



Argomento del modulo:

- **L'allenamento come processo educativo e formativo**
- **Sport di situazione e concetto di movimento**
- **Apprendimento motorio e accrescimento**
- **Apprendimento e sviluppo motorio nel volley**
- **Programmazione e organizzazione di una seduta di allenamento**

L'idea di allenamento, molto diffusa e assai radicata che ha come obiettivo centrale il miglioramento degli aspetti condizionali, si sofferma solo sull'analisi che investe la modalità di azione degli effettori muscolari, tralasciando gli aspetti legati alle

STRUTTURE CHE SONO RESPONSABILI DELLA REALIZZAZIONE E DEL CONTROLLO DI OGNI GESTO

L'allenamento va quindi inteso come “*un processo educativo di notevole complessità*” che trae origine dalla conoscenza della motricità umana e dalla consapevolezza che la prestazione sportiva

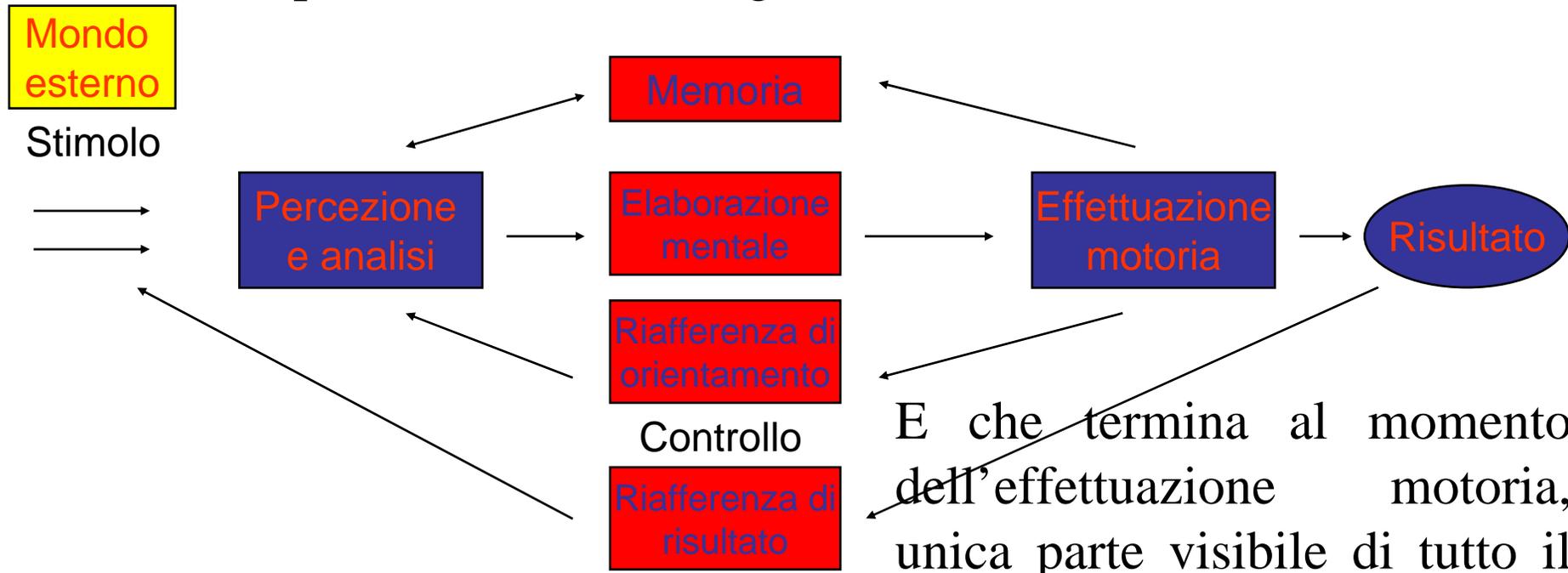
RAPPRESENTA UN'ESPRESSIONE TOTALE DELLA PERSONA UMANA

Partendo da questo presupposto dobbiamo per prima cosa conoscere lo schema di svolgimento di ogni atto motorio.

Ogni azione umana possiede un senso tattico, in quanto ha origine e si sviluppa secondo una logica ben precisa

Non appena si percepisce uno stimolo

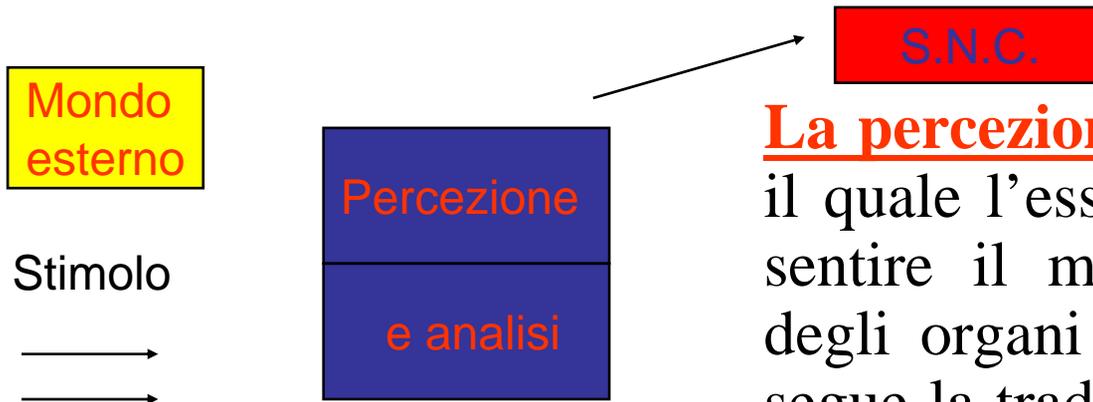
Inizia un processo che coinvolge diverse strutture



E che termina al momento dell'effettuazione motoria, unica parte visibile di tutto il processo.

