



**Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
*Settima Edizione***

PROJECT WORK

Allenarsi per il punto decisivo...

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

Andrea Nardelli

ABSTRACT

La preparazione tecnico-tattica a volte non basta per consentire di giocare ad alto livello.

Capita di vedere squadre, con 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. Questo spesso compromette la possibilità di dare la svolta decisiva, che possa far volgere l'incontro a proprio favore.

Non essere abituati ad affrontare quelle particolari condizioni di tensione agonistica, caratteristica dei punti decisivi di una partita, porta alla destabilizzazione dei 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.

Per consentire ai nostri atleti di gestire con equilibrio ed efficacia anche questi particolari momenti, è necessario farli allenare in condizioni che ricreino "artificialmente" quella pressione che troveranno nel giocare i punti decisivi di una partita.

Nel presente lavoro viene presentata la programmazione di un microciclo settimanale di allenamento (13° microciclo), con particolare riferimento all'unità del giovedì, per una squadra di atleti che partecipa al campionato nazionale di serie B1 maschile. Il gruppo dimostra buona continuità di gioco durante la prima parte dei set, mentre accusa preoccupanti cali di efficienza in attacco nelle fasi finali che vanno dal 20° punto in poi.

La settimana di lavoro presentata è inserita in un programma a medio termine che dovrà portare il gruppo ad una progressiva risoluzione delle problematiche evidenziate.

RINGRAZIAMENTI

A tutto lo staff docente di Cavalese 2010 per le informazioni, la disponibilità e la professionalità con cui hanno condiviso con noi partecipanti le loro conoscenze e le loro esperienze durante l'impegnativa, ma piacevole, settimana di lavoro.

A mia moglie, che mi sostiene e mi aiuta in tutti i progetti che cerco di realizzare.

A mio papà per gli insegnamenti di vita che mi ha trasmesso e a cui avrei voluto far leggere questo lavoro...

SOMMARIO

ABSTRACT	2
RINGRAZIAMENTI	3
1 INTRODUZIONE	5
2 LA SQUADRA.....	5
3 STRUTTURA ED ORGANIZZAZIONE.....	6
4 LE BASI PER LA STAGIONE SPORTIVA.....	6
5 OBIETTIVI	7
6 ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI	10
7 ALLENAMENTI PREPARAZIONE FISICO/ATLETICA.....	12
7.1 <i>I presupposti della preparazione fisica</i>	12
7.2 <i>La periodizzazione degli allenamenti.....</i>	14
7.3 <i>La preparazione fisica della nostra squadra.....</i>	15
8 ALLENAMENTI TECNICI	15
9 IL MICROCILO DELLA TREDICESIMA SETTIMANA.....	18
9.1 <i>Analisi delle problematiche</i>	18
9.2 <i>Come affrontare il problema</i>	21
9.3 <i>L'organizzazione del microciclo di allenamento</i>	23
9.3.1 <i>Lunedì</i>	23
9.3.2 <i>Martedì</i>	28
9.3.3 <i>Giovedì.....</i>	31
9.3.4 <i>Venerdì.....</i>	39
9.3.5 <i>Sabato.....</i>	42
10 CONCLUSIONI	43
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	45

1 INTRODUZIONE

Nella prima parte del Project Work sono evidenziati ed analizzati gli aspetti generali relativi all'organizzazione della stagione agonistica di una squadra partecipante al campionato di serie B1 Maschile.

Si esamineranno in particolare la strutturazione e la programmazione degli allenamenti, il coinvolgimento di tutto il team nella definizione degli obiettivi e la ricerca delle modalità per lo sviluppo di una mentalità positiva finalizzata al raggiungimento dei traguardi stabiliti.

La squadra è composta per la maggior parte da atleti che nonostante la loro giovane età hanno sempre dimostrato notevole maturità, grande spirito di gruppo e disponibilità ad apprendere e sviluppare nuovi stimoli e nuove sfide per raggiungere gli obiettivi concordemente stabiliti all'inizio delle stagioni sportive.

Nella seconda parte sarà analizzata la programmazione di un microciclo d'allenamento finalizzato alla preparazione della squadra per una partita di campionato. Nello sviluppo della settimana di lavoro sarà posta particolare attenzione ad una problematica emersa negli incontri precedentemente giocati, riferibile essenzialmente alla scarsa efficienza dell'attacco nei momenti decisivi dei set. Per risolvere il problema evidenziato, è stato pianificato un programma a medio termine (alcuni mesocicli) che dovrà portare ad un'evoluzione degli aspetti tecnico-tattici del gioco, ma anche della mentalità dei giocatori e del gruppo nel suo complesso.

Considerato che il lavoro viene svolto nel corso della stagione agonistica, il microciclo terrà ovviamente conto anche degli aspetti che riguardano l'organizzazione del sistema di gioco e delle strategie di squadra, in relazione alle caratteristiche tecniche del prossimo avversario.

2 LA SQUADRA

La squadra di cui si parla in questo Project Work partecipa al campionato di B1 maschile ed è formata da un gruppo di 14 ragazzi tutti di età compresa tra i 19 ed i 24 anni, molto affiatati tra loro sia dentro che fuori il campo.

Durante il periodo estivo (periodo di transizione) non interrompono completamente l'attività, ma si allenano per il mantenimento di una sufficiente

condizione atletica, continuando anche a coltivare la loro amicizia attraverso la partecipazione a numerosi tornei di beach e green volley.

3 STRUTTURA ED ORGANIZZAZIONE

La società mette a disposizione della squadra un team di persone che collaborano per l'organizzazione e la riuscita della stagione sportiva:

- Direttore sportivo che si occupa della pianificazione e della logistica.
- Medico sportivo, per eventuali problematiche relative a infortuni, che assiste e collabora con tutte le squadre della società.
- Fisioterapista, anch'egli a disposizione di tutte le squadre
- Primo Allenatore
- Secondo Allenatore
- Preparatore Atletico
- Scout-man

Per quanto riguarda le strutture sportive sono a disposizione:

- Palestra
- Sala pesi
- Piscina (collegata alla palestra ed utilizzabile su richiesta all'ente gestore)

4 LE BASI PER LA STAGIONE SPORTIVA

Subito dopo la metà di agosto, assieme al secondo allenatore ed al preparatore atletico, viene impostato un programma di base da seguire durante l'anno, con la definizione delle giornate di allenamento, tempi dedicati ai diversi tipi di preparazione (atletica, tecnica, analisi video, ecc.), nonché di alcune scadenze per la verifica collegiale dell'andamento della stagione.

Durante i momenti di verifica viene eseguita un'analisi dell'efficacia delle strategie di preparazione e di gioco adottate e si pianifica un eventuale aggiustamento del programma di preparazione al fine di adattarlo alle necessità di crescita, indispensabili per raggiungere un adeguato livello di prestazione nei momenti agonistici importanti. Viene inoltre fatto il punto sulla condizione fisica della squadra, con riferimento anche a eventuali infortuni avvenuti nel corso della stagione, al relativo lavoro differenziato, ed ai tempi di recupero previsti.

Momento importante per la pianificazione della stagione sportiva risulta anche

la definizione degli obiettivi che la squadra si propone.

Personalmente ritengo che nella definizione degli obiettivi sia indispensabile coinvolgere l'intero gruppo. Per fare ciò utilizzo un sistema di discussione e pianificazione che è dettagliatamente descritto nel successivo capitolo 5.

5 OBIETTIVI

Il punto di partenza per qualsiasi progetto (lavorativo, sportivo, educativo, ecc.), semplice o complesso che sia, dovrebbe essere quello di stabilire e fissare gli obiettivi che si vogliono raggiungere.

La maggior parte delle persone non riesce a sentirsi realizzata (cioè a realizzare i propri obiettivi) semplicemente perché... non ha obiettivi. Oppure si pone degli obiettivi talmente vaghi che non avrà mai dei parametri adeguati per poter valutare se e quando li avrà raggiunti.

Per questo credo che anche nello sport, sia fondamentale definire obiettivi chiari e condivisi, ed una strategia mirata da seguire, che possa servire anche per rielaborare e correggere eventuali problematiche o imprevisti che si dovessero presentare lungo il percorso.

Mettere nero su bianco dove si vuole arrivare e come si intende procedere per raggiungere la meta prefissata, diventa estremamente importante per fare in modo che il nostro cervello elabori in modo chiaro e specifico a quale risultato ci deve portare. Se stabiliamo l'obiettivo da raggiungere, indirizziamo il nostro focus mentale, ed è come se attivassimo il nostro cervello a dare priorità a tutto ciò che conduce verso l'obiettivo stesso.

