

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

LA **SPECIALIZZAZIONE** NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO GIOVANILE

- Gli **aspetti tecnici** e i rispettivi **presupposti** motori che identificano l'**attitudine** nel ruolo
 - **Alzatore**: qualità nel controllo della palla con la **tecnica di palleggio**
 - **Ricevitore**: qualità nel controllo della palla con la **tecnica del bagher**
 - **Centrale**: qualità nell'**apprendimento** specifico
 - **Opposto**: potenza e altezza del **colpo d'attacco**
 - **Libero**: qualità nel controllo della palla con la **tecnica del bagher**
 - **Reazione degli arti inferiori** alla palla e alla variabilità situazionale della difesa

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. In the lower right quadrant, there is a stylized illustration of a volleyball with curved lines representing its panels.

LA SPECIALIZZAZIONE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO GIOVANILE

«La tecnica sportiva è una **successione sperimentata di movimenti**, adatta allo scopo ed efficace, che serve alla **soluzione di un determinato problema di movimento in situazioni sportive**»



Insegnamento della
tecnica significa
**costruzione di
adeguati schemi
motori,
acquisizione di
abilità nel
controllo della
palla e gestione
funzionale delle
tecniche acquisite
nelle specifiche
situazioni di gioco**

SCHEMI MOTORI DI BASE



**SONO LA PRIMA
FORMA DI
MOVIMENTO
VOLONTARIA,
FINALIZZATA AD
UNO SCOPO.**

**IL BAMBINO IMPARA A MUOVERSI NELLO SPAZIO,
AD AGIRE CONTRO
LA FORZA DI GRAVITÀ, A RELAZIONARSI CON
OGGETTI E A RISPONDERE AGLI STIMOLI
PROVENIENTI DALL'AMBIENTE ESTERNO.**



ASPETTI FUNZIONALI PER LO SVILUPPO DELLA MOTRICITÀ

- **Struttura del movimento:** prevede una fase preparatoria, un momento centrale determinante per lo scopo del gesto eseguito e una fase conclusiva;
- **Ampiezza del movimento:** costituisce un aspetto qualificante, sintesi di abilità specifica, di prestazione neuro-muscolare e di sicurezza esecutiva;
- **Timing esecutivo:** ritmo, dinamismo (caratterizza l'ottimale ed efficacia esecuzione della sequenza di azione)

ASPETTI FUNZIONALI PER LO SVILUPPO DELLA MOTRICITÀ

COORDINAZIONE GREZZA: primo approccio esecutivo di un gesto o una sequenza di azione totalmente sconosciuti (insicurezza, mancanza di controllo e di ritmo)

- Il gesto e la sequenza avvengono sotto il controllo volontario della persona, ciò comporta lentezza, scarsa ampiezza e mancanza di accelerazione per produrre potenza

COORDINAZIONE FINE: esecuzione sicura in tutti gli aspetti analizzati (struttura, ampiezza e dinamismo) che, nella variabilità situazionale in cui il gesto trova applicazione perde ampiezza e/o dinamismo (ritmo, tempo tecnico)

- Il giovane arriva in ritardo rispetto al tempo tecnico di azione

INSEGNAMENTO TECNICO

- **Scelta dei modelli tecnici di riferimento:** consente all'allenatore di riconoscere l'impostazione che meglio soddisfi la prestazione esecutiva di ciascun giovane;
- **Capacità di modulare la struttura dell'esercizio alla finalità del fondamentale e delle tecnica:** tecniche finalizzate a perseguire massima precisione di traiettoria, tecniche finalizzate a produrre espressioni di potenza e rapidità, tecniche che rispondono ad un basso grado di variabilità situazionale e tecniche che affrontano situazioni di gioco estremamente imprevedibili

INSEGNAMENTO TECNICO

- **Gestione delle proposte didattiche nelle modalità globali di esercizio:** è possibile determinare condizioni esecutive facilitate o normali rispetto al gioco, garantendo ripetizione al gesto da insegnare o correggere;
- **Strategie didattiche:** utilizzo di meccanismi correttivi che stimolino il controllo percettivo, l'accentuazione di un caricamento prima della spinta, l'esecuzione di una sequenza motoria ad occhi chiusi, l'utilizzo di meccanismi correttivi basati sull'esecuzione controlaterale del gesto

PERIODI PROGRAMMATICI

I Didattica di base

- il giovane impara a giocare padroneggiando le differenze esecutive delle tecniche di base (palleggio per eseguire un'alzata o palleggio per ricevere il servizio)
- Sistema di gioco semplice per consentire le corrette esecuzioni tecniche

PERIODI PROGRAMMATICI

2 Didattica specifica del ruolo

- Il giovane sviluppa la sua capacità di gioco attraverso la specializzazione delle personali competenze tecnico-tattiche e le opportunità di competizione che saprà conquistarsi