La prima fase di questo sistema, che poi porterà ad ogni atto motorio, è caratterizzata da due momenti:

- a. la percezione degli stimoli
- b. l'analisi di questi segnali da parte delle strutture nervose superiori a cui vengono inviati



La percezione è il processo attraverso il quale l'essere vivente è in grado di sentire il mondo esterno e lo stato degli organi del proprio corpo, a cui segue la traduzione in segnali da parte dei recettori lungo le vie nervose verso il S.N.C.

Essa è fortemente condizionata dallo stato di attenzione del soggetto: Vengono recepiti più facilmente gli stimoli verso i quali il soggetto è stato precedentemente preparato e sensibilizzato.

Percezione e analisi pur essendo successive non sono separabili, infatti i segnali emessi dai recettori vengono trasmessi attraverso le vie nervose afferenti al S.N.C. dove vengono analizzati da particolari strutture nervose chiamate analizzatori.

Essi si distinguono in:

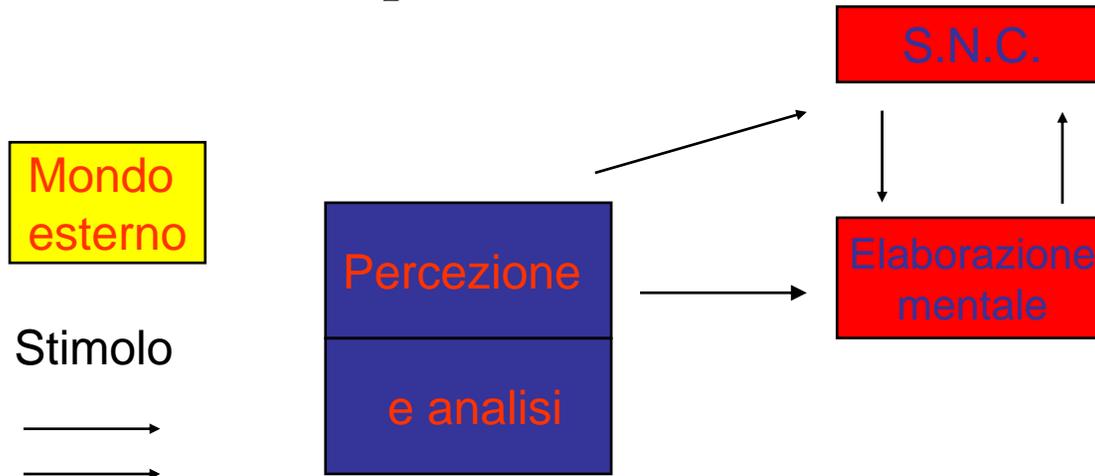
- a. **Analizzatore ottico (visione)**
- b. **Analizzatore statico/dinamico** (riceve e analizza i segnali che provengono dal labirinto e che riguardano tutto ciò che ha a che fare con l'equilibrio)
- c. **Analizzatore cinestetico** (riceve e analizza i segnali che provengono dalle articolazioni, dai tendini e dai muscoli valutando il grado e la velocità di contrazione dei muscoli e la posizione del corpo nello spazio)
- d. **Analizzatore acustico** (riceve e analizza i segnali che provengono dalle coclea, parte uditiva dell'orecchio interno)

- e. **Analizzatore tattile** (riceve e analizza i segnali che provengono dalla cute, segnalando pressione, dolore, freddo, caldo)
- f. **Analizzatore verbale** (responsabile della comprensione mediante un sistema convenzionale di simboli traducibili in forma scritta e sonora)

Le informazioni che rivestono maggiore importanza ai fini dell'atto motorio sono quelle relative all'analizzatore

- **Ottico**
- **Statico/dinamico**
- **cinestetico**

Alla fase di percezione/analisi



Segue la fase dell'elaborazione mentale dell'atto motorio

Essa costituisce il momento centrale di ogni comportamento motorio

Ogni azione che si manifesti con un movimento finalizzato, viene realizzata tenendo conto di tre riferimenti fondamentali:

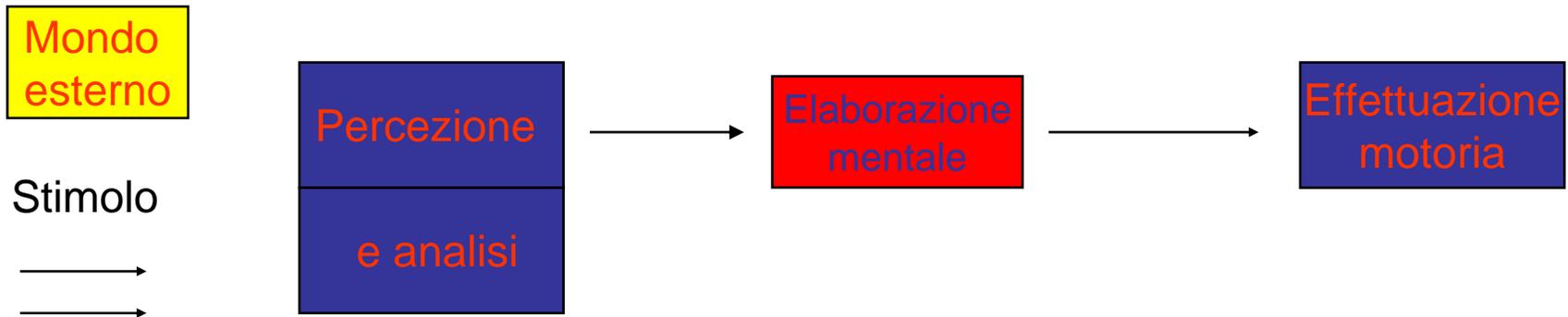
- 1 - Cosa fare
- 2 - Come fare
- 3 - Quando fare

Cosa fare è il risultato della condizione generale della persona e dell'influenza che l'esperienza passata ha sul comportamento.

