

SECONDO GRADO

Obiettivi permanenti del corso:

- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

L'ANALISI DEL **LIVELLO DI PROSPETTIVA** DEL GIOCATORE GIOVANE

- Il monitoraggio dei **processi di apprendimento** tecnico
 - Lo sviluppo delle **tecniche** correlate ai **parametri coordinativo – motori**
 - Lo sviluppo dei **parametri neuro – muscolari** correlati alla prospettiva di alto livello
 - L'identificazione e il controllo dei **picchi di prestazione** tecnico – tattica
- La **stima degli indicatori** in funzione dei modelli di prestazione tecnico – tattica
 - **Gli indicatori strutturali**
 - **Gli indicatori motori**
 - **Gli indicatori neuro-muscolari**
 - **Gli indicatori comportamentali**
- Il potenziale di **volume complessivo di allenamento**
- La programmazione delle **opportunità di competizione**

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. A stylized soccer ball is visible in the lower right quadrant. The text is centered in a white rectangular box with a black border.

**L'ANALISI DEL LIVELLO DI
PROSPETTIVA DEL GIOCATTORE
GIOVANE**

IL MONITORAGGIO DEI **PROCESSI DI APPRENDIMENTO TECNICO**

- L'identificazione dei **parametri neuro-muscolari correlati** alla prospettiva di alto livello
 - La **reattività** del piede e la **stiffness** della caviglia
 - La capacità di utilizzo delle **azioni di contro movimento** (caricamenti per ottimizzare le azioni di spinta)
- L'identificazione dei **picchi di prestazione** tecnico-tattica
 - Il picco di prestazione positiva e la **proiezione ad alto livello**
 - La **stabilità prestativa**

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

- **Gli indicatori strutturali**
 - Parametri antropometrici e funzionali
- **Gli indicatori motori**
 - Aspetti esecutivi interpretati nelle tecniche di gioco
- **Gli indicatori neuro-muscolari**
 - **Forza relativa, stiffness ed elasticità muscolare**
- **Gli indicatori comportamentali**
- Il potenziale di **volume complessivo di allenamento**
- La programmazione delle **opportunità di competizione**

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

- Programmazione pluriennale, individualizzazione, processo formativo, sviluppo delle capacità di prestazione e della competitività sono tutti **aspetti che richiedono tempo**.
- L'obiettivo è quello di esemplificare un **sistema di valutazione differenziato** e tarato su diversi target, in modo da integrare le risultanze e **tracciare dei profili individuali e di ruolo** che prevedono un intervento allenante necessariamente differenziato.

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

Risposte adattative della persona rispetto agli stimoli allenanti di volta in volta proposti:

- il profilo neuro-muscolare;
- la struttura antropometrica;
- l'attitudine motoria alle competenze di un determinato ruolo;
- aspetti motivazionali legati all'autostima, all'auto affermazione della personalità, al raggiungimento di obiettivi condivisi.

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

Nella programmazione pluriennale, un adeguato sistema di monitoraggio consente di tracciare alcune **correlazioni tra caratteristiche individuali e dinamiche di sviluppo** (ad es. dinamiche di apprendimento motorio, di sviluppo del salto, di evoluzione degli aspetti relativi alla personalità);

Le suddette correlazioni saranno elementi fondamentali per consolidare le capacità di **previsione evolutiva delle potenzialità identificate nel giovane** e per l'**orientamento dei processi di specializzazione**.

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

- **Controllo:** si intende la strategia con cui viene gestita la valutazione dello stato prestativo del preciso momento della stagione (fotografie che riproducono la sintesi degli elementi interagenti nella prestazione motoria-breve termine)
- **Monitoraggio:** si intende l'elaborazione dei dati raccolti in un periodo di tempo relativamente lungo, in cui si svolgono più momenti di valutazione confrontabili tra di loro (ossia più fotografie)

LA **STIMA DEGLI INDICATORI** IN FUNZIONE DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO-TATTICA

Il sistema di allenamento nella pallavolo può essere qualificato attraverso un **costante monitoraggio e controllo** dei progressi misurabili, tanto più particolareggiato e scientifico quanto più elevato risulta essere il livello di qualificazione del contesto e della competizione sportiva che esso affronta.