*“Alcune ricerche hanno dimostrato che stabilire dei risultati nello sport, nella maggior parte dei casi funziona. Uno dei motivi è che stabilire un risultato vi renderà più focalizzati e produttivi, più inclini a fare ciò che è necessario per conseguirlo. In più, a patto che abbiate stabilito voi stessi il risultato, vi impegnerete maggiormente per raggiungerlo. Questo ci porta alla distinzione tra orientamento al risultato e orientamento alla performance. In termini di psicologia dello sport, l'orientamento al risultato riguarda la vittoria o la sconfitta, piuttosto che il modo in cui il risultato viene conseguito. L'orientamento alla performance è basato sul **come**, ossia sulla qualità della performance, piuttosto che sul risultato specifico. Questa distinzione potrebbe risultare bizzarra, ma è importante. Focalizzarsi solamente sul risultato può avere come effetto, che i mezzi di conseguimento vengano trascurati e, di conseguenza, non vengano migliorati, in previsione di un futuro avversario più forte”¹*

¹ Ted Garratt - “Allenamento mentale per gli sportivi – Sporting Excellence” 2003 - ed. NLP ITALY

Da alcuni anni per la definizione e la pianificazione degli obiettivi, utilizzo un sistema che ritengo semplice ma funzionale.

Ad inizio stagione, dopo un primo periodo necessario a tutti per la conoscenza, l'adattamento all'ambiente di lavoro, e per comprendere gli equilibri interni e le potenzialità della squadra, viene programmata una riunione a cui partecipa tutto il team. Ad ognuno viene chiesto di proporre, in base alle proprie conoscenze, alle proprie aspettative, ed alle proprie sensazioni, gli obiettivi che il gruppo dovrebbe conseguire.

Nella definizione e nella proposta degli obiettivi devono essere rispettati cinque principi, a cui fanno riferimento anche le principali tecniche di Coaching.

L'obiettivo deve essere:

- 1) Specifico: cioè definito in termini concreti e chiari.
- 2) Misurabile: cioè definito in termini di risultati osservabili.
- 3) Concordato: cioè condiviso da tutti gli attori in gioco.
- 4) Realizzabile: cioè raggiungibile tenendo conto di quali sono vincoli e risorse
- 5) Tempificato: il raggiungimento deve avvenire entro un tempo determinato.

Ovviamente per rendere costruttiva ed efficace la riunione è necessario che la discussione venga gestita ed indirizzata in modo appropriato al fine di evitare perdite di tempo, divagazioni inutili e chiacchiere poco costruttive. Per questo viene proposta una mappa mentale (disegnata su un grande foglio) che sintetizza e riassume i punti sopra evidenziati (fig. 1) e consente di avere una visuale complessiva del processo che porta alla definizione di un progetto che dovrà essere comune e condiviso.

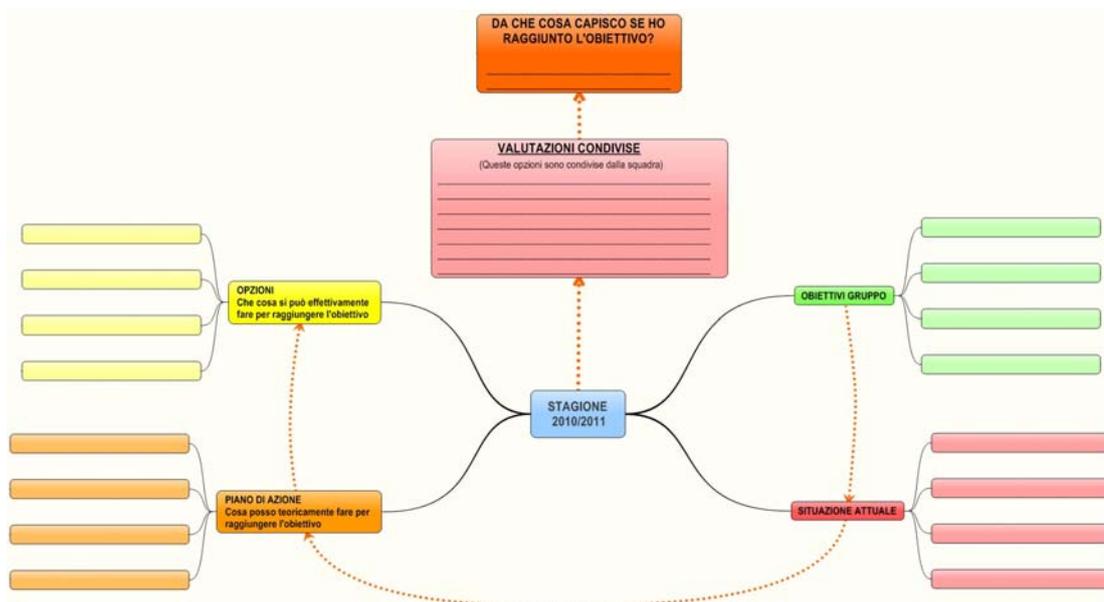


Figura 1

Si procede quindi alla spiegazione della mappa, ed a seguire si sviluppano e si discutono i vari punti, secondo l'ordine di seguito riportato:

- **Definizione degli obiettivi:** vengono individuati e discussi gli obiettivi riferibili al gruppo inteso come squadra, ma anche ai singoli componenti.
- **Situazione attuale:** vengono valutati i fattori che possono condizionare il raggiungimento dell'obiettivo (situazione ambientale, tempo a disposizione, situazione fisica e tecnica della squadra, comportamento dei singoli componenti, capacità, determinazione, convinzioni, ecc.) e si discute eventualmente cosa potrebbe essere migliorabile.
- **Piano di azione:** si evidenzia, rispetto ai punti visti in precedenza, che cosa singolarmente ed in gruppo è possibile fare per il raggiungimento degli obiettivi stabiliti.
- **Opzioni:** sono una sintesi di quello che singolarmente e come gruppo si dovrebbe fare.
- **Valutazioni condivise:** identificano tutte quelle azioni e quelle condizioni che ogni componente del team condivide e si impegna ad attuare per raggiungere gli obiettivi stabiliti.
- **Da che cosa capisco se ho raggiunto l'obiettivo?** Gli obiettivi, come già detto in precedenza, devono essere misurabili, cioè definiti in termini di risultati osservabili. In questo punto va quindi indicato quali saranno i riferimenti oggettivi che ci faranno capire se abbiamo raggiunto o meno gli obiettivi che ci siamo proposti.

Successivamente tutto quello che inizialmente è stato scritto e compilato a mano, viene sintetizzato e riordinato graficamente al computer su una mappa mentale che sarà poi stampata e distribuita ad ogni componente del gruppo (un esempio di schema sviluppato è riportato nell'allegato 1)

E' importante che tutta la squadra e tutto il team partecipino e siano parte attiva all'interno della discussione. L'obiettivo dovrà essere condiviso, realizzabile e tutti dovranno sentirsi coinvolti e responsabili del suo raggiungimento. Se un solo componente del gruppo non condivide uno o più dei punti, si ridiscute l'argomento finché si arriva alla consapevolezza ed alla convinzione di tutti che l'obiettivo fissato e la strategia per raggiungerlo sono realizzabili ed efficaci.

Da quel momento in poi tutti lavorano per ottenere quanto stabilito.

Nelle squadre che ho allenato, l'utilizzo di questo sistema è risultato molto utile ed apprezzato. La fase di discussione e di stesura della mappa è peraltro adatta per far comprendere agli atleti alcuni aspetti fondamentali relativi alla "mentalità", alle "convinzioni" ed alla "determinazione" che, se riusciamo a gestire dentro di noi in modo adeguato, possono diventare uno strumento fondamentale per raggiungere i nostri obiettivi nello sport e nella vita.

6 ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI

I ragazzi come già detto nella presentazione sono arrivati ad inizio stagione dopo un periodo di transizione in cui non hanno abbandonato completamente l'attività, ma si sono allenati anche attraverso discipline diverse dalla pallavolo (calcetto, tennis, nuoto, ecc.), che hanno consentito di mantenere una condizione neuromuscolare e metabolica sufficiente.

Da questa base ha avuto inizio il periodo preparatorio durato otto settimane.²

Per quanto riguarda la preparazione atletica, i primi quindici giorni introduttivi sono stati dedicati alla forza generale. Si è quindi passati ad un programma di tre settimane per forza massima e forza dinamica massima. A seguire ulteriori tre settimane dedicate allo sviluppo contemporaneo di forza dinamica massima, forza esplosiva e forza rapida.

Tutti i programmi di lavoro fisico vengono predisposti dal nostro preparatore atletico che è sempre presente in sala pesi per organizzare e controllare il lavoro svolto. Egli provvede anche ad adattare periodicamente le tabelle dei singoli giocatori al fine di ottenere il progressivo miglioramento sia della condizione fisica, sia della prestazione sportiva che dovrà essere poi mantenuta e modulata nel corso del periodo agonistico.

Per quanto riguarda invece gli allenamenti tecnici è stato inizialmente svolto un lavoro di base con richiamo della tecnica individuale ed esercitazioni analitiche. Successivamente con l'avvicinarsi del periodo agonistico gli allenamenti sono diventati più specifici, con esercitazioni sintetiche e globali necessarie per costruire e perfezionare l'intesa di squadra e le strategie di gioco. Sono state anche organizzate varie amichevoli per consentire di verificare lo stato di preparazione ed il progressivo miglioramento del gruppo.

² "Per ottenere un incremento della capacità di forza massima di un soggetto è necessario sottoporlo ad un carico di lavoro progressivo non inferiore al 70% del massimale, per non meno di 2-3 volte a settimana, per 6-8 settimane." (Sale, 1988)

Il periodo preparatorio prevedeva sette sedute di allenamento alla settimana, di cui tre in sala pesi e quattro allenamenti tecnici in palestra (Tabella 1).