Come fare è dato dalla somma delle influenze dell'ambiente esterno sulla persona, che indicano la risposta più appropriata per risolvere una data situazione

Quando fare definisce il momento giusto per agire. L'elaborazione di questa fase comporta l'analisi, il confronto e la sintesi di tutti i dati di cui ha bisogno la persona per realizzare l'azione più adeguata alle circostanze, con una “*PRESA DI DECISIONE*”. Questo atto investe la creatività della persona in quanto comporta sempre una scelta tra più possibilità.

L'atto motorio, una volta elaborato mentalmente va tradotto in



Questo passaggio dalla elaborazione alla realizzazione concreta dell'atto motorio, rappresenta il momento terminale del processo motorio e viene compiuto per mezzo degli effettori muscolari, che agiscono sulla struttura biomeccanica (apparato locomotore).

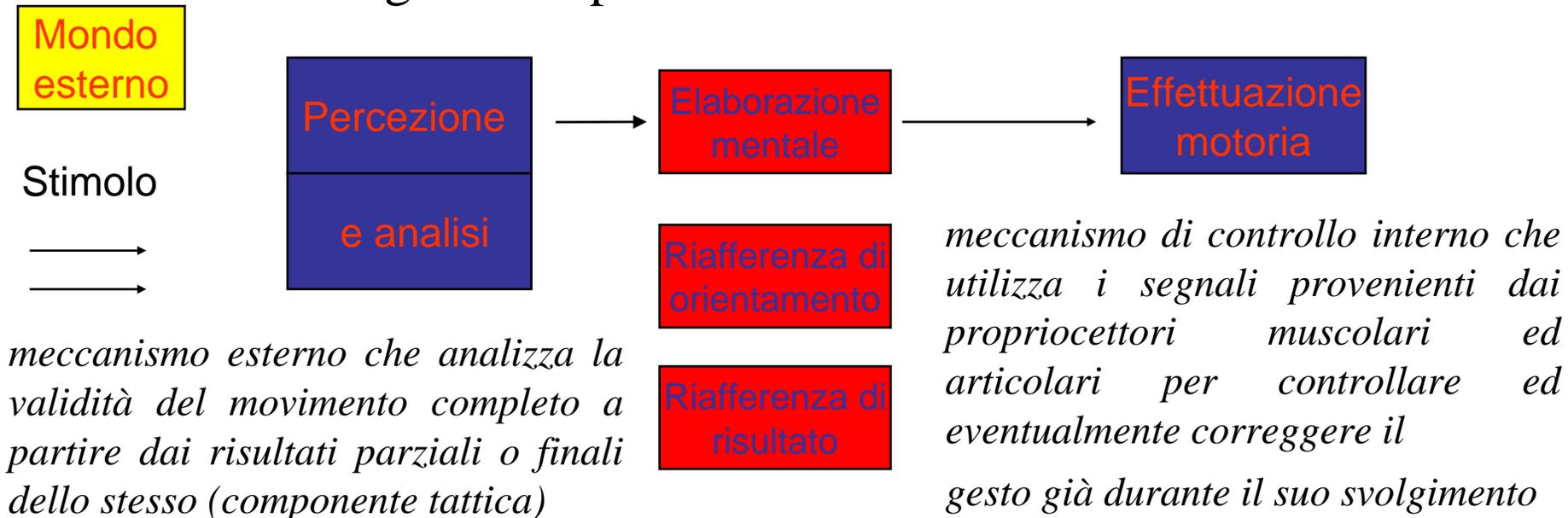
La capacità operativa di questo sistema risiede perciò nelle caratteristiche e nelle qualità di queste strutture (ad esempio: lunghezza delle leve, caratteristiche del muscolo, status condizionale, ecc.).

Per completare il quadro della motricità umana rimangono ancora da considerare due importanti sistemi: la riafferenza e la memoria.

Il sistema della RIAFFERENZA è responsabile del controllo di ogni atto motorio.