PERIODI PROGRAMMATICI

3 Programmazione dell'incremento del volume complessivo di allenamento

- Il successo formativo, in tutti i giochi sportivi risulta significativamente correlato con il volume complessivo della proposta di allenamento

MODELLI DI RIFERIMENTO

Concetto di prestazione tecnico-motoria

- Modo con cui un giocatore risolve ogni specifica situazione di gioco

Concetto di prestazione tecnico-tattica in gioco

- Studio della dinamica e della meccanica esecutiva di ogni gesto tecnico (studio utilizzato come orientamento programmatico affinché si possa arrivare ad una funzionale riproduzione del gesto corretto, sia con un giovane che con un giocatore esperto)

MODELLI DI RIFERIMENTO

Un processo didattico dovrà rispettare:

1. La proposta tecnico motoria adeguata al livello di qualificazione
2. Il giocatore deve condividere la proposta
3. Il giocatore deve dimostrare disponibilità all'apprendimento
4. Volume di esercizio deve essere adeguato alla complessità didattica della proposta

CONTENUTI DIDATTICI

Palleggio d'alzata:

- 1. Le modalità di approccio, gestione del tocco e rilascio della palla** (prerogativa dei grandi alzatori) sono estremamente utili per lo sviluppo qualitativo delle mani del giovane alzatore
- 2. l'osservazione del modello esecutivo di alto livello** può essere utile e orientativa dei procedimenti didattici adeguati
- 3. Modalità e stabilità posturale del posizionamento sotto la palla**
- 4. Gestione delle frontalità di palleggio**
- 5. Capacità di gestione delle spinte accessorie**

CONTENUTI DIDATTICI

Bagher per la ricezione:

- 1. Modelli esecutivi dei grandi ricevitori risultano molto efficaci** per orientare processi didattici e utili come riferimento di confronto esecutivo da far vedere ai giovani ricevitori
- 2. Il ricettore acquisisce padronanza nel controllo e nella gestione:**
 - Degli angoli di accosciata
 - Dell'equilibrio dinamico al momento dell'impatto con la palla
 - Nell'adattamento dell'orientamento del piano di rimbalzo e delle spinte verso il bersaglio

CONTENUTI DIDATTICI

Esecuzione della schiacciata:

- 1. Il modo di colpire la palla è un gesto analitico** riproducibile e utilizzabile come **modello esecutivo di riferimento** (la scelta dei modelli di riferimento da adottare è fondamentale soprattutto all'inizio del percorso)
- 2. Accelerazione della sequenza rincorsa e stacco** (componente dell'azione di salto)
 - Salvaguardare l'accelerazione fino al rilascio del pavimento da parte dei piedi, altrimenti il salto sarà condizionato sia nella sua altezza massima che nella possibilità di controllo di equilibrio in volo

CONTENUTI DIDATTICI

Esecuzione della schiacciata:

3. Fattore tempo di applicazione della forza allo stacco

(regolato da leggi biomeccaniche)

- Il livello di forza relativa espressa allo stacco è il fattore maggiormente correlato con tempo di stacco: i tempi di stacco elevati sono efficaci con un livello di forza relativa maggiore, viceversa con i livelli di forza relativa inferiori (condizione più ricorrente nel giovane) è opportuno proporre tempi di stacco più contenuti che richiedono una dinamica esecutiva differente

CONTENUTI DIDATTICI

Tecniche di difesa:

1. Adattamenti motori (gestualità del piano di rimbalzo, del busto, posture al momento del contatto con la palla...)

- Facilitano al campione il controllo della palla
- Rappresentano soluzioni efficaci al giovane

2. Modalità di posizionamento in campo, **adattamenti al pallonetto**, adattamenti ai **colpi tattici dell'avversario**, la reazione motoria rispetto alla **palla toccata al muro** sono situazioni che **differenziano l'azione dell'esperto da quella del giovane**

PROTOCOLLO ALLENAMENTO SPECIALISTICO GIOVANILE FEMMINILE

- **Focus tecnici individuali e di ruolo;**
- **Interventi del coach costanti e distribuiti;**
- **Obiettivo didattico e focus tecnico** (esigenza correlata alla instabilità dei processi di apprendimento motorio);
- **Seniores: obiettivo può essere di risultato** (sfida, sequenza di ripetizioni, autocorrezioni e aggiustamenti).