ALLENAMENTI PERIODO PREPARATORIO						
<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
10-11.30 Prep. Fisica		10-11.30 Prep. Fisica		10-11.30 Prep. Fisica	20-22 Event. Amichevole	Libero
19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		

Tabella 1

La scelta dei tempi di allenamento è stata in parte vincolata dalle esigenze lavorative e scolastiche degli atleti, visto che il contesto in cui operiamo è quello dilettantistico e non si ha quindi la possibilità di disporre di loro a tempo pieno. Malgrado ciò, è stato comunque possibile pianificare sedute di allenamento anche in orario antimeridiano.

A partire dall'ottava settimana, le sedute sono state ridotte a sei, di cui due in sala pesi e quattro allenamenti tecnici in palestra (Tabella 2).

ALLENAMENTI PERIODO AGONISTICO						
<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
10-12 Prep. Fisica + Analisi video		Libero	10-12 Prep. Fisica + Analisi video		Partita	Libero
19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		

Tabella 2

Durante il periodo agonistico vengono svolte anche sedute di analisi video per approfondire azioni di gioco della nostra squadra e della squadra avversaria. Inoltre servono per far capire visivamente agli atleti le peculiarità delle squadre che andremo ad incontrare, le loro strategie di gioco e gli adattamenti su cui sarà necessario lavorare in palestra al fine di risolvere determinate situazioni tecnico-tattiche.

7 ALLENAMENTI PREPARAZIONE FISICO/ATLETICA

L'inizio di ogni stagione deve obbligatoriamente iniziare dalla fase di creazione dei presupposti fisici necessari per una corretta esecuzione della tecnica di gioco, evitando sovraccarichi o infortuni dovuti ad una inadeguata sollecitazione dei gruppi tendineo-muscolari. A tale scopo si rende necessario partire da un periodo preparatorio ben strutturato, che privilegi, soprattutto nella fase iniziale, un buon sviluppo delle strutture muscolo-tendinee.

La preparazione fisica è senza dubbio uno dei requisiti più importanti al quale deve essere dedicata una meticolosa e seria attenzione. Per questo la società mette a disposizione della nostra squadra, ma più in generale anche di tutte le squadre minori, un preparatore atletico che da alcuni anni segue questo aspetto fondamentale dell'allenamento.

In generale una preparazione fisica corretta ed efficiente predispone l'atleta a sopportare, senza conseguenze negative alle articolazioni più sollecitate, i carichi di lavoro sviluppati negli allenamenti svolti in palestra, per il miglioramento tecnico della squadra.

Riuscire a lavorare su tutti gli atleti senza problematiche da sovraccarico per l'intera stagione avrà senza dubbio un ruolo determinante nel raggiungimento degli obiettivi stabiliti.

7.1 I presupposti della preparazione fisica

Per quanto riguarda la preparazione fisica è necessario fare alcune considerazioni iniziali che sono alla base di una buona programmazione:

- 1) La preparazione fisica ha due grandi scopi:
 - prevenzione degli infortuni
 - miglioramento e mantenimento della prestazione ad alto livello
- 2) *“Per avere delle modificazioni biologiche significative e permanenti, nonché adattamenti neurofisiologici stabili sono necessarie almeno due sedute pesi alla settimana. Sotto questa soglia, il lavoro non porta a miglioramenti significativi e non può quindi essere considerato ai fini di una programmazione combinata per il raggiungimento di uno stato di forma e di prestazione dovuti sia alla preparazione fisica che tecnica.”³*

³ Alberto Di Mario - "Lezioni e dispense dalla settima edizione del corso nazionale allenatori di terzo grado" 2010

3) Nell'ambito del volley dobbiamo fare una distinzione di base a seconda dei distretti muscolari sui quali si intende lavorare:

- Il lavoro a carico degli arti superiori deve avere azione preventiva, indirizzato sia a carico dei muscoli della cuffia dei rotatori, sia dell'articolazione scapolo omerale e deve privilegiare tre aspetti:
 - l'equilibrio tra agonisti ed antagonisti;
 - garantire una buona mobilità articolare;
 - garantire un livello di potenza adeguato al gesto tecnico.
- Il lavoro per la muscolatura addominale e dorsale deve costituire la base di qualunque altro tipo di lavoro a carico degli arti inferiori; esso contribuirà, infatti, in maniera determinante a dare stabilità e protezione alla colonna vertebrale.
- Il lavoro a carico degli arti inferiori deve avere il compito di prevenzione (a carico dell'articolazione del ginocchio e della caviglia) e se possibile di migliorare le capacità di salto.

4) Un buon equilibrio muscolare è fondamentale nella prevenzione degli infortuni. I muscoli sono stabilizzatori dinamici molto efficaci.

E' importante che il rapporto di forza tra agonisti ed antagonisti abbia sempre un giusto equilibrio al fine di evitare infortuni dovuti a gesti tecnici ove, la prevalente forza di muscoli particolarmente sviluppati anche a causa della continua ripetizione di un particolare gesto tecnico (es. l'attacco tende a sviluppare in modo molto evidente alcuni gruppi muscolari della spalla), non sia compensata dalla capacità dei muscoli antagonisti di garantire una adeguata stabilità di tutta l'articolazione nell'intero movimento eseguito.

5) *“Possedere un livello ottimale di Fmax e FMD (forza dinamica massima) è fondamentale per poter sviluppare gradienti elevati di forza esplosiva e forza rapida. Tutto ciò è conosciuto empiricamente ed applicato praticamente da allenatori e metodologi dell'allenamento nei loro piani di allenamento... Le nuove concezioni supportate da esperienze di natura empirica e sperimentale prevedono lavori di forza massimale e di forza esplosiva nello stesso periodo: all'inizio della preparazione viene enfatizzata di più la Fmax e successivamente quella esplosiva e quella speciale.”⁴*

⁴ Carmelo Bosco - "La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche" 1997 - ed. Società Stampa Sportiva

7.2 La periodizzazione degli allenamenti

Considerato che non è possibile mantenere il massimo livello di performance per l'intera durata del campionato, è necessario prevedere una periodizzazione degli allenamenti in modo tale da mantenere un elevato livello di prestazione durante l'intera la stagione agonistica e raggiungere picchi di forma nei momenti più importanti.

“I principi teorici della periodizzazione si concretizzano nella programmazione, cioè nella stesura di un programma di allenamento.”⁵

Nel periodizzare una stagione, il lavoro relativo alla preparazione fisica viene diviso in cicli di durata variabile organizzati in sequenza e collegati gli uni agli altri e al programma tecnico-tattico. L'obiettivo di questa fase è quello di dare una sequenza logica al lavoro al fine di ottenere una adeguata capacità di prestazione da parte degli atleti attraverso il proponimento di mezzi e metodi di allenamento adeguati.

La periodizzazione è pertanto il ciclo progressivo di specificità, intensità e volume di allenamento che permette di raggiungere e mantenere un elevato livello di performance durante l'intero periodo agonistico. Per questo in fase di stesura del programma degli allenamenti è molto importante la collaborazione tra il preparatore fisico e l'allenatore nella valutazione dei carichi di lavoro fisico e quello metabolico delle esercitazioni tecnico-tattiche eseguite in palestra.

Dobbiamo, infatti, tenere conto che preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica non sono due elementi distinti, ma devono essere messi in relazione e collegati l'uno all'altro in modo funzionale e sistematico. Ciò si rende necessario per una corretta modulazione dei carichi all'interno delle singole settimane e nei vari mesocicli agonistici.

Per raggiungere il top della forma è necessario osservare diverse regole; quantità, intensità, densità ed organizzazione degli stimoli sono fattori determinanti per la buona riuscita di un programma allenamento.

La progressione del carico, cioè il suo aumento progressivo, l'intensità adeguata alla persona ed al suo stato di forma, ed un bilanciato riposo per consentire il recupero e la supercompensazione, contribuiscono alla riuscita di un buon piano di allenamento.

⁵ P. Bellotti / A. Donati - "L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove Frontiere" 1992 - ed. Soceità Stampa Sportiva

7.3 La preparazione fisica della nostra squadra

La nostra squadra esegue tre sedute settimanali di preparazione fisica nel periodo preparatorio e due sedute durante il periodo agonistico.

All'inizio della stagione in accordo con il preparatore atletico viene redatto un programma di massima degli allenamenti con una progressione del lavoro che consenta il raggiungimento ed il mantenimento di un livello di forma ottimale nei periodi agonistici più importanti. Vengono anche definiti e programmati periodi di richiamo in momenti della stagione in cui si affronteranno partite meno importanti e nei periodi di interruzione del campionato.

Questa programmazione viene periodicamente rivista e riadattata sulla base di diversi fattori che possono essere: l'andamento della stagione, l'effettivo stato di forma della squadra in determinati periodi, la variazione o il mutamento degli obiettivi inizialmente stabiliti a causa di fattori imprevisti che condizionano il proseguo della stagione (infortuni, ecc.), o ancora il cambiamento di condizioni inizialmente ipotizzate che non hanno poi effettivo riscontro nella realtà dei fatti, come potrebbero ad esempio essere partite che, contrariamente a quanto inizialmente ipotizzato, diventano decisive per il raggiungimento dell'obiettivo programmato.