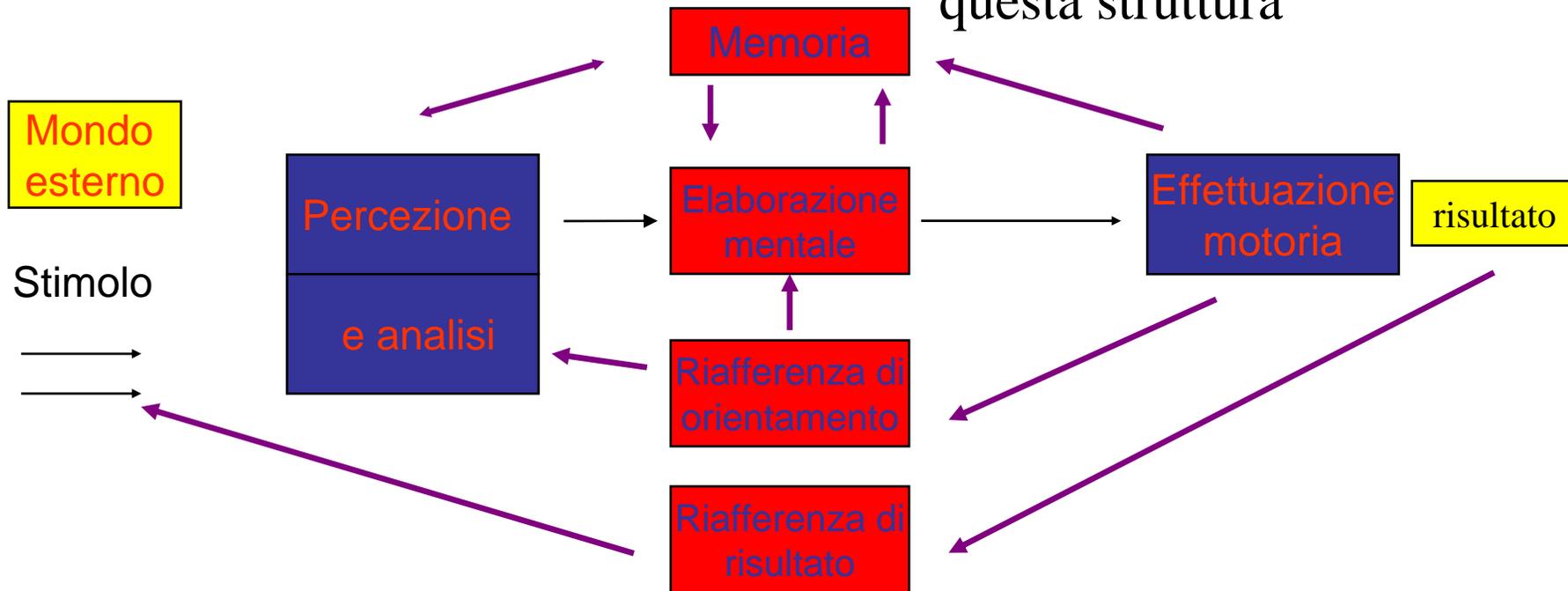
Attraverso questo sistema l'organismo valuta costantemente il grado di corrispondenza tra la formulazione e la realizzazione dell'atto motorio per poter operare le opportune correzioni.

Dobbiamo distinguere 2 tipi di riafferenza:



La memoria è un sistema che si comporta come un magazzino dove vengono immessi e richiamati continuamente i dati relativi all'attività motoria svolta.

Essa va posta in cima a questa struttura



Il sistema della memoria ed il sistema della riafferenza di risultato, agendo in cooperazione con gli altri sistemi, rendono l'intera struttura capace di **AUTOPERFEZIONARSI** fissando i dati relativi ad ogni atto motorio, collegandoli tra di loro e realizzando quell'insieme di acquisizioni che costituiscono **L'ESPERIENZA MOTORIA** dell'individuo.

Anche se il numero di elementi variabili è elevato ed ogni situazione è sempre diversa dall'altra, la memoria di tutti i comportamenti motori precedenti (nelle fasi di percezione/analisi, elaborazione/effettuazione) e del loro grado di efficacia (riafferenza di risultato), favorisce l'elaborazione della scelta tatticamente più opportuna.

Questo spiega perché la maggior esperienza sia sempre un fattore di sicurezza nel comportamento motorio e perché sia particolarmente importante negli sport di situazioni qual è il nostro.

Nello schema funzionale dello sviluppo delle capacità di prestazione sono stati evidenziati due meccanismi di azione:

1. uno relativo alle componenti condizionali in cui domina l'adattamento morfologico-funzionale
2. l'altro relativo alla regolazione del movimento in cui domina la componente legata all'organizzazione delle informazioni.

Ne consegue che nel nostro sport, in quanto sport di situazione, il concetto di movimento va inquadrato in un sistema complesso di ricezione, elaborazione, immagazzinamento ed emissione di informazioni, che poi sfoceranno nella prestazione motoria.

Inquadrato in tale ottica, l'organizzazione delle informazioni rappresenta un obiettivo determinante dell'allenamento.

Quanto più rapida sarà questa organizzazione di informazioni, tanto migliore risulterà essere l'acquisizioni delle future abilità motorie mediante opportune tecniche di

APPRENDIMENTO MOTORIO

laddove per apprendimento motorio si intende

“l'acquisizione di competenze motorie tramite l'acquisizione di abilità e modi di comportamenti opportuni”.

Per favorire i processi di apprendimento bisogna porre particolare attenzione a due fattori:

- la motivazione
- Lo stato di eccitamento

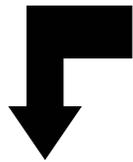
La **MOTIVAZIONE** è la disposizione d'animo dell'atleta nei confronti dell'allenamento.

Spesso non è chiaro il meccanismo che ci induce a fare o a voler fare certe cose, ma sicuramente la motivazione influisce su due meccanismi:

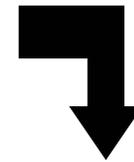
- **Quanto impieghiamo a svolgere un determinato compito**
- **Come svolgiamo un determinato compito**

Lo **STATO DI ECCITAZIONE** si riferisce alla potenzialità di apprendimento e/o di prestazione dell'atleta.

Per poter promuovere i processi di apprendimento l'allenatore deve avere le seguenti capacità:



Saper identificare gli obiettivi che si vogliono raggiungere



Saper identificare le capacità in ingresso degli allievi

Saper dirigere gli allievi al raggiungimento degli obiettivi partendo dalle capacità in ingresso

Questi obiettivi vanno raggiunti mediante l'azione di progettazione e programmazione dell'intervento tecnico.

