



Corso secondo grado stagione 2022/2023

**CORSO DI SECONDO GRADO**

# **LA PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE NEL SETTORE GIOVANILE**

**DOCENTE Ilaria Cesarone**



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

1

**ILARIA CESARONE**

## ARGOMENTI DEL CORSO

RICONOSCERE IL TALENTO

CONTROLLO E MONITORAGGIO DEGLI ATLETI

ALLENAMENTO DIFFERENZIATO



## RICONOSCERE IL TALENTO

Riferimento ai modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale nella progettazione del percorso di sviluppo tecnico-tattico.

Valutazione:

- profilo neuro/muscolare
- struttura antropometrica
- attitudine motoria per uno specifico ruolo
- valutazioni tecnico-motorie
- aspetti motivazionali e comportamentali



Nella programmazione pluriennale è importante:

- monitoraggio
- controllo
- giusta valutazione

Elementi utili per considerare le previsioni evolutive nel giovane e per l'orientamento dei processi di specializzazione.

La VALUTAZIONE rappresenta un aspetto determinante della programmazione per l'identificazione, la promozione e lo sviluppo del talento.



## Concetti chiave della programmazione:

Controllo: strategia con cui viene gestita la valutazione dello stato prestativo del preciso momento della stagione

Monitoraggio: elaborazione dei dati raccolti in un periodo di tempo relativamente lungo (mettere a confronto più fotografie)

Il sistema di allenamento può essere qualificato attraverso un costante monitoraggio e un controllo dei progressi misurabili in relazione a quello che è il livello di qualificazione del contesto e della competizione sportiva affrontata.

Il controllo e monitoraggio consentono di valutare i percorsi formativi ipotizzati nella pianificazione pluriennale.



## Obiettivi del monitoraggio:

### - controllo e monitoraggio delle componenti strutturali del giocatore-atleta:

- Analisi strutturale corporea
- Monitoraggio della crescita e dei parametri antropometrici

### - controllo e monitoraggio degli aspetti funzionali:

- Indici di equilibrio tonico/posturale
- Analisi funzionale del movimento
- Analisi componente organico muscolare

### - controllo e monitoraggio nel contesto gara:

- Analisi video
- Analisi tecnico/tattica



## CONTROLLO E MONITORAGGIO STRUTTURALE

- ASSETTO POSTURALE DELLA PERSONA E LA STRUTTURA (MOBILITA' ARTICOLARE)
- VALUTAZIONE DEI PROCESSI DI CRESCITA STATURALE

L'OSSERVAZIONE DI TALI ELEMENTI CI PERMETTE DI CAPIRE I CARICHI ADEGUATI E LE PREDISPOSIZIONI A LAVORI DI SOVRACCARICO PREVENENDO EVENTUALI MANIFESTAZIONI PATOLOGICHE



## ANALISI STRUTTURALE E POSTURALE

- VALUTAZIONE DI DISMORFISMI
- PREDISPOSIZIONI STRUTTURALI (CONDIZIONE DEFINITIVA)
- ATTEGGIAMENTI (VALORE TRANSITORIO)





## ANALISI POSTURALE

- VALUTAZIONE DELL' ANTEPOSIZIONE DELLA SPALLA E DELLA DINAMICA DELLA SCAPOLA (RISCHIO DI INPIGEMENT SCAPOLO/OMERALE OSSIA CONTATTO TRA CAPI ARTICOLARI)
- VALUTAZIONE DELL' ALLINEAMENTO DEI CORPI VERTEBRALI E DELLA RECIPROCA MOBILITA' (STUDIO DELLE CURVE FISILOGICHE DELLA COLONNA E MOBILITA' )
- VALUTAZIONE DELLA CONGRUENZA DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO (VALGISMO E VARISMO) PROBLEMATICHE LEGATE AL CARICO DI SALTO
- VALUTAZIONE DELL' ARTICOLARITA' DELLA CAVIGLIA E DELL' APPOGGIO PLANTARE (CAPACITA' DI CARICO E DINAMISMO



# CRESCITA E RAPPORTI ANTROPOMETRICI

Valutazione oculata per prevenire patologie da sovraccarico:  
Comprendere fasi auxologiche con valutazione e sviluppo  
delle dinamiche ormonali per definire il potenziale di  
apprendimento motorio del giocatore.

Valutazione idonea a comprendere il potenziale  
apprendimento motorio del giocatore



## CONTROLLO E MONITORAGGIO FUNZIONALE

È determinato dall'equilibrio TONICO-POSTURALE che rappresenta il profilo personale dinamico che varia nel tempo in relazione alla pratica sportiva, allo stato di forma e si relazionano al sistema di allenamento (esempio recupero da infortunio)

Elementi:

- utilizzo delle catene cinetiche
- controllo esecutivo del movimento
- gestione del sovraccarico localizzato



## ANALISI DEL MOVIMENTO SPORTIVO

Elenco di comportamenti motori specifici detti TASSONOMIE MOTORIE dei quali l'allenatore valuta l'esistenza o meno nella motricità funzionale del giovane.

Esempio BAGHER

- spostamento arti inferiori
- anticipo della predisposizione del piano di rimbalzo
- anticipo del caricamento degli arti inferiori (condizione di spinta verso la palla)
- differenza esecutiva descritta in relazione alla traiettoria della palla



I principi motori devono essere costruiti attraverso proposte specifiche che seguono le caratteristiche della disciplina sportiva (pallavolo motricità piedi, elasticità, potenza)

Esempio bagher

Elemento di fondamentale importanza valutazione della motricità dei piedi



## Valutazione dell'esecuzione tecnica

Non può essere attuata attraverso modelli di confronto oggettivi ed anche quando ci riferiamo a modelli di prestazione di alto livello dobbiamo valutare sia l'elemento strutturale sia quello dinamico del giocatore.

La complessità inoltre risiede nel fatto che a differenza di altri sport dove la tecnica rappresenta la prestazione (tuffi, ginnastica) nel nostro sport la tecnica è un mezzo con cui perseguire un obiettivo di tipo TATTICO.

Ovviamente il livello di padronanza esecutiva di tecniche si basa su presupposti di valore indiscutibile



# Sistema utilizzato oggi per la valutazione

## VIDEOANALISI DEL MOVIMENTO



## VIDEOANALISI nella fase DIDATTICA

- fondamentale per dare riferimento oggettivo al giovane sul rapporto tra la propria esecuzione e le proprie sensazioni cinestesiche (processo di apprendimento)  
Obiettivo: crescita tecnica personale





# VIDEOANALISI PER LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

- ricercare consapevolezza dell'errore nel giocatore
- cogliere il prima e dopo l'intervento correttivo



# VIDEOANALISI nell' utilizzo dei modelli tecnico-esecutivi di riferimento

- pallavolo di vertice
- gestualità da riprodurre



## Con la valutazione video andremo ad analizzare:

- i tempi di esecuzione del gesto in relazione alla traiettoria, ai tocchi dei compagni ed in riferimento all'avversario
- i tempi di applicazione della forza: i momenti in cui il giocatore avvia la risposta motoria nella situazione di gioco successivamente alla percezione del segnale
- ritmi esecutivi cronologia dei movimenti
- la sequenza motoria e come si sviluppa



## ANALIZZATO E RICONOSCIUTO IL TALENTO

Lavoro specifico in relazione al ruolo

Lavoro specifico in relazione alle caratteristiche fisiche

Lavoro specifico a livello motivazionale e mentale





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott.ssa Ilaria Cesarone

