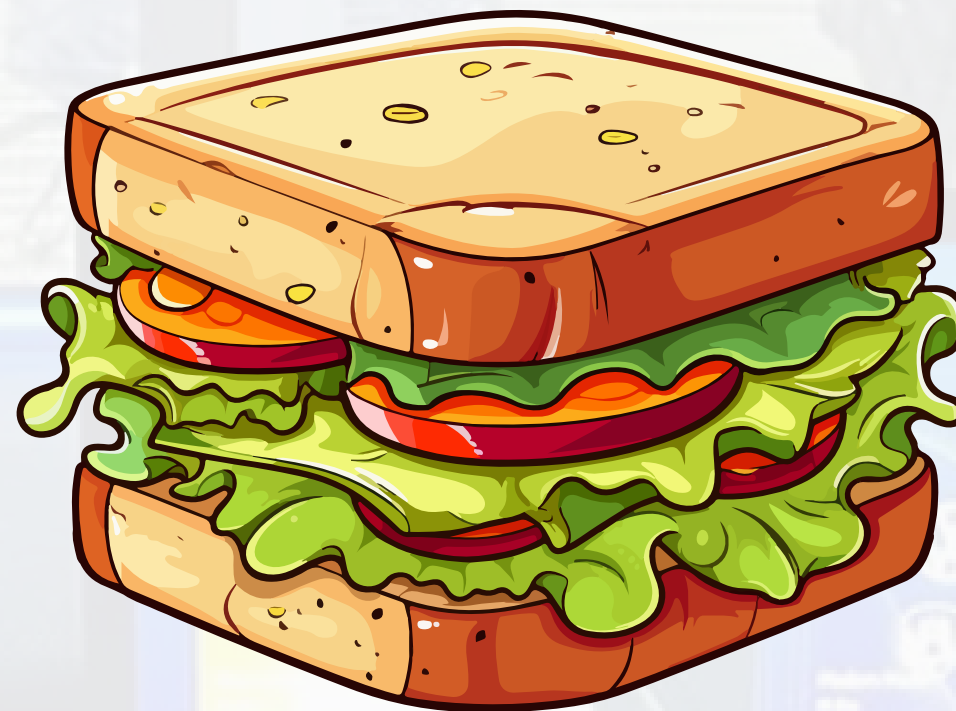
NEGATIVO



MODALITÀ DI RINFORZO: POSITIVO O NEGATIVO, LARGO O STRETTO



FEEDBACK



Feedback a sandwich per non distruggere una esecuzione: metti una prima fetta di pane (identifica un aspetto positivo), aggiungi il ripieno (poni una critica costruttiva) e chiudi con un'altra fetta di pane (motiva a ricercare la percezione giusta lasciando andare l'errore)



Correzione visiva o cinestesica
utilizzare alla fine dell'esercizio per lasciare il tempo di sentire il movimento.

ALTRE DUE MODALITÀ DI RINFORZO



**FEEDBACK AL GENIO
NON ISTRUIRE IL SEGRETARIO**

Io mi
esibisco !

La parte istintiva (GENIO),
ha 0,5 sec. di anticipo
sulla parte consapevole
(SEGRETARIO).

La motricità si fonda su una memoria
percettiva e cinestesica.

Un allenatore che "istruisce" troppo,
rischia di rallentare il movimento
o non allenare la percezione.