Dal punto di vista metodologico il punto di partenza è rappresentato, invece, dagli “stimoli”, secondo una catena apparentemente semplice, con sequenza **STIMOLO-RISPOSTA-RINFORZO**, che dovranno tenere conto delle varie fasi dell’accrescimento.

Tale catena, apparentemente semplice, in realtà è molto più complessa (come abbiamo visto precedentemente) se ci rende conto che è il cervello a far sì che quest’ordine abbia luogo.

La risposta ad uno stimolo, infatti, è sempre guidata da competenze precedentemente acquisite e formatesi a livello cerebrale. Gli stimoli sono dunque eventi determinati neuralmente, “*campionati*” sulla base di una competenza centrale, che è, a sua volta, determinata dall’esperienza precedente.

Se vogliamo offrire una “informazione” ben precisa, dobbiamo dare uno stimolo che abbia una sola possibilità di risposta; se invece vogliamo dare un “valore” lo stimolo deve avere più possibilità di risposte.

In pratica se vogliamo insegnare ad un giovane il bagher, dobbiamo mostrargli la tecnica precisa affinché raggiunga con successo lo scopo, e in caso di errore correggerlo.

Se invece lo mettiamo in campo e non gli diamo nessuna consegna (gli diciamo solo di “*mandare la palla in bagher nella zona del palleggiatore*”), noi assisteremo ad una serie di risposte (che rappresentano il valore), grazie alle quali l’allievo, partendo da catene cinetiche già precedentemente acquisite, potrà creare i meccanismi necessari per poter raggiungere con successo il traguardo (fare il bagher preciso).

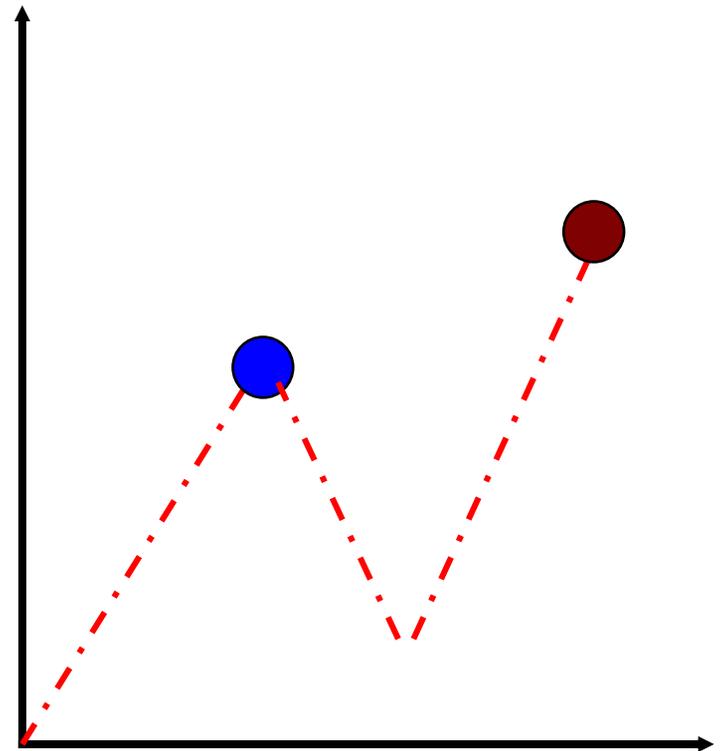
In entrambe i casi noi avremo raggiunto il nostro obiettivo, sia nel caso in cui abbiamo privilegiato il “*valore*”, sia nel caso in cui abbiamo dato “*l’informazione*”, ed in entrambe i casi avremo avuto l’andamento modulare STIMOLO-RISPOSTA-RINFORZO di cui si è precedentemente parlato, in cui

Nella costruzione di un grafico

➤ La fase ascendente è rappresentata dalla risposta motoria alla richiesta tecnica di come fare il bagher

➤ l'apice è rappresentato dall'eseguire un compito motoricamente più evoluto (ad esempio inviare la palla in una zona precisa a seconda della traiettoria di ingresso della palla);

➤ la fase discendente è il rinforzo, vale a dire la ripetizione dell'azione



➤ A cui segue una nuova fase ascendente

➤ con apice più alto frutto di un affinamento del gesto tecnico

Utilizzando questo tipo di metodica noi avremo sempre delle alternative tra il **metodo globale** e quello **analitico o parziale**, scegliendo di scomporre in singole parti alcuni gesti tecnici o insegnarli nella loro integrità attenendosi a due criteri principali, vale a dire:

- quello della complessità del compito, che è in funzione dell'elaborazione dell'informazione, e della quantità di informazioni motorie presenti nella memoria dell'allievo;
- quello dell'organizzazione del compito che si riferisce alla capacità di rielaborazione motoria dell'allievo

La complessità del compito deve tener conto dei tipi e delle quantità delle percezioni e delle informazioni a cui doversi attenere, nonché di quanto difficile sia ricordarsi ciò che si deve fare e come si deve fare

L'organizzazione del compito, invece, tiene conto dei tipi di movimenti da compiere e della loro successione.