Fase di attivazione tecnica

- **Didattica che focalizza le esigenze relative ai fondamentali comuni** (difesa, appoggi, alzate di ricostruzione e movimenti di transizione);
- **Dinamiche del gioco 3vs3 o 4 vs 4** (colpi piazzati e tattici, colpi direzionati e anticipati, infine colpi potenti)
- Sia per le **situazioni di difesa e ricostruzione** che per **l'azione di cambiopalla**

Proposta di sintesi

(allenamento specifico con esigenze sia di ripetizione situazionale che didattiche)

- **Azioni di gioco, sequenze tecniche** specifiche di ciascun ruolo e le intese (obiettivo e focus)

3 modalità di approccio:

- 1. Possesso della palla** (specifica azione di costruzione e attacco)
- 2. Palla in mano all'avversario** (prima azione avversaria con almeno due possibili opzioni affinché la componente percettiva sia adeguatamente integrata nell'esercizio)
- 3. Servizio contro un sistema di ricezione**

Esercitazioni globali

(obiettivo e focus convergono sempre sul fondamentale d'attacco)

- **Attacco piazzato e controllato**, poi **direzionato** e infine **potente**;
- Devono essere **progressive** (senza una fase di sintesi) sulla dinamica di gioco e sulle variabili situazionali, inserendo aspetti comunicativi, timing tecnici, movimenti di transizione specifici, assistenze e intensità dell'esercizio.

Proposte supplementari

- **Rinforzare i focus proposti durante l'allenamento tecnico** (soprattutto sugli aspetti che hanno incrementato l'incidenza dell'errore)
- Azioni di gioco che culminano in **gesti tecnici di ottimo standard esecutivo: «alzare l'asticella»** dell'impegno neuro-motorio, percettivo e tattico-cognitivo.
- Azioni che terminano con un **errore tecnico**: introdurre uno **step analitico, un richiamo esecutivo facilitato** (ripetizione)

PROTOCOLLO ALLENAMENTO SPECIALISTICO GIOVANILE FEMMINILE

Opportunità di collocare sia nella seduta tecnico-tattica, sia nell'unità didattica e sia nel microciclo settimanale/programma annuale **interventi individuali o di ruolo** programmati secondo un planning e una progressione la cui logica applicativa resti un riferimento dettato dal gioco, dal sistema di gioco e dalle priorità riferite al **modello di prestazione** del campionato e ai giocatori che compongono il team

PROTOCOLLO ALLENAMENTO SPECIALISTICO GIOVANILE MASCHILE

- **Attivazione fisica essenziale e riferita a grandi catene cinetiche;**
- **Proposte a carattere tecnico-analitico** (riferiti al tema affrontato: alzate, appoggi o difese; progressione per introdurre lavoro di servizio contro ricezione, fondamentale di muro per completare il riscaldamento delle ginocchia oppure proposte di recupero della palla in caduta, ad es. tuffi, per completare il riscaldamento delle spalle)
- **Feedback e correzioni**

PROTOCOLLO ALLENAMENTO SPECIALISTICO GIOVANILE MASCHILE

Parte tecnica senza palla:

- Alterna salti a muro, tuffi e spostamenti difensivi o di transizione

Parte tecnica con la palla:

- Progressiva intensificazione del lavoro o nella direzione del gioco di ricostruzione o nella direzione del cambiopalla

Fase di attivazione tecnica

- **Fondamentale attacco: stessi step del femminile** (iniziale controllo dell'intensità del colpo sulla palla);
- **Progressioni per la ricostruzione e per il cambiopalla** si uniscono in meccanismi di gioco veri e propri;
- **Ripetizione della sequenza in caso di errore esecutivo**

Proposta di sintesi

(allenamento specifico con esigenze sia di ripetizione situazionale che didattiche)

- **Esercitazioni di sintesi e/o globali**, alternati con momenti di richiamo su dettagli esecutivi attraverso proposte analitiche personalizzate
- Obiettivo la **didattica** e la **correzione della tecnica** sia nella proposta sintetica (ripetizione) sia attraverso input didattici forniti durante l'azione di gioco globale

Esercitazioni globali

- **Obiettivi didattici e di correzione tecnica;**
- Proposte incentrate sulla **ricezione** e sulla contrapposizione tra servizio e ricezione: l'attacco inizia con l'introduzione del centrale nel sistema di cambiopalla, in alternativa attacco dell'opposto;
- **Attacchi predefiniti** (muro/difesa in anticipo-allenamento qualitativo dell'attaccante)
- **Due opzioni di attacco** (per indurre meccanismi di lettura e i relativi timing esecutivi)
- Giocando con una **distribuzione libera** (forme a punteggio)

Proposte supplementari

- Parte differenziata in cui la proposta di sintesi consente una sorta di **completamento del volume di ripetizione e di ripasso delle indicazioni didattiche** fornite;
- Caratteristiche **non differenti dal contesto femminile**;
- **Giocatori senior**: la proposta risponde ad **esigenze personali o di ruolo** e non riguarda mai tutta la squadra;
- **Giovanile**: la proposta risponde a **tutta la squadra** salvaguardando le corrette attenzioni, i corretti feedback e i conseguenti aggiustamenti.

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!



Marianna Caravaggio

Mail: marianna.caravaggio@gmail.com

Cell: 3200448946