Io prendo
appunti





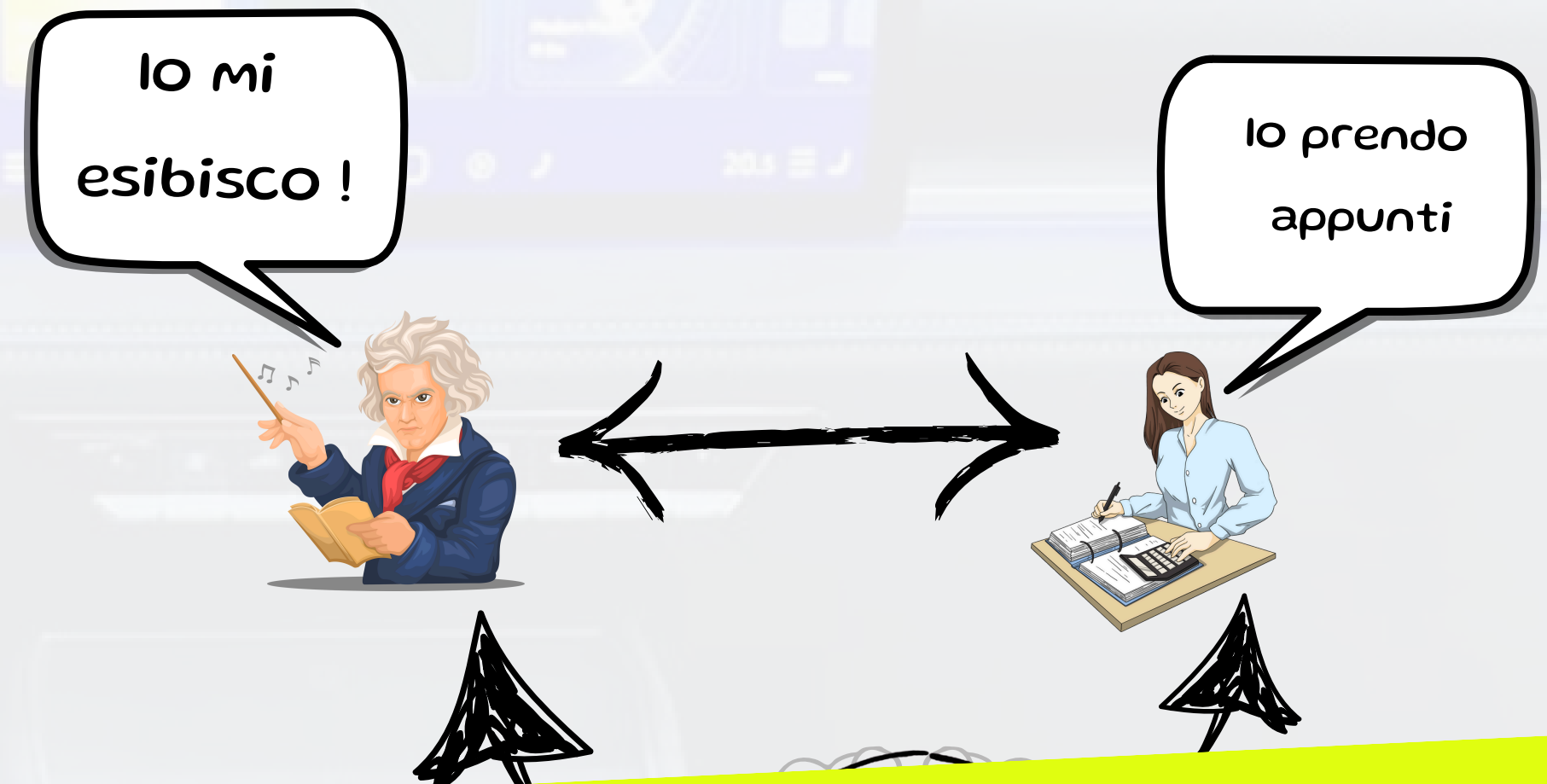
**FEEDBACK AL GENIO
NON ISTRUIRE IL SEGRETARIO**

**CREA UN
FOCUS ESTERNO
O UNA DOMANDA**



**CREARE UN
TRIGGER
TEMPORALE**

CREARE UN FOCUS ESTERNO CON UN TRIGGER TEMPORALE:
Favorisce l'autonomia e la risoluzione del problema: un
autovalutazione che genera autocorrezione



TRASMETTETE UN RITMO, UNA SENSAZIONE, UN IMMAGINE, METTENDOVI NEI PANNI DI CHI IMPARA



IMMEDIATE

il rinforzo a sottolineare un aspetto positivo e salvare quel gesto è utilissimo. Se vogliamo correggere utilizzare solo con atleti esperti che sanno mettere in atto la correzione. Abusarne rischia di interrompere il flusso o causare pensieri.

DELAYED

Alla fine di una serie (se non è troppo lunga) per chiedere sensazioni o sottolineare aspetti della tecnica.

QUANDO INTERVENIRE

Q.B.



FEEDBACK

**PROGETTARE
UN
ALLENAMENTO**

imposta la destinazione
e inizia a guidare

**RIPETIZIONI
(VOLUME)**

**METODO
(INTENSITÀ)**

ESPERIENZA



PROGETTARE UN ALLENAMENTO

1. **Parti dalla fine:** *(progettazione del sistema di allenamento)*

sia quando vuoi progettare un allenamento sia quando vuoi allenare una tecnica, parti dall'INTENZIONE: come voglio ottenere il mio **OBIETTIVO**.

2. **Definisci una tua sequenza:** *(realizzazione del programma di allenamento)* :

- quali sono gli aspetti del gioco che devono essere sempre presenti nei miei allenamenti?
- quali sono le tecniche più importanti
- quali sono le modalità attraverso le quali arrivarci?

3. **Il gioco ci guida :** *(controllo e monitoraggio)* conoscere la categoria per modulare e valutare le richieste in allenamento.

PARTI DALLA FINE, DEFINISCI UNA SEQUENZA, IL GIOCO CI GUIDA



**PROGETTARE
UN
ALLENAMENTO**

1. ***SPECIFICO***

2. ***MISURABILE***

3. ***ATTUABILE (RAGGIUNGIBILE)***

4. ***RILEVANTE***

5. ***TEMPORIZZATO***

Quando date un obiettivo avete il dovere di monitorarlo.

UN OBIETTIVO DEVE ESSERE SMART

PROGETTARE
UN
ALLENAMENTO

WARM
UP

LAVORO
INDIVIDUALE

OPPORTUNITÀ
O
OCCASIONI

FBSO

LA
SFIDA

OPP O OCC

FBSO

LA
SFIDA

MATCH

IL MIO ALLENAMENTO

PROGETTARE
UN
ALLENAMENTO

MATCH

GAME


LIKE

*CUSTOM
PLAY*

DRILL TO

FEEL!

IL TUO ALLENAMENTO: PARTI DALLA FINE

The background of the slide is a faded image of the interior of a Volkswagen ID.3. The steering wheel with the VW logo is on the left. The dashboard features a large digital display showing a car icon, the letter 'P', and '100%'. The center console has a gear selector with the VW logo and two touchscreens. The overall color scheme is light blue and white.

Nelle timeline che segue,
mettiti alla prova e scrivi ciò
ritieni importante nella tecnica e
come obiettivo di performance
(niente numeri...)
in quella azione di gioco

**METODO
(INTENSITÀ)**

**RIPETIZIONI
(VOLUME)**

A close-up photograph of a man with dark, curly hair and a beard, wearing a dark blue shirt. He is looking down with a focused expression.

ESPERIENZA

OPPORTUNITA' OCCASIONI