8 ALLENAMENTI TECNICI

Anche le abilità tecniche hanno bisogno di uno sviluppo progressivo per il loro apprendimento percettivo, decisionale ed esecutivo; esse saranno stabilizzate solamente attraverso la ripetizione. Via via che la tecnica sarà affinata ed automatizzata, il sistema nervoso centrale potrà dedicarsi al "cosa fare" e non al "come fare".

La pallavolo, come tutti i giochi sportivi, è caratterizzata da una continua variabilità delle situazioni, poco standardizzate e poco prevedibili; il buon giocatore è colui che riesce ad adeguare con più velocità e più precisione le sue scelte di utilizzo delle tecniche al variare degli stimoli e delle situazioni di gioco. Nel processo di evoluzione di un giocatore, quindi, l'esperienza di gioco riveste un ruolo fondamentale.

La programmazione dei microcicli e la loro sequenza temporale deve prevedere un'organizzazione ed una evoluzione che consenta un miglioramento

progressivo ed armonico di tutti i fondamentali sia individuali che di squadra.

Ma tutto questo non è ancora sufficiente....!

Come allenatori dobbiamo anche fare in modo che le capacità tecnico tattiche della nostra squadra possano essere trasferite sul campo in modo stabile, continuativo ed efficace, consentendo ai nostri atleti di mantenere un elevato livello di performance e di efficacia anche durante i momenti decisivi delle partite, senza che la tensione agonistica e l'emotività insita dentro ognuno di noi, possa condizionare o limitare in modo determinante il nostro modo di giocare.

Quando noi allenatori chiamiamo un time-out durante una fase importante e decisiva di un set o di un incontro, dobbiamo avere atleti che in trenta secondi capiscano quello che chiediamo loro di fare e riescano ad organizzare le loro risorse e le loro energie, finalizzandole nella giusta direzione.

Se il nostro gruppo, o qualcuno dei nostri atleti, non sarà abituato ad affrontare in modo continuo e sistematico questi momenti, e quindi l'ansia e l'emotività prenderanno il sopravvento, le nostre parole saranno gettate al vento perché la loro attenzione non sarà focalizzata nell'interpretare efficacemente la richiesta, ma saranno condizionati dalla paura dell'insuccesso.

Per allenare questa situazione devo quindi utilizzare una serie di esercitazioni, con specifiche condizioni e particolari punteggi, che mi consentano di ricreare in palestra, per quanto possibile, quella particolare situazione agonistica e di stress emotivo che poi ritroverò in determinati momenti delle partite. Questo indurrà nei nostri atleti un adattamento mentale positivo, che renderà sempre più abituali e normali queste "particolari" situazioni di gioco.

Alcune possibili esercitazioni da proporre ad esempio possono essere quelle con il nostro sestetto titolare che partirà con uno svantaggio da rimontare, in un esercizio ad alto stress psico-fisico in cui ogni attacco out riporterà la squadra a zero e dunque a ricominciare da capo; oppure ancora potremo dichiarare all'inizio dell'esercizio quale sarà l'attaccante che dovrà attaccare la palla-set, in modo che tutti lo sappiano e che quindi lui abbia una situazione "consapevole" di massima difficoltà emotiva (l'aspettativa di tutti i suoi compagni, la pressione psicologica degli avversari che sanno in anticipo che lui attaccherà l'ultimo pallone) e tecnica (sicuramente troverà muro e difesa schierata nel modo migliore).

Tutti questi sono piccoli strumenti quotidiani che possono essere utilizzati al fine di migliorare l'efficacia individuale e di squadra nei momenti decisivi di un'incontro.

Oltre alla tecnica ed alla tattica devo anche insegnare ai miei giocatori a non avere convinzioni limitanti (se sono convinto di non riuscire a fare una determinata cosa non ci riuscirò mai...), a concentrarsi sui successi e non sugli errori, a mantenere la sicurezza in se stessi anche nei momenti difficili e ad avere sicurezza e positività sulle potenzialità personali e del gruppo, relativamente al raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Per fare ciò abbiamo bisogno di allenarci anche per arrivare ad avere in ogni situazione uno stato positivo e di relativa tranquillità che ci consenta di esprimerci ai nostri massimi livelli.

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 qualsiasi situazione di gioco anche in condizioni difficili.

9 IL MICROCICLO DELLA TREDICESIMA SETTIMANA

9.1 Analisi delle problematiche

Siamo arrivati alla tredicesima settimana di lavoro e dobbiamo prepararci ad affrontare la quinta partita di campionato.

Nella riunione tecnica di inizio settimana è stata fatta un'analisi dettagliata delle gare finora disputate (amichevoli, coppa, campionato), per capire ed interpretare correttamente alcune problematiche di gioco che sono state individuate. La situazione più preoccupante è quella relativa alla perdita di efficienza in attacco, sia nella fase ricezione/attacco che nella fase difesa/attacco, nel momento in cui si giocano i punti decisivi dei set.

In varie partite, è stato riscontrato che per una serie di concause, nei momenti delicati e determinanti, gli schiacciatori non riescono a mantenere lucidità e freddezza per dare una svolta risolutiva al match. L'efficienza, infatti, diminuisce in modo evidente, sia a causa dell'aumento del numero di errori commessi, sia per gli attacchi eseguiti senza la necessaria efficacia e quindi "regalati" all'avversario.

E' stato pertanto chiesto al nostro scout-man di analizzare le ultime otto partite giocate (coppa, campionato, amichevoli), mettendo a confronto l'efficienza dell'attacco nelle fasi di gioco che vanno dal 1° al 20° punto, con le fasi di gioco dal 20° punto alla fine dei set (10° punto in poi nel caso di tie-break).

La tabella sottostante (Tabella 3) ⁶ riporta i dati riferiti alle otto partite analizzate per le frazioni di set dal 1° al 20° punto includendo sia la fase ricezione/attacco che le fasi difesa/attacco.

Risulta evidente come in questo intervallo la nostra squadra abbia un buon livello di efficienza sia individuale che complessivo (Eff. Squadra = 35%).

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	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Attacco	Squadra	7,3	35%	596	46	8	-	-	60	10	-	-	103	17	-	-	74	12	313	53	-	-
	Schiacc. 1	7,4	36%	162	10	6	-	-	16	10	-	-	32	20	-	-	19	12	85	52	-	-
	Centrale 1	8,2	53%	66	3	5	-	-	4	6	-	-	8	12	-	-	9	14	42	64	-	-
	Opposto	7,2	32%	185	15	8	-	-	17	9	-	-	37	20	-	-	25	14	91	49	-	-
	Schiacc. 2	6,8	21%	125	14	11	-	-	17	14	-	-	22	18	-	-	15	12	57	46	-	-
	Centrale 2	8,1	48%	58	4	7	-	-	6	10	-	-	4	7	-	-	6	10	38	66	-	-

Tabella 3

⁶ Fonte Datavolley

Al contrario, analizzando i dati relativi alle fasi conclusive dei set (Tabella 4), si può notare un sostanziale calo dell'efficienza dei singoli giocatori e della media di squadra che si avvicina allo zero (Eff. Squadra = 3%)

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	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Attacco	Squadra	5,6	3%	192	31	16	-	-	28	15	-	-	44	23	-	-	24	12	65	34	-	-
	Schiacc. 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	-	-
	Schiacc. 2	4,9	-12%	42	9	21	-	-	8	19	-	-	9	21	-	-	4	10	12	29	-	-
	Centrale 2	6	14%	14	2	14	-	-	2	14	-	-	3	21	-	-	1	7	6	43	-	-

Tabella 4

Infatti, mentre nella parte iniziale e centrale dei set, in cui la pressione psicologica non è molto alta, riusciamo a mantenere un livello di cambio palla abbastanza fluido e a capitalizzare con una buona percentuale di contrattacco le difese, la stessa cosa non avviene nei momenti decisivi dei set, dove verificiamo un sensibile decadimento della prestazione degli attaccanti che ci vede soccombere in parziali di gara dove siamo punto a punto o addirittura siamo in vantaggio.

Da un montaggio video appare chiaramente che esistono delle concause dettate dal fatto che:

- il palleggiatore diventa prevedibile e si affida alle soluzioni tattiche più facili;
- gli schiacciatori diventano scontati e poco incisivi nel fondamentale dell'attacco.

Se questo è da un lato comprensibile per la giovane età di alcuni atleti, che non hanno ancora grandi esperienze di gioco in categorie di medio-alto livello, il miglioramento di questa situazione potrebbe portare ad un salto di qualità determinate per riuscire a raggiungere e mantenere le posizioni alte della classifica nel proseguo del campionato.

Questo tema diventa pertanto uno spunto di lavoro per migliorare la nostra squadra sia sotto il profilo tecnico-tattico sia sotto il profilo mentale e psicologico.