Quale dei due metodi sia più valido, è difficile da dimostrare. La contrapposizione tra

➤ metodologia dell'apprendimento guidato



➤ Metodologia dell'apprendimento del problema da risolvere

non è in realtà una questione, quanto una decisione da prendere in dipendenza degli obiettivi che si intendono raggiungere

Per acquisire abilità in maniera estremamente efficace ed efficiente



È bene adottare tecniche altamente guidate



metodo analitico

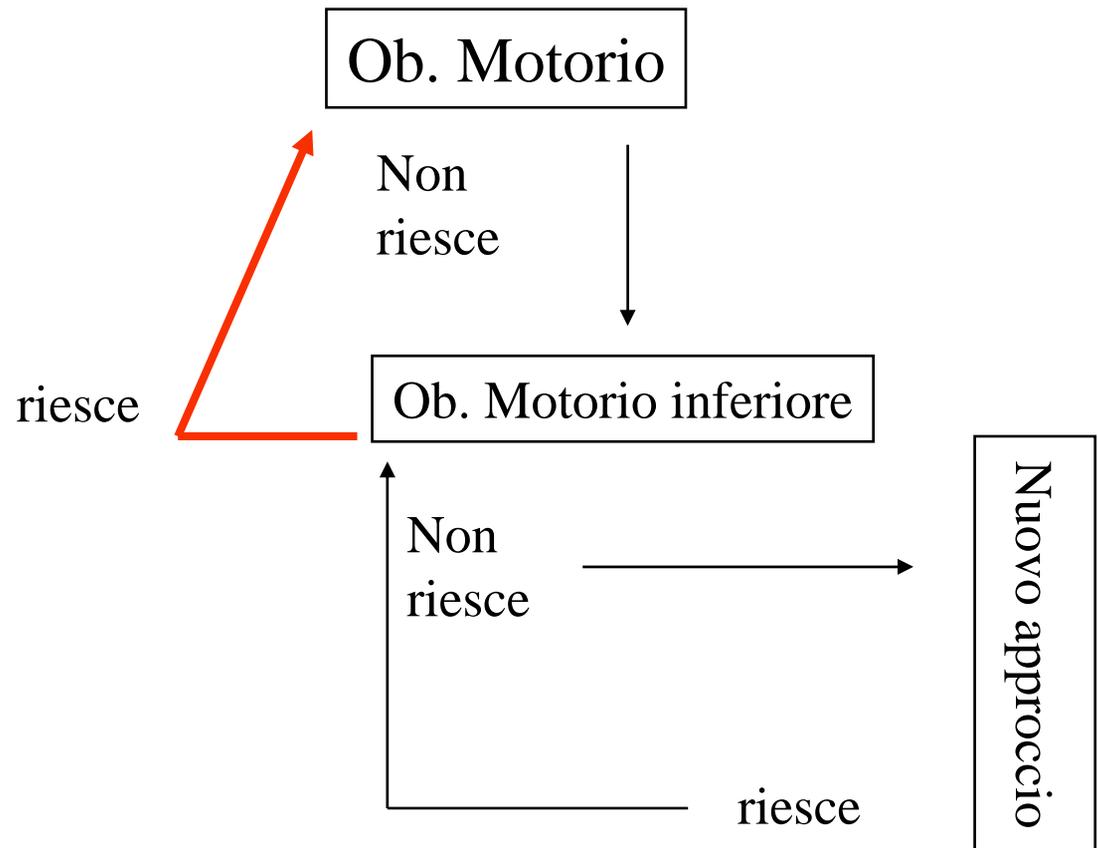
Per perfezionare il processo di apprendimento



metodo globale

“compiti chiusi richiedono insegnamenti reiterati, compiti aperti richiedono grandi capacità di adattamento”

L'importante, comunque, è che l'obiettivo debba essere sempre raggiunto, in quanto è l'allievo che deve essere sempre al centro del processo formativo. Se ci accorgiamo che esso non riesce, dobbiamo modificare la nostra proposta formativa, suggerendone una inferiore sulla quale, una volta raggiunto il successo, agganciare la prima.



Inoltre il processo di apprendimento si dilata nel tempo. Ne consegue che si può distinguere in varie fasi. In particolare:

- **Stadio della coordinazione grezza**
- **Stadio della coordinazione fine**
- **Stadio della coordinazione avanzata**

Gli aspetti del processo di apprendimento legati allo stadio della coordinazione grezza sono caratterizzati da:

- **Forte intervento della coscienza nella fase esecutiva**
- **Scarsa percezione del movimento**
- **Carente validità dei movimenti**
- **Errori frequenti**
- **Insufficiente associazione di movimenti**
- **Frequente interruzione del movimento**

Dal punto di vista metodologico bisognerebbe

- **Semplificare l'azione.**
- **Introdurre gradualmente le difficoltà.**
- **Presentare immagini dell'azione da apprendere (dimostrazioni, filmati, ecc.).**
- **Utilizzare istruzioni chiare,**
- **Far seguire alle informazioni l'esecuzione.**

Gli aspetti del processo di apprendimento legati allo stadio della coordinazione fine sono caratterizzati da:

- **Una migliore qualità dei “movimenti” associata ad una diminuzione dell’intervento mentale cosciente.**
- **Maggiore capacità dell’atleta di riconoscere da solo sempre più errori ed imprecisioni.**

Dal punto di vista metodologico bisognerebbe

- **Aumentare le difficoltà motorie in base al progresso dell’atleta.**
- **Verificare se l’atleta percepisce la corretta esecuzione del “movimento”.**
- **Limitare le istruzioni agli aspetti rilevanti.**

Gli aspetti del processo di apprendimento legati allo stadio della coordinazione avanzata sono caratterizzati da:

▪ **Capacità di eseguire in forma automatizzata l'abilità motoria appresa spostando l'attenzione sugli aspetti tattici**

Dal punto di vista metodologico bisognerebbe

- **Utilizzare le “Parole Chiave” per richiamare il gesto tecnico.**
- **Aumentare le richieste esecutive finalizzandole ad un compito tattico strategico.**

Ai soggetti che apprendono si richiedono ripetizioni della prestazione motoria per migliorare il livello di apprendimento motorio.

