

# **Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado**

*Settima Edizione*



## **Allenarsi per il punto decisivo...**

*Programmazione del 13° microciclo settimanale con  
particolare riferimento all'allenamento del giovedì*

**Andrea Nardelli**

**Cavalese 2010**

# La nostra squadra

IL GRUPPO

14 atleti di età compresa tra i 19 e i 24 anni

CAMPIONATO

Serie B1 Maschile

PERIODO

5<sup>^</sup> giornata di campionato

MICROCICLO

13<sup>°</sup> microciclo settimanale

# L'organizzazione della stagione



# Il problema in generale

- La preparazione tecnico tattica a volte non basta per consentire di giocare ad alto livello
- Capita di vedere anche giocatori tecnicamente molto forti e dotati di buona varietà di colpi in attacco, soffrire evidenti cali di prestazione nei momenti decisivi dei set o della partita.
- Non essere abituati ad affrontare le particolari condizioni di tensione agonistica, caratteristica dei punti decisivi di una partita, destabilizza i normali equilibri psicologici dell'atleta, che perde lucidità e viene sopraffatto dall'ansia o dalla paura di sbagliare e quindi limitato nella sua capacità di esprimersi ai massimi livelli.

# Il problema della nostra squadra

- Nei punti decisivi dei set si evidenzia una perdita di efficienza in attacco sia nella fase ricezione/attacco che nella fase difesa/attacco.
- E' stato riscontrato che per una serie di concause, nei momenti delicati e determinanti del set gli schiacciatori non riescono a mantenere lucidità e freddezza per dare una svolta risolutiva al match.
- Dal 20° punto in poi l'efficienza degli schiacciatori diminuisce in modo evidente, sia a causa degli errori commessi, sia per attacchi poco efficaci e quindi "regalati" all'avversario

# Il problema della nostra squadra

- Analizzate otto partite giocate
- Confronto tra efficienza dell'attacco nelle fasi di gioco dal 1° al 20° punto, con le fasi dal 20° punto alla fine dei set (10° punto in poi in caso di tie-break)

## Analisi statistica ATTACCO di 8 partite – SET PARZIALI DAL 1° AL 20° PUNTO

Squadra "My Project Work" / Dettaglio giocatori / Dettaglio fondamentali / Attacco

Fondam.	Giocatore	Vot	Eff.	Tot	#	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	1	%	+	%	#	%	BP	pC
Attacco	Squadra	7,3	35%	498	46	8	-	-	60	10	-	-	103	17	-	-	74	12	313	53	-	-
	Schiccio 1	7,4	38%	192	19	8	-	-	18	10	-	-	32	20	-	-	19	12	85	52	-	-
	Centrale 1	8,2	53%	68	9	5	-	-	4	8	-	-	8	12	-	-	9	14	42	64	-	-
	Opposto	7,2	32%	185	15	8	-	-	17	9	-	-	37	20	-	-	25	14	91	49	-	-
	Schiccio 2	6,8	21%	127	14	11	-	-	17	14	-	-	22	16	-	-	15	12	57	46	-	-
	Centrale 2	8,1	48%	58	4	7	-	-	6	10	-	-	4	7	-	-	6	10	38	66	-	-

## Analisi statistica ATTACCO di 8 partite - SET PARZIALI DAL 20° PUNTO IN POI (10° PUNTO TIE-BREAK)

Squadra "My Project Work" / Dettaglio giocatori / Dettaglio fondamentali / Attacco

Fondam.	Giocatore	Vot	Eff.	Tot	#	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	1	%	+	%	#	%	BP	pC
Attacco	Squadra	5,8	3%	192	31	16	-	-	28	15	-	-	44	23	-	-	24	12	65	34	-	-
	Schiccio 1	5,9	6%	54	7	13	-	-	8	15	-	-	12	22	-	-	9	17	18	33	-	-
	Centrale 1	6,4	19%	21	3	14	-	-	2	10	-	-	4	19	-	-	3	14	9	43	-	-
	Opposto	5,5	3%	61	10	16	-	-	8	13	-	-	16	26	-	-	7	11	20	33	-	-
	Schiccio 2	4,9	12%	42	9	21	-	-	8	19	-	-	9	21	-	-	4	10	12	29	-	-
	Centrale 2	8	14%	14	2	14	-	-	2	14	-	-	3	21	-	-	1	7	6	43	-	-

# Come affrontare il problema

## Cosa voglio ottenere?

- Devo fare in modo che le capacità tecnico tattiche dei miei atleti vengano trasferite sul campo in modo stabile, continuativo ed efficace, mantenendo elevati livelli di performance anche durante i momenti decisivi delle partite, senza che la tensione agonistica e l'emotività, possa condizionare o limitare in modo determinante il mio modo di giocare.

## Come procedere?

- E' necessario far allenare gli atleti, in condizioni che ricreino "artificialmente" quella pressione che troveranno nel giocare i punti decisivi di una partita.

# Come affrontare il problema

## Cosa fare?

- Nelle proposte di allenamento dovrò ricreare situazioni ed interferenze il più possibile simili a quelle di gara, in modo tale che l'atleta non venga destabilizzato da imprevisti o situazioni stressanti, ma impari a gestirli e controllarli nel modo migliore.
- Le esercitazioni sei contro sei, organizzate con punteggi "speciali" e con particolari condizioni tecniche e psicologiche, sono lo strumento fondamentale per allenare e migliorare la capacità di risposta dei singoli atleti e della squadra.
- Più farò allenare i miei giocatori in situazioni ad alto stress emotivo e psicologico, più rapido ed efficace risulterà l'adattamento e la capacità di affrontare con lucidità e sicurezza i momenti difficili e decisivi delle partite.