D'altra parte anche nelle squadre dei campionati maggiori, come anche nelle competizioni internazionali, capita di vedere giocatori che si esprimono su alti livelli, commettere errori incredibili quando la palla "scotta" (o magari non

commettere errori ma effettuare colpi in sicurezza senza la minima assunzione di rischio - il famoso "braccino"). Capita, ma molto più raramente, anche il contrario: cioè giocatori che aspettano proprio i punti decisivi per dare il meglio, per effettuare giocate entusiasmanti, per rischiare ancora di più.

Dove cercare i motivi di queste trasformazioni? Come, se possibile, prevenirle o gestirle? Come allenare questo aspetto del gioco che non é certamente né tecnico né tattico?

La risposta a queste domande é, naturalmente, complessa e articolata. In generale ci si può ricondurre a quegli aspetti della psicologia (non solo dello sport) che studiano i comportamenti delle persone "a freddo" e "a caldo", cioè in situazioni di stress emotivo basso o alto.

Solo i campioni sono capaci di colpi straordinari nei momenti di straordinaria importanza. Soprattutto, solo i campioni sono capaci di "cambiare" (una direzione d'attacco o di battuta) in quei momenti. I giocatori "normali" nei momenti decisivi fanno la cosa più sicura, o quantomeno la cosa che garantisce loro la massima sicurezza.

Anche i campioni però per raggiungere un elevato livello di sicurezza e di tranquillità nel giocare colpi complicati e difficili nei momenti decisivi degli incontri, hanno dovuto allenarsi per acquisire una mentalità che garantisce loro una consapevole sicurezza delle loro abilità.

Ma come fare per allenare questo aspetto che non è prettamente una situazione tecnica? Come fare per alzare la nostra efficacia nei momenti topici del set?

Giuseppe Vercelli (psicologo della squadra nazionale di sci alpino per i Giochi Olimpici di Torino 2006) nel libro "Vincere con la mente" parla di psicologia del limite:

*"Nella società moderna la ricerca del limite estremo origina dal bisogno di evoluzione continua di ogni essere umano. Tutto ciò che rappresenta il limite di uno strumento, di uno sport, di un'attività, diventa di per se stesso la sfida da superare."*⁷

Dunque, ai nostri ragazzi, non solo dovrebbe piacere il superamento dei propri limiti, dovrebbero sentirne il bisogno. Così, premesso che l'unico limite invalicabile debba essere quello etico del rispetto di se stessi e degli altri, *"ogni limite da superare é assolutamente, in prima istanza, un limite psicologico."*⁷

⁷ Giuseppe Vercelli "Vincere con la mente" 2006 - ed. Ponte alle Grazie

Questa frase è sicuramente una realtà oggettiva, valida anche per la nostra squadra, infatti nei momenti in cui lo stress e la tensione agonistica non sono massime, tecnicamente riusciamo a fare cose in modo corretto ed efficaci, mentre nei momenti “caldi” delle partite aumentano le difficoltà di gestione della palla.

Ecco perché, l'allenamento della palla che “scotta” è fondamentalmente un allenamento mentale. Questo non significa che gli allenatori devono essere psicologi (anche se sono convinto sia di fondamentale importanza conoscere alcuni principi basilari sulla psicologia al fine di aiutare i giocatori ad ottenere il massimo stato positivo e motivazionale per raggiungere gli obiettivi stabiliti), e neppure che dovremmo cambiare il modo di allenare o l'organizzazione tecnica dei nostri esercizi. Semplicemente dovremo provare a ricreare “artificialmente” quella pressione che i nostri atleti troveranno nel giocare i punti decisivi di una partita. Per fare ciò sarà pertanto molto importante aumentare il numero di esercizi globali (6 contro 6) a punteggio speciale. Ovviamente è quasi impossibile ricreare la stessa tensione del match, ma possiamo comunque utilizzare dei sistemi di punteggio (o di handicap) che aumentino il livello di stress psicologico anche durante gli allenamenti.

9.2 Come affrontare il problema

Nella riunione tecnica di squadra viene evidenziata attraverso alcuni filmati, supportati anche dalle rilevazioni statistiche del nostro scout-man, questa nostra situazione di difficoltà, in modo tale da far capire esattamente ai giocatori su quali punti e su quali situazioni di gioco dobbiamo lavorare.

Viene poi messo in evidenza come nei momenti difficili dell'incontro, di norma, prevale chi riesce ad avere maggiore lucidità e maggiore freddezza nel giocare i punti decisivi.

Nelle proposte di allenamento dovremmo pertanto 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.

In pratica i giocatori devono essere consapevoli che in qualsiasi momento della partita dovranno essere in grado, ed avere la necessaria tranquillità, di utilizzare tutti i colpi e le capacità tecniche di cui dispongono, lasciando agli avversari

l'ansia e la paura di sbagliare. Questo nei momenti clou farà la differenza tra la squadra mediocre e la squadra forte.

Nei prossimi allenamenti saranno proposti in modo più assiduo e sistematico esercizi che cercheranno di ricreare, per quanto possibile, situazioni di gioco e di punteggio che implicino l'acquisizione di una certa mentalità e sicurezza che poi, trasferita sul campo, possa diventare un punto di forza per la nostra squadra anche nei momenti ad alta tensione agonistica.

Molto importante in questi particolari istanti risulta, a mio parere, anche la comunicazione positiva e propositiva che l'allenatore deve utilizzare con gli atleti. Durante un time-out, ad esempio, dare tranquillità e sicurezza sulle possibilità di evoluzione di una particolare situazione, fornire informazioni precise e chiare su cosa si vuole venga fatto nell'azione successiva o in uno specifico momento, esaltare alcune situazioni positive che la nostra squadra è stata in grado di portare a termine, induce negli atleti un messaggio positivo e stimolante che sposta l'attenzione sulla richiesta formulata anziché su precedenti errori o su possibili paure di sbagliare.

I ragazzi dopo aver discusso e chiarito le problematiche evidenziate nella riunione, sembrano consapevoli e convinti della necessità di impegnarsi maggiormente al fine di acquisire adeguate capacità per affrontare, in modo controllato e naturale, situazioni della partita che normalmente possono risultare stressanti e destabilizzanti. Concordano anche sul fatto che un buon approccio mentale consente di mantenere lucidità tecnico-tattica e abilità nella gestione di tutte le tecniche individuali, al fine di non diventare prevedibili e scontati.

Tutti vogliono quindi riuscire a perfezionare tale aspetto, affrontando anche le esercitazioni specifiche, con il giusto approccio tecnico-tattico e con una mentalità che possa avvicinarsi il più possibile a quella che poi dovremmo trasferire in partita.

Questo potrà diventare il fattore determinante per far realizzare alla nostra squadra quel salto di qualità necessario per essere tra i migliori.

9.3 L'organizzazione del microciclo di allenamento

ALLENAMENTI PERIODO AGONISTICO						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10-12 Prep. Fisica + Analisi video		Libero	10-12 Prep. Fisica + Analisi video		Partita	Libero
19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		19-21.30 Tecnico	19-21.30 Tecnico		

9.3.1 Lunedì

Orario: 10.00 - 11.30

Tipo di lavoro: Preparazione fisico-atletica

Obiettivo: *Prevenzione infortuni e prevenzione problematiche da sovraccarico attraverso un'adeguata preparazione dei gruppi tendineo-muscolari - Sviluppo e mantenimento di elevati livelli di performance.*

Come abbiamo già visto, la preparazione fisica svolta dagli atleti nelle prime otto settimane è stata inizialmente finalizzata allo sviluppo della forza generale (periodo introduttivo), per poi passare alla forza massimale, ed infine con l'avvicinarsi del periodo agonistico, anche allo sviluppo della forza esplosiva e della forza rapida.

Nel periodo agonistico, al fine di massimizzare la risposta prestativa e mantenerla per tutta la durata della stagione agonistica, vengono eseguite due sedute (lunedì e giovedì) di preparazione fisica, ed in entrambe viene svolto un lavoro sulla forza massimale concatenato con esercitazioni per la forza esplosiva. Le recenti metodologie di lavoro prevedono infatti che

“se ho due unità di lavoro a settimana, che sono quelle necessarie per stabilire degli adattamenti, all'interno di queste due unità faccio una stimolazione contemporanea sulla forza massimale e sulla forza esplosiva. La contemporanea stimolazione nella seduta della forza massimale e della forza esplosiva, favorisce sia l'azione ormonale che lo sviluppo

complessivo del sistema (sistema nervoso centrale e sistema muscolare). Interagendo tra la forza massimale e la forza veloce, si migliora il livello di testosterone che a sua volta favorisce la trasformazione delle fibre intermedie in fibre veloci”⁸

Il lavoro sopra esposto viene inoltre alternato con dei circuiti per il miglioramento della forza rapida e della resistenza alla forza rapida. In questo caso *“la metodologia più efficace è quella che utilizza metodiche stimolanti con pliometria in concatenazione a gesti tecnici specifici”⁸*

I programmi di allenamento vengono predisposti dal nostro preparatore atletico ed adeguati periodicamente sulla base della programmazione concordata e pianificata ad inizio anno, della necessità di aumentare il livello prestativo della squadra in determinati momenti della stagione, delle esigenze di recupero fisico evidenziate dagli atleti in specifici momenti e dalla necessità di effettuare periodi di richiamo con un aumento del volume di lavoro durante le interruzioni del campionato.