OBIETTIVI DEL MONITORAGGIO

Controllo e monitoraggio della prestazione del giocatore e della squadra:

- Monitoraggio del **livello di stabilizzazione prestativa** in gara;
- **Analisi video delle tecniche;**
- **Analisi della prestazione tecnico-tattica** in gara e nell'esercizio complesso di gioco;

OBIETTIVI DEL MONITORAGGIO

Controllo e monitoraggio delle **componenti strutturali** del giocatore-atleta:

- **Analisi posturale e della struttura corporea;**
- **Monitoraggio della crescita** (generale processo di maturazione) e **dei parametri antropometrici**

OBIETTIVI DEL MONITORAGGIO

Controllo e monitoraggio degli **aspetti funzionali**:

- Identificazione degli **indici di equilibrio tonico-posturale**;
- **Analisi funzionale** del movimento;
- **Monitoraggio funzionale della componente organico-muscolare** della prestazione;
- Come si colloca la forza nella prestazione organico- muscolare;
- Significato della rapidità e della resistenza per la pallavolo;
- Monitoraggio della forza espressa per chilogrammo di peso corporeo;
- Monitoraggio delle modalità esecutive del salto.

ANALISI STRUTTURALE E POSTURALE

- Verificare la presenza di eventuali **dismorfismi**
- Identificare **predisposizioni strutturali** (caratteristica che ha assunto una condizione definitiva) o **atteggiamenti** (valore transitorio e modificabile)

Possono rappresentare fattori di rischio con l'incremento dei volumi e delle intensità di esercizio, riscontrare variazioni delle condizioni di equilibrio tonico-posturale che possono insorgere nella normale evoluzione della qualificazione sportiva del giovane atleta.

CONTENUTI DELL'ANALISI POSTURALE

- **Valutazione dell'anteposizione della spalla e della dinamica della scapola:** la motricità tecnica del pallavolista, in particolare quella riferibile al colpo sulla palla, determina uno squilibrio funzionale tra elevatori e abbassatori della spalla, tra pettorali e muscoli posteriori che ne contrastano la trazione anteriore del complesso articolare e tra intra ed extra rotatori della spalla.

Comporta anteposizione della spalla determinando un elevato potenziale di rischio di impingement scapolo-omerale (patologia da contatto tra capi articolari che non risultano adeguatamente congruenti)

CONTENUTI DELL'ANALISI POSTURALE

- **Valutazione dell'allineamento dei corpi vertebrali e della reciproca mobilità** sia in torsione che in flessione-estensione

Lo studio delle curve fisiologiche della colonna e della sua mobilità corretta e fisiologicamente adeguata rappresenta una strategia di prevenzione opportuna per salvaguardare la struttura

CONTENUTI DELL'ANALISI POSTURALE

- **Valutazione della congruenza dell'articolazione del ginocchio** per identificare la condizione di valgismo e varismo
- **Valutazione dell'articolarietà della caviglia e dell'appoggio plantare dei piedi.**

Costituisce un aspetto associabile alla capacità di carico e al dinamismo dell'articolazione della caviglia, particolarmente importante per molte tecniche che il giovane pallavolista dovrà apprendere e sviluppare.

CONCETTO DI EQUILIBRIO TONICO-POSTURALE

- **Modalità di utilizzo funzionale delle catene cinetiche**
- **Rapporti funzionali** che esistono tra le catene sinergiche e tra catene reciprocamente antagoniste
- **Eventuali retrazioni muscolari** che determinano l'assetto posturale e il controllo esecutivo del movimento

ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO SPORTIVO

Il controllo e il monitoraggio del movimento sportivo è basato su: **riconoscimento di determinati comportamenti motori** (tassonomie) **associati all'esecuzione qualitativa di gesti tecnici.**



La valutazione avviene attraverso un elenco di comportamenti motori specifici (tassonomie motorie) dei quali l'allenatore valuta semplicemente l'esistenza o meno nella motricità funzionale del giovane

ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO SPORTIVO

Es. valutazione del processo didattico rivolto allo **sviluppo del bagher di ricezione**:

- Approccio allo spostamento attraverso il movimento degli arti inferiori;
- Anticipo della predisposizione del piano di rimbalzo sulla linea della palla;
- Anticipo del caricamento degli arti inferiori per determinare la relativa condizione di spinta verso la palla;
- Differenza esecutiva della sequenza descritta sulla base della traiettoria della palla giusta, corta o a scavalcare

ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO SPORTIVO

Es. capacità dell'**alzatore** di relazionarsi con la traiettoria di arrivo della palla:

- Riferimento alla capacità e alla precisione con cui gli arti inferiori determinano lo spostamento del corpo nello spazio (abilità individuale di spostamento dell'asse corporeo);

Es. ricerca di precisione di traiettoria impressa alla palla:

- È richiesta massima attenzione e correttezza esecutiva dal segmento corporeo che esegue il tocco

ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO SPORTIVO

Es. valutazione della **modalità di stacco** per eseguire salti:

- Tempo di stacco;
- Capacità di reattività del piede;
- Orientamento del primo piede che arriva allo stacco dopo uno spostamento a muro, fondamentale per determinare in modo spontaneo e naturale una rotazione del corpo in fase di volo;

ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO SPORTIVO

In definitiva, la pallavolo offre un bagaglio di comportamenti tecnico-motori assolutamente autosufficiente per assicurare processi di formazione tecnica specifici e nel contempo multilaterali, sia nel rispetto dei principi dell'educazione motoria che nel rispetto dei principi dell'allenamento prestativo specifico

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA PRESTAZIONE TECNICA

«La tecnica non rappresenta la prestazione, come in sport tipo la ginnastica artistica o i tuffi, bensì un **mezzo con cui perseguire un obiettivo di tipo tattico**»

Ovvero, le massime prestazioni in gara non sono necessariamente correlate alle massime espressioni tecniche sul piano meccanico-esecutivo ma su quello adattativo-funzionale, a garanzia di efficienza e competitività della strategia adottata

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA PRESTAZIONE TECNICA

Es. la potenza del colpo d'attacco costituisce un presupposto determinante per la qualificazione di massimo livello e resta tale anche quando il giocatore deve **adattare la scelta del colpo in situazioni di ricostruzione**



**Adattate e spesso non standardizzate sul piano
esecutivo**

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA PRESTAZIONE TECNICA

VIDEOANALISI DEL MOVIMENTO

- Nella fase didattica;
- Nella correzione degli errori;
- Nell'utilizzo di modelli tecnico-esecutivi di riferimento;
- Posizionamento della telecamera e del focus;
- Tempi di esecuzione del gesto;
- Tempi di applicazione della forza;
- Ritmi esecutivi.

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

Classificazione dei salti:

- **Salto da fermi** (salto a muto, adattamento in difesa, spostamenti in postura con angoli tendenzialmente chiusi);
- **Salto dinamico** (elevati livelli coordinativi, reattività del piede, salti e spostamenti preceduti da una sequenza di rincorsa e stacco);
- **Salto reattivo** (no contromovimenti, spostamenti di adattamento situazionale in postura eretta e angoli di lavoro aperti)

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

VERTEK

- Saltometro che consente massima libertà di azione dell'atleta sia nell'utilizzo della sequenza rincorsa-stacco sia caricamento-spinta.
- Salti massimali, massima altezza raggiungibile, calcolare l'altezza media, calcolare lo scostamento della media del valore dei salti.
- Valutare la capacità di reiterare (riprodurre) il salto massimale più volte possibile nella serie

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

OPTOJUMP BOSCO SYSTEM-FAROJUMP-PIATTAFORME DI FORZA

- Valutazione del salto reattivo;
- Valutazione del salto più legata alla meccanica e dinamica fisiologica piuttosto che legata alla tecnica pallavolistica;
- Correlato alle varie espressioni di forza piuttosto che alle dinamiche di apprendimento motorio;
- Più confrontabile rispetto a campionature di atleti anche di altre discipline sportive piuttosto che al contesto pallavolistico.

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

PROFILO NEURO-MUSCOLARE

- **Differenza tra il salto con contromovimento e senza** (capacità di sfruttare l'elasticità del tessuto muscolare e tendineo per produrre maggior efficienza meccanica nel caricamento-spinta);
- **Differenza tra salto con mani ai fianchi o con arti superiori liberi** (consente di stimare quanto il gesto di salto dipenda sul piano coordinativo dell'azione degli arti superiori);
- **Differenza tra il salto con contromovimento e quello con rimbalzo** (assieme alla registrazione del «tempo di contatto» dei piedi al suolo, ossia del tempo effettivo di spinta, consente di stimare il livello di reattività della caviglia e del ginocchio)

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

PROFILO NEURO-MUSCOLARE

Giocatori che saltano attraverso una straordinaria reattività del piede (no contromovimenti accentuati)

- Maggiore affaticabilità
- Tendenza a perdere il controllo del movimento rapido di caricamento e spinta (contromovimento accentuato)
- Decremento del salto nei periodi di lavoro sulla forza massima (ipertrofia)

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

PROFILO NEURO-MUSCOLARE

Giocatori con valori di reattività del piede mediocri

- Minore affaticabilità
- Capacità di gestione di contromovimenti molto accentuati e ottima risposta nella prestazione di salto

CONTROLLO E MONITORAGGIO DELLA COMPONENTE ORGANICO-MUSCOLARE

PROFILO NEURO-MUSCOLARE

In sintesi, la valutazione del giocatore di pallavolo ha una funzione orientata a fornire all'allenatore o al preparatore fisico, una serie di criteri quanto più oggettivi possibile, per **personalizzare le proposte di lavoro**, individualizzare i programmi relativi e le strategie di sviluppo delle singole capacità richieste al giocatore

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!



Marianna Caravaggio

Mail: marianna.caravaggio@gmail.com

Cell: 3200448946