# Come affrontare il problema

Ci sono altri fattori su cui posso intervenire?

- Credo sia molto importante anche lavorare sulle convinzioni degli atleti, che devono imparare ed allenarsi per avere consapevolezza delle proprie capacità e fiducia nei propri mezzi e saperli gestire nel migliore dei modi, senza lasciarsi travolgere dalla paura dell'insuccesso.
- In questo modo preparazione tecnico-tattica e preparazione mentale creeranno il giusto mix di elementi che faranno della nostra squadra un team pronto ad affrontare anche le situazioni di gioco più difficili.

# Il microciclo della 13<sup>a</sup> settimana

- La programmazione prevede esercitazioni finalizzate alla risoluzione delle problematiche evidenziate, ma contemporaneamente tiene anche conto degli aspetti che riguardano il sistema di gioco e degli adattamenti alle strategie di squadra, in relazione alle caratteristiche tecniche del prossimo avversario.
- Le esercitazioni sei conto sei proposte sono organizzate con obiettivi di medio alta difficoltà, allo scopo di aumentare sia lo stimolo agonistico degli atleti che il loro livello attentivo.
- In molte esercitazioni si tenta di riproporre quelle interferenze e quelle difficoltà psicologiche caratteristiche dei punti decisivi dei set.



## Esempio di esercitazione sei contro sei

Terminate le due azioni, l'allenatore lancerà una terza palla alta in un punto qualsiasi del campo della squadra A (simulazione di palla difesa), che dovrà essere alzata dal palleggiatore ad uno dei suoi attaccanti (posto 2 o 4 oppure pipe) (fig. 2).

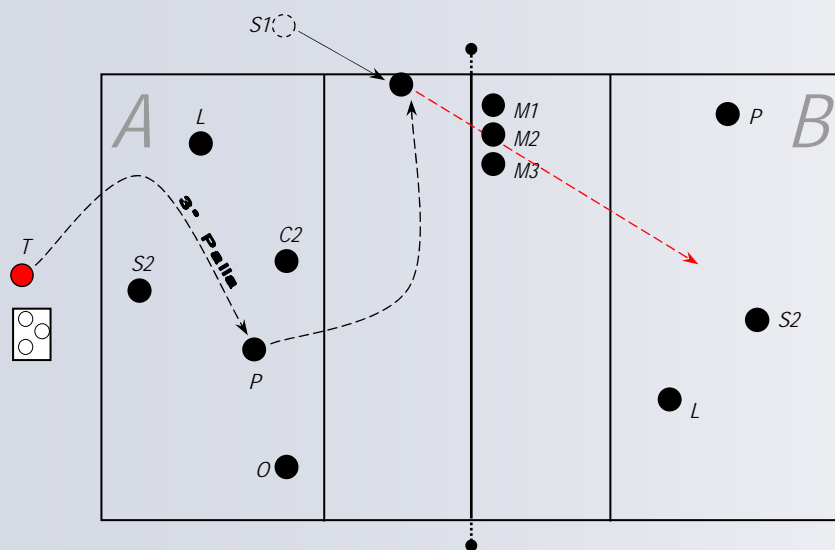


Figura 2

Se la squadra A riesce a vincere tutte e tre le azioni conquista un punto. Se invece due azioni vengono vinte dalla squadra B il punto viene conquistato da quest'ultima; in caso contrario non vengono assegnati punti.

Chi per primo arriva a 25, vince la rotazione. Entrambe le squadre eseguono una rotazione e si comincia un'altro mini-set.

Vince l'esercizio il sestetto che conquista più rotazioni delle sei che devono essere effettuate.

# Conclusioni

- Per risolvere la problematica evidenziata è necessario lavorare sia sulla situazione tecnico-tattica individuale e di squadra, ma anche sulla mentalità e sulle convinzioni dei nostri giocatori.
- Gli atleti devono imparare ed allenarsi per avere consapevolezza delle proprie capacità e fiducia nei propri mezzi e saperli gestire nel migliore dei modi in qualsiasi tipo di situazione, senza lasciarsi travolgere dall'ansia o dalla paura dell'insuccesso.
- Nel corso degli allenamenti è importante utilizzare in modo significativo, esercitazioni sintetiche e globali con punteggi a "lavaggio" o "speciali". Questo per aumentare le difficoltà e fare in modo di ricreare, quanto più possibile, reali situazioni di gioco, ed anche quei particolari stati d'animo, situazioni emotive e momenti di tensione agonistica, che gli atleti devono imparare a gestire e risolvere a proprio favore, nel momento in cui gli andranno a ritrovare in partita.

# Conclusioni

- Le esercitazioni sei contro sei, organizzate con punteggi “speciali” e con particolari condizioni tecniche e psicologiche che si avvicinino alle reali situazioni di gara, sono lo strumento fondamentale per allenare e migliorare la capacità di risposta dei singoli atleti e della squadra.  
Più faremo allenare i nostri giocatori in situazioni ad alto stress emotivo e psicologico, più rapido ed efficace risulterà l’adattamento e la capacità di affrontare con lucidità ed efficacia i momenti difficili e decisivi delle partite.
- **A questo punto la “palla che scotta” non sarà più un problema della nostra squadra, ma diventerà forse il problema dei nostri avversari...**

**Andrea Nardelli**