Orario: 11.30 – 12.00

Tipo di lavoro: Analisi Video

Obiettivo: *Analisi delle fasi positive e negative dell’ultima partita, con particolare riferimento all’esecuzione delle richieste tecnico-tattiche, sia per ruolo che di squadra, preparate nella settimana di lavoro precedente.*

Orario: 19.00 - 21.30

Tipo di lavoro: Allenamento Tecnico

Obiettivo: *Correzione specifiche situazioni tecniche dell’ultima partita – Proposta di esercitazioni analitiche e sintetiche per cambiamenti che saranno apportati al nostro standard di gioco per la prossima partita – Miglioramento efficienza schiacciatori su attacco da zona 4 dopo ricezione di battuta corta - Inserimento anche nelle esercitazioni analitiche di fattori che sottopongano gli atleti ad un alto livello attento e di stress psicologico.*

⁸ Alberto di Mario - *“Aspetti dell’allenamento della forza nella pallavolo di alto livello” dal DVD del corso aggiornamento nazionale allenatori – Castrocaro 2009 - ed. Calzetti Mariucci*

Prima dell'inizio della seduta di allenamento viene ribadito quanto evidenziato durante la riunione tecnica del mattino, con particolare riferimento alla necessità, per la nostra squadra, di lavorare in modo più specifico per riuscire ad essere incisivi ed efficaci nelle fasi d'attacco, nei momenti decisivi del set e della partita.

Si cercherà inoltre già da questa unità di allenamento di utilizzare, oltre alle esercitazioni normalmente proposte che inducano un positivo contesto agonistico tra i singoli atleti e tra gruppi, alcune esercitazioni a punteggi speciali che creino stress situazionale, al fine di esercitare i ragazzi a superare momenti difficili utilizzando al meglio le proprie capacità tecnico-tattiche, senza lasciarsi influenzare da fattori destabilizzanti.

Svolgimento allenamento

- ***Riscaldamento (15 min.)***

Riscaldamento muscolare con corsa leggera, andature coordinative, esercizi di mobilità articolare e stretching con il preparatore atletico.

Palla a coppie con lanci, palleggi, attacco e difesa per un riscaldamento tecnico specifico.

- ***Difesa con obiettivo di punteggio (15 min.)***

Allenatore e secondo allenatore su plinti in zona 2 e 4, che attaccano alternativamente. Nell'altro campo un atleta come riferimento tra zona 2-3 e tutti gli altri che entrano uno alla volta nelle rispettive zone di difesa.

Se la palla viene difesa positivamente (+ #) vale un punto, se viene toccata ma è imprecisa vale 0. La palla non toccata azzerà il punteggio.

Il gruppo deve arrivare complessivamente a 10 punti.

Anche nelle esercitazioni analitiche viene posto un obiettivo con un numero minimo di azioni positive consecutive da eseguire. L'errore azzerà e costringe a ripartire da zero.

- ***Spostamenti difensivi per difesa in bagher e palleggio (15 min.)***

Esercitazione a gruppi di tre con spostamenti difensivi che richiedono l'utilizzo sia della difesa in palleggio sia della difesa in bagher.

- Esercitazione sintetica con posizionamento del muro e della difesa in relazione alle caratteristiche dell'attaccante avversario (30 min.).

La squadra A si posiziona in un campo in fase difensiva, nel campo B si attacca da zona 3 e 4 con il libero che esegue appoggi verso l'alzatore.

Dopo aver spiegato gli adattamenti da apportare al nostro sistema difensivo per la prossima partita di campionato, si assegna ad ogni atleta che attacca dal campo B, il compito di simulare le azioni tecniche di uno degli attaccanti avversari.

La squadra che lavora nell'azione di muro/difesa (campo A) deve conquistare miniset di 3 punti per poter eseguire una rotazione. L'azione positiva che consente di conquistare +1 punto per la squadra A è determinata da: corretto posizionamento difensivo in relazione all'attaccante avversario e palla difesa positivamente. Se l'azione è tecnicamente corretta, ma la palla non viene difesa efficacemente (difesa -) 0 punti, mentre se nell'azione vi è un errato posizionamento o non si tenta la difesa - 2 punti.

Terminate le rotazioni si esegue l'esercizio con attacco da posto 2 e 3.

- Battuta e ricezione (20 min.)

In un campo si posizionano un libero e due ricettori.

Se chi batte eseguirà una battuta al salto si riceve a tre mentre se la battuta sarà float o jump-float si riceve a due (in questo modo costringo i ricettori focalizzare l'attenzione sul battitore). Il posizionamento dei tre ricettori cambia dopo ogni ricezione provando le posizioni nelle varie rotazioni di gioco. Si deve raggiungere l'obiettivo di sei ricezioni # su dieci battute. Raggiunto l'obiettivo, si cambiano i ricettori.

- Ricezione/attacco su battuta corta in posto 4 e difesa in parallelo (30min.)

Questo esercizio si svolge contemporaneamente su entrambi i campi.

Un palleggiatore in zona 3 e due schiacciatori in zona 4 che si alternano negli attacchi. Nell'altro campo un atleta che esegue muro a uno.

Chi non è impegnato nell'esercizio batte verso zona 4, costringendo l'attaccante ad avanzare per prendere la palla corta (non avendo di conseguenza una rincorsa efficiente per il successivo attacco), per poi allargarsi ed attaccare sull'alzata del palleggiatore, cercando di attaccare in

maniera vincente in parallelo evitando il muro a uno che si troverà di fronte. Chi ha battuto va a difendere la parallela in posto 1.

Quando i due attaccanti arrivano complessivamente a dieci punti si invertono i campi e si azzerano i punteggi (in questo modo cambiano i battitori ed anche l'alzatore).

Con questo esercizio si conseguono due scopi essenziali: il primo è quello di perfezionare la battuta corta in zona quattro per costringere l'attaccante avversario a ricevere, ed il secondo è quello di abituare i nostri schiacciatori ad attaccare efficacemente anche dopo ricezione.

Eeguire anche con battuta corta sul centrale che dovrà attaccare in primo tempo dopo aver eseguito l'appoggio in palleggio.

- Allungamento e defaticamento (15 min.)

9.3.2 Martedì

Orario: 19.00 - 21.30

Tipo di lavoro: Allenamento Tecnico

Obiettivo: *Perfezionamento spostamenti, tempo di salto e piano di rimbalzo su muro a due e a tre e miglioramento capacità di lettura del palleggiatore – Affinamento della capacità di utilizzo del muro avversario per migliorare l'efficacia della fase d'attacco - Tecnica di squadra con lavoro sulla fase break-point con riferimento anche agli adattamenti relativi alle strategie di gioco previsti per la prossima partita di campionato.*

Svolgimento allenamento

- Riscaldamento (30 min.)

Riscaldamento muscolare con corsa leggera, andature coordinative, esercizi di mobilità articolare e stretching con il preparatore atletico.

Esercitazioni di rapidità con spostamenti massimali nelle varie direzioni, simulazione di spostamenti a muro senza salto singoli, a coppie ed a tre. Mentre vengono eseguite le esercitazioni di muro i liberi si staccano dal gruppo ed eseguono esercitazioni specifiche di difesa e ricezione con il secondo allenatore.

Palla a coppie con lanci, palleggi, attacco e difesa per un riscaldamento tecnico specifico.

- Muro analitico su palla spinta e su palla alta (15 min.)

Tre file a muro nelle zone 2-3-4 suddivisi per ruoli. Partenza in posizione di attesa con giocatori esterni in aiuto al centrale. Nell'altro campo il secondo allenatore lancia un pallone per il palleggiatore che dovrà alzare una palla spinta in zona 2 o 4 dove sono posizionati due giocatori su due plinti che dovranno attaccare cercando di passare in mezzo al muro.

I giocatori a muro eseguono spostamento a massima velocità per murare la palla alzata in zona 2 o 4. Il terzo di rete esegue il posizionamento difensivo di competenza.

Ogni tanto il secondo allenatore lancia una palla staccata da rete e chiama la

zona in cui dovrà essere indirizzata l'alzata (2 o 4). L'alzatore dovrà palleggiare un terzo tempo sul quale il muro dovrà essere eseguito a tre con guida del centrale.

L'allenatore si posiziona dietro al muro e controlla che lo spostamento, il salto ed il piano di rimbalzo siano eseguiti in modo corretto.

- Attacco da zona 2 e 4 su muro piazzato con obiettivo specifico (20 min.)

Nel campo A tre ragazzi nelle zone 2-3-4 che eseguono muro chiudendo completamente la parallela. Nel campo B due file di attaccanti in zona 2 e 4, ed i liberi che si alternano nel ricevere le battute dei compagni non impegnati a muro o in attacco. Il palleggiatore alza palle in terzo tempo in zona 2 o 4 e gli schiacciatori devono attaccare giocando mani fuori sul muro.