La prestazione va intesa, quindi, come rendimento ed in quanto tale va considerata come una dimensione fisica, quindi quantificabile.

Ciò significa che si può inserire facilmente in un sistema di valutazione che possa essere confrontata con altre azioni in base a criteri stabiliti. Cioè si può

“testare” o “misurare”.

Al contrario lo sviluppo motorio è collegato

alle abilità motorie.

Le abilità motorie costituiscono un atto compiuto, in quanto la riuscita è determinata dalla qualità del movimento prodotto da chi la esegue. Tale concetto può essere espresso in due modi:

1. Come puro compito motorio
2. Come livello di efficienza dimostrato da chi lo esegue

Nel primo caso (compito motorio) sarà inquadrato in una dimensione di:

**1.1 organizzazione del compito (inteso come movimento),
e riguarda:**

- ❖ le abilità discrete, in cui l'azione motoria è breve ed ha un inizio e una fine ben definite (la battuta)
- ❖ le abilità seriali, in cui l'azione motoria è caratterizzata da diverse abilità discrete connesse tra di loro in sequenza in cui l'ordine delle azioni spesso risulta essere fondamentale per il raggiungimento del risultato finale (traslocazioni e salto a muro)
- ❖ le abilità continue (non sono presenti nel nostro sport, in quanto sport di situazione) in cui le abilità sono organizzate in modo ciclico (continuativo e ripetitivo, vedi gare di fondo)

1.2 importanza degli elementi motori e cognitivi

Nell'ambito degli “*elementi motori*” ciò che determina il successo di un movimento è la qualità del movimento stesso.

Nell'ambito degli “*elementi cognitivi*” ciò che determina il successo di un movimento è la capacità decisionale

La correlazione tra questi due diversi elementi è fondamentale nel nostro sport per lo sviluppo delle componenti tattiche

1.3 prevedibilità dell'ambiente

Tale classificazione è legata al grado di stabilità e di prevedibilità dell'ambiente durante l'esecuzione motoria e può essere:

- ❖ un'abilità aperta o **open skill**, in cui l'ambiente in cui si esegue è imprevedibile e mutevole, e richiede a chi la esegue di adattare le risposte motorie in risposta agli eventi (tutti gli sport di squadra)
- ❖ chiusa o **closed skill**, in cui l'ambiente in cui si esegue è prevedibile e stabile, e consente a chi la esegue di pianificare in anticipo gli eventi (tutti gli sport non di situazione)

Le qualità da associare **all'abilità motoria intesa come livello di efficienza dimostrato da chi la esegue** riguardano:

2.1 la massima certezza di ottenere l'obiettivo

Essere abili implica la capacità di raggiungere il risultato prefissato con la massima sicurezza ed in maniera “*assolutamente*” certa.

Per molti pallavolisti, ad esempio, una battuta estremamente efficace sotto l'aspetto tecnico (grossa difficoltà nel costruire da parte dell'avversario) o tattico (evitare che l'avversario costruisca nella maniera che noi riteniamo più pericolosa), può essere un fatto fortuito.

2.2 il minimo dispendio di energia

Ridurre al minimo il dispendio di energia significa eliminare movimenti non voluti o non necessari.

Tale concetto implica il fatto che gli atleti più esperti sono in grado di ridurre anche l'impegno mentale nell'esecuzione del gesto tecnico.

Logica conseguenza di ciò è che questo consente l'automazione del gesto, ed un gesto automatico permette di pensare agli altri elementi che compongono il gesto motorio (in particolare quelli tattici).

Questo concetto trova la massima espressione nel volley: il palleggiatore che conosce benissimo la tecnica della costruzione, avendone automatizzato gli elementi, può concentrarsi sulla strategia da utilizzare nella costruzione.

2.3 il minimo tempo di movimento

Ridurre il tempo di movimento potrebbe migliorare le qualità reattive e/o esplosive e quindi portare ad una azione tecnica più efficace. Ma,

A T T E N Z I O N E

A volte ridurre il tempo può rappresentare un problema, in quanto potrebbe fare aumentare la possibilità di errore.

Pertanto bisogna sempre ricercare il giusto equilibrio tra l'ottimizzazione della prestazione e l'efficacia del movimento

Alla luce di quanto detto fino ad ora, e della conseguente importanza che rivestono i fattori dell'apprendimento sui processi di allenamento, possiamo dire che:

nella programmazione e nell'organizzazione di una seduta di allenamento, l'allenatore deve sempre chiedersi sia quando programma il blocco di lavoro che la singola seduta di allenamento:

A chi devo rivolgermi?
Quale deve essere l'obiettivo
dell'apprendimento?

Cioè

- Quali sono le caratteristiche dell'allievo
- Devo apprendere abilità tecniche
- Devo correggere l'errore
- Devo perfezionare l'abilità

L'apprendimento di quale tipo
di abilità devo favorire?

Cioè

- Discreta - seriale - continua
- Di tipo closed/open skill
- Quale velocità di movimento
- Che richiesta di elaborazione

In che contesto si svolge l'azione, cioè l'allenamento ?

Cioè

- Fase preparatoria
- Fase competitiva
- Fase transitoria

Nello specifico per poter scegliere in maniera mirata le esercitazioni da fare nei vari blocchi di lavoro bisogna sempre chiedersi se la seduta di allenamento avrà come obiettivo:

- 1. Migliorare la tecnica individuale per rapportarla alle situazioni di gioco**
- 2. Migliorare gli aspetti condizionali**
- 3. Ricercare il risultato**

Questi 3 aspetti sono, ovviamente, strettamente correlati tra di loro, ma vanno curati, da parte dell'allenatore, ed anche “*allenati*” con modalità differenti.