Lo stesso esercizio viene ripetuto con:

- muro in parallelo e attaccanti che tirano sulle mani alte del muro,
- muro in diagonale e schiacciatori che eseguono rincorsa in diagonale e attacco forte in parallelo;
- muro in parallelo e attaccanti che eseguono una piazzata lunga in parallelo a scavalcare;

L'esercizio non viene eseguito a punteggio o con particolari penalità, ma viene richiesta agli atleti la massima concentrazione e precisione sia nell'esecuzione del muro sia nell'eseguire attacchi forti ed efficaci nelle varie modalità richieste, al fine di aumentare la confidenza, la concretezza e l'efficacia di questi gesti tecnici.

Si ritiene che l'introduzione di punteggi o penalità potrebbero indurre gli atleti sia a muro che in attacco ad assumere atteggiamenti contrari a quello che è l'obiettivo dell'esercizio, al fine di non commettere errori. Gli stessi gesti tecnici saranno invece penalizzati in altre esercitazioni sintetiche e globali, dove vi è una reale competizione tra chi attacca e chi mura e difende.

- Esercizio globale per fase break-point con una battuta della squadra A e successiva free-ball alla squadra B (30 min.)

La squadra A batte contro la squadra B che esegue la fase ricezione-punto. Se la squadra B vince l'azione, l'allenatore lancia una free-ball sempre alla squadra B.

Se la squadra B riesce a vincere tutte e due le azioni conquista un punto. La squadra A conquista un punto sempre e comunque per ogni azione vinta.

Ogni volta che una delle due squadre arriva a cinque punti esegue una rotazione. Vince chi completa per primo le sei rotazioni.

Per realizzare le alternanze degli attaccanti in prima linea con la massima razionalità (e soprattutto far riposare i centrali) le rotazioni avverranno nel seguente ordine: P1-P4-P6-P3-P2-P5.

- Esercizio globale con un cambio palla e due fasi difesa/contrattacco (30 min.)

Squadre entrambe in P1. Si gioca un set al 25 con azioni che si susseguono nel seguente ordine:

- la squadra B batte e la squadra A gioca in fase ricezione-punto;
- al termine della prima azione l'allenatore lancia due free-ball alla squadra B che mette la squadra A in situazione difesa/contrattacco.

Ad ogni azione viene assegnato un punto più un punto aggiuntivo a chi riesce a vincere l'azione con un attacco mani-fuori sul muro. Ogni tre sequenze di tre azioni entrambe le squadre eseguono una rotazione.

- Battuta e ricezione nelle zone di conflitto (20 min.)

Tre ragazzi a ricevere. Nell'altro campo, tre file di giocatori in battuta. Chi batte ha l'obiettivo di mirare la zona di conflitto tra i vari giocatori. I tre giocatori, ricordando le competenze assegnate, ricevono.

- Allungamento e defaticamento (15 min.)

9.3.3 Giovedì

Orario: 10.00 - 11.30

Tipo di lavoro: Preparazione fisico-atletica

Obiettivo: *Prevenzione infortuni e prevenzione problematiche da sovraccarico attraverso un'adeguata preparazione dei gruppi tendineo-muscolari - Sviluppo e mantenimento di elevati livelli di performance.*

Vedi allenamento del Lunedì.

Orario: 11.30 - 12.00

Tipo di lavoro: Analisi Video

Obiettivo: *Studio della squadra avversaria.*

Durante questa riunione si propone un breve montaggio video, nel corso del quale vengono evidenziate le caratteristiche salienti e le fasi leggibili della squadra che affronteremo nel fine settimana. Viene in particolare proposto uno studio delle caratteristiche peculiari, quali ad esempio direzioni d'attacco preferite dagli schiacciatori, tipi di battuta, caratteristiche del palleggiatore e degli attaccanti, correlazione muro-difesa nelle varie situazioni, distribuzione delle alzate nelle diverse rotazioni e nei momenti difficili della partita. Sono poi messi in evidenza gli adattamenti che dovremmo utilizzare in alcune specifiche situazioni di gioco e vengono in seguito discussi e chiariti eventuali dubbi o problematiche.

Alla fine della riunione viene consegnato ad ogni atleta un foglio su cui sono riportati: una tabellina statistica con la distribuzione dei palloni nelle varie rotazioni su ricezione + o #, uno schema riassuntivo delle direzioni d'attacco dei singoli giocatori, alcune indicazioni essenziali su dove battere e quale tattica di muro adottare con la relativa strategia di muro/difesa per ogni rotazione avversaria.

Orario: 19.00 - 21.30

Tipo di lavoro: Allenamento Tecnico

Obiettivo: *Sviluppo e perfezionamento della fase ricezione/attacco e difesa/attacco con esercitazioni finalizzate al miglioramento dell'efficienza in situazioni di stress agonistico e psicologico.*

L'allenamento del giovedì è il momento di transizione tra le esercitazioni analitico/sintetiche proposte negli allenamenti di inizio settimana, finalizzate a risolvere alcune problematiche tecniche ed all'acquisizione delle strategie e degli adattamenti tecnico-tattici da apportare al nostro sistema di gioco, e quelle globali previste per il venerdì che ci dovranno portare alla verifica ed al consolidamento di quanto preparato per affrontare la prossima partita di campionato.

In questa unità di allenamento vengono proposte esercitazioni aventi obiettivi con difficoltà medio-alte, allo scopo di aumentare sia lo stimolo agonistico degli atleti, che il loro livello attentivo. In alcuni esercizi, viene anche chiesto ai ragazzi di simulare alcune caratteristiche di gioco che caratterizzano la squadra avversaria che affronteremo nel fine settimana al fine di riproporre e perfezionare gli adattamenti alle nostre strategie di gioco.

Svolgimento allenamento

- Riscaldamento (30 min.)

Si comincia con alcuni minuti di corsa leggera ed il riscaldamento dei vari distretti muscolari. Vengono quindi proposti vari tipi di andature coordinative (skip, skip laterale, corsa calciata, ecc.) anche con l'ausilio della "scala agility" (ottimo strumento per migliorare coordinazione, velocità e ritmo).

A seguire esercizi di mobilità articolare e stretching.

Palla a coppie con lanci, palleggi, attacco e difesa per un riscaldamento tecnico specifico.

- Esercizio analitico per difesa su attacco in 1° tempo e in zona 4 (20 min.)

Passiamo ora ad un esercizio che combina difesa del primo tempo e difesa su attacco da zona 4.

Due gruppi all'esterno di zone 1 e 5. A e B entrano in coppia e si posizionano per la difesa del primo tempo. I tecnici T1 e T2 si trovano su plinti posizionati nelle zone 3 e 4. Il Tecnico (T1) attacca da zona 3 simulando il primo tempo.

Dopo aver difeso spostamento a massima velocità di A e B in A' e B' per difesa dell'attacco da zona 4 di T2 in parallelo o diagonale (fig. 2).

Dopo dieci minuti si esegue lo stesso esercizio con attacco da zona 2 e 3.

Per aumentare la motivazione e creare un positivo agonismo che contribuisca a creare stimoli per eseguire l'esercizio con grinta e determinazione, facendo in modo che tutti diano il massimo per cercare di difendere anche palloni "impossibili", l'esercizio verrà eseguito in forma di gara. Ogni coppia di giocatori conquisterà un punto per ogni difesa buona, mentre perderà un punto per ogni palla su cui non ci si butta o completamente sbagliata. Vince la coppia che per prima arriva a 6 punti.

Dopo i primi palloni, man mano che l'agonismo cresce, i tecnici cominciano a tirare sempre più forte ed a giocare palloni sempre più difficili.

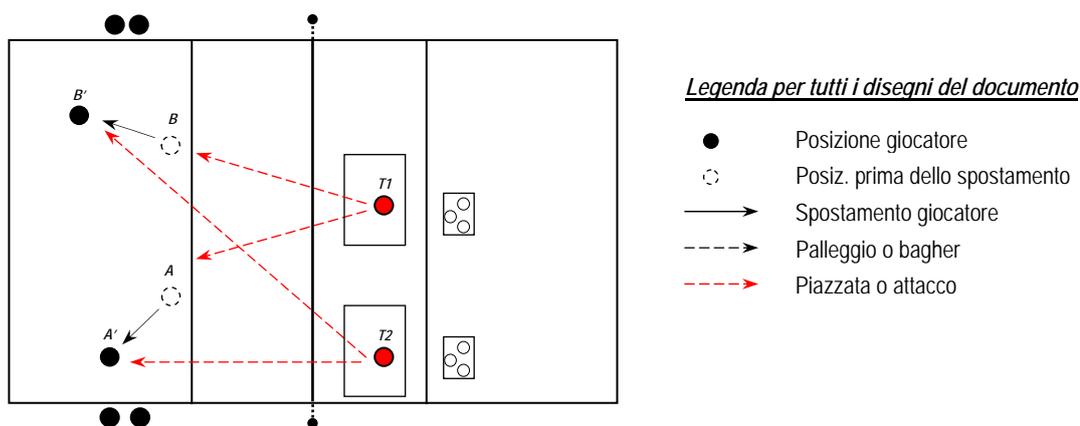


Figura 2

• Esercizio sintetico per difesa e contrattacco da zona 4 con obiettivo (30 min.)