Migliorare la tecnica individuale per rapportarla alle situazioni di gioco

Bisogna inculcare negli atleti il concetto di lavorare sempre per migliorare. Non bisogna mai accontentarsi di quello che si sa fare o del risultato che si è ottenuto.

Questo tipo di motivazione rientra nelle cosiddette
“MOTIVAZIONI INTRINSECHE”

Per ottenere questo i piani per la realizzazione degli scopi devono essere realistici e spiegati per bene ad ogni inizio di allenamento

Nella pratica del lavoro quotidiano, questo concetto si sviluppa attraverso due momenti:

- **Le competenze tecniche che l'allenatore deve avere**
- **Il sistema dei premi**

Questo sistema si basa sul prevedere premi o punizioni in funzione di quello che si sarebbe o non si sarebbe dovuto fare.

I premi possono essere:

- incentivi a partecipare al lavoro (chi non raggiunge determinati obiettivi guarda gli altri che lavorano),
- incentivi a terminare prima degli altri un lavoro (chi raggiunge determinati obiettivi va prima sotto la doccia),

Le punizioni:

- aggravare di un surplus di lavoro chi non raggiunge l'obiettivo (suicidio)

Starà alle capacità dell'allenatore capire se favorire il premio o la punizione

Personalmente ritengo che sia preferibile utilizzare i “*suicidi*” quando si vuole evidenziare una negligenza di gruppo, sviluppando maggiormente il concetto di squadra (il sestetto che perde, fa suicidio), mentre se si vuole cercare di far capire al singolo individuo che deve lavorare meglio sia tecnicamente che, soprattutto, mentalmente, per raggiungere lo scopo (ad esempio migliorare un colpo di attacco specifico) è preferibile utilizzare la “*punizione*” di guardare gli altri.

Mentre della prima metodica si può anche abusare, quest'ultima è bene usarla con parsimonia, in quanto potrebbe innescare processi di scarsa autostima, o di scarsa sicurezza nell'atleta che potrebbe vivere il fallimento in maniera così penosa da essere sempre più demotivato ad impegnarsi.

La componente essenziale, però, ai fini del mantenimento elevato della motivazione rimane eminentemente tecnica. Le esercitazioni proposte devono essere ai limiti delle capacità tecniche dei propri atleti. Un compito troppo facile risulterebbe inevitabilmente noioso, e causerebbe una diminuzione del livello di apprendimento e quindi di motivazione.

All'interno della programmazione dei singoli cicli settimanali di lavoro, però, ci dovranno essere microcicli o sessioni di lavoro di scarico che inevitabilmente creeranno problemi di attenzione.

Migliorare gli aspetti condizionali

Questo, soprattutto a livello femminile, è il compito più difficile e rientra nelle capacità comunicative che un allenatore deve avere per cercare di accrescere il bagaglio culturale di ogni atleta.

Ogni atleta deve essere motivato a lavorare, anche da solo, sugli aspetti condizionali che il suo allenatore riterrà opportuno sviluppare, sia per il mantenimento della condizione fisica (quando le gambe reggono tutto diventa più facile) sia per preservare il proprio apparato locomotore da tutti quelli che sono i traumi tipici di questo sport (frequentissimi a tutti i livelli, e ormai a tutte le età).

Ricerca il risultato

Questo, apparentemente, è il compito più facile per un allenatore, ma troppo spesso viene dato per scontato.

Non penso che sulla carta ci siano atleti che giochino per perdere. Tutti vanno in campo convinti di vincere. Ma questo non significa avere la motivazione e cercare sempre il risultato.

Creare una motivazione in tal senso, che sia valida sia quando si incontrano avversari definibili “*scarsi*”, sia quando si incontrano avversari definibili “*troppo forti*”, contribuisce a creare la cosiddetta “*mentalità vincente*”, che non è assolutamente un concetto astratto.

Una volta stabilito in generale quali aspetti vogliamo ricercare nella singola seduta di allenamento, vediamo, ora, come questa va organizzata:

Ogni allenamento deve avere come da prassi

Fase iniziale caratterizzata da:

- A. Esercizi preventivi
- B. Attivazione fisiologica
- C. Esercizi di mobilità articolare (in prevalenza arto superiore)
- D. Esercizi di allungamento (in prevalenza arto inferiore) con
- E. Esercizi per il miglioramento della motricità con palla e senza palla

Fase centrale in cui :

- A.** Si deve stabilire il tema centrale dell'allenamento il cui obiettivo principale può essere centrato
- su un fondamentale (sedute analitiche di inizio settimana o di inizio attività)
 - Su una situazione di gioco
 - Su una fase (battuta-punto o ricezione-punto)
- B.** All'obiettivo principale va sempre collegato un obiettivo secondario (quasi sempre legato agli aspetti tattici o condizionali)

In questa fase ogni esercizio proposto dovrà avere

- Un obiettivo preciso
- Avere criteri d'accettabilità legato alle capacità tecniche del gruppo e alla motivazione del momento (attenzione)
- Giusto livello di difficoltà

Fase finale caratterizzata da :

- A.** Ripristino delle condizioni cardiache di partenza con gradualità, favorendo la degradazione dell'eventuale acido lattico accumulato mediante
 - Corsa lenta per almeno 3'
- B.** Esercizi di allungamento
- C.** Esercizi di defaticamento in coppia
- D.** Addominali e/o dorsali
- E.** Esercizi con manubri per la cuffia dei rotatori