Il prossimo esercizio, prevede per la squadra nel campo B difesa di primo tempo e di attacco da posto 4, con eventuale contrattacco contro muro piazzato.

La sequenza delle azioni è la seguente:

- Primo pallone al palleggiatore nel campo A che gioca primo tempo.
- Secondo pallone sempre al palleggiatore nel campo A per alzata in posto 4

- Es. globale fase break-point con contrattacco su palla alzata da diversi punti del campo (30 min.)

L'esercizio proposto è di tipo globale ed ha come obiettivo il miglioramento di difesa e contrattacco della squadra A, curando in modo particolare la rigiocata su palla difesa lontano da rete ed alzata da diversi punti del campo. Squadre A e B in campo con palleggiatori in P1. Il tecnico, posizionato dietro la linea di fondo campo della squadra A, lancia un pallone (1^a palla) alla squadra B che esegue l'azione d'attacco; la squadra A deve cercare di murare difendere e contrattaccare (fig. 5).

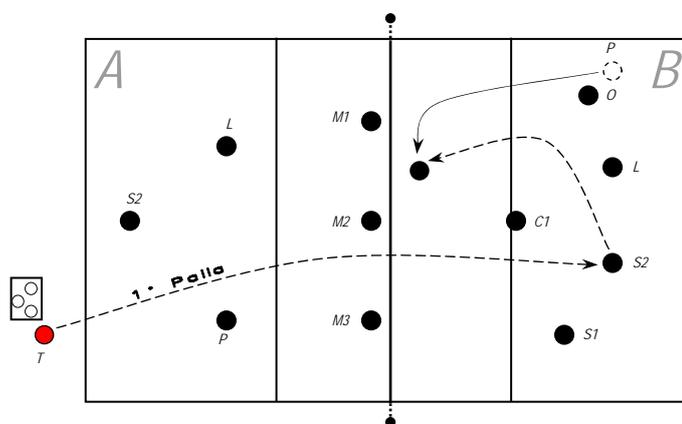


Figura 5

Terminata l'azione, l'allenatore lancia una 2^a palla staccata da rete (che simula una difesa). Il palleggiatore della squadra A alzerà direttamente ad uno dei suoi attaccanti che dovrà contrattaccare con la massima efficacia per conquistare una rotazione immediata (fig. 6).

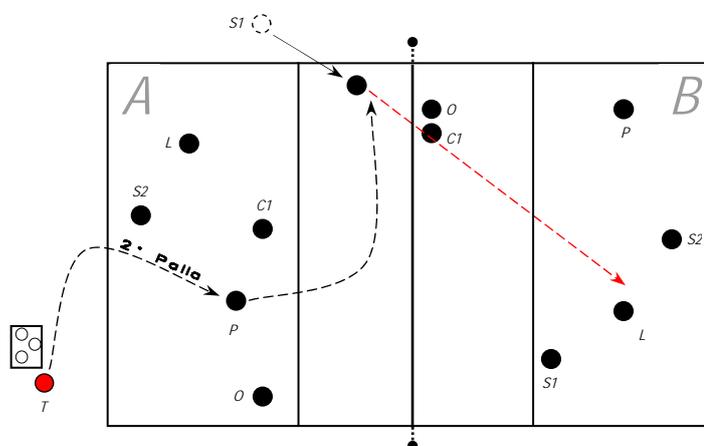


Figura 6

Entrambe le squadre per conquistare una rotazione devono vincere le due azioni consecutive. La squadra A conquista una rotazione immediata anche quando, sulla seconda palla lanciata dall'allenatore, riesce a vincere l'azione al primo attacco; se invece sbaglia (attacco fuori, murato o in rete), la rotazione viene conquistata dalla squadra B.

Vince chi riesce per primo a concludere le sei rotazioni. Si eseguono due rotazioni complete con vari cambi.

Per non sovraccaricare il lavoro dei centrali le rotazioni avvengono nella sequenza: P1-P4-P6-P3-P2-P5.

Il sistema di punteggio di questo esercizio da buono stimolo agonistico ad entrambe le squadre e incentiva la squadra A a giocare il primo attacco della seconda palla messa in gioco dall'allenatore con la massima efficacia, ma anche con molta attenzione per non commettere errori; infatti se messa a terra alla prima azione consente la conquista immediata della rotazione, ma se sbagliata assegna la rotazione all'avversario. Si crea in questo modo una situazione molto simile a quella di partita in cui nei punti decisivi devo essere determinato ed efficace, ma anche attento a non commettere errori che potrebbero dare il vantaggio decisivo all'avversario.

- Sei contro sei a punteggio speciale, con gioco di sei fasi finali di set (una per ogni rotazione) (40 min.)

L'esercizio principale di questa unità di allenamento pone particolare attenzione alla fase cambio palla.

Considerato, infatti, che in qualsiasi incontro la fase ricezione/attacco è la prima in ordine temporale a dover dare garanzie di efficacia e continuità, si è cercato attraverso questa esercitazione di proporre un lavoro che possa presentare quelle interferenze e quelle difficoltà psicologiche caratteristiche dei punti decisivi dei set.

L'esercizio proposto è di tipo globale e, per la squadra A, abbina due azioni di ricezione/attacco ad un'azione di contrattacco con palla scontata.

Al termine delle tre azioni viene assegnato un punto alla squadra A se le conquista tutte e tre; se invece due delle tre azioni vengono vinte dalla squadra B sarà quest'ultima a conquistare il punto, in caso contrario non vengono assegnati punti.

Si giocano sei miniset (uno per rotazione) partendo ogni volta dal punteggio di 22 a 21 a favore della squadra B.

Le squadre si dispongono in campo con palleggiatori in P1 ed il tecnico dietro la linea di fondo campo della formazione A.

Si comincia con la squadra B che batterà per due volte consecutive impegnando la squadra A nella fase cambio palla (fig. 7).

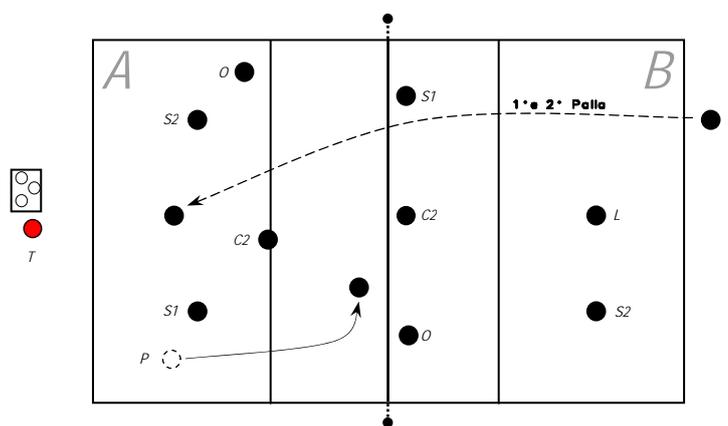


Figura 7

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. 8).

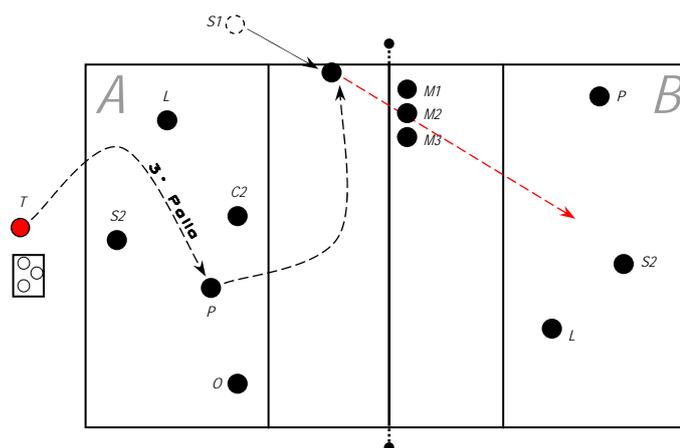


Figura 8

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 raggiunge il punteggio di 25, o superiore con due di scarto, vince la rotazione. Entrambe le squadre eseguono quindi una rotazione (P1-P4-P6-P3-P2-P5) e si comincia un'altro mini set.

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

Anche questo esercizio, come il precedente, utilizza un sistema di punteggio che induce un'importante stimolo motivazionale, ma anche un'alta risposta attentiva e la ricerca della massima efficienza per la conquista delle tre azioni consecutive.

- Allungamento e defaticamento (15 min.)

9.3.4 Venerdì

Orario: 19.00 - 21.30

Tipo di lavoro: Allenamento Tecnico

Obiettivo: *Tecnica di squadra per verifica rotazioni cambio palla con situazioni specifiche che si potranno trovare in partita – Verifica situazione globale di gioco e rispetto competenze su adattamenti e strategie di squadra adottate.*

Nell'allenamento del venerdì vengono verificati attraverso esercitazioni globali e di gioco sei contro sei, la tecnica di squadra e la corretta esecuzione degli adattamenti e delle strategie studiate per la partita del sabato.

Il lavoro tecnico eseguito durante la settimana deve portare la squadra ad una situazione di gioco e di preparazione tecnico-tattica consolidata, che ci consenta di affrontare con i giusti strumenti e gli opportuni adattamenti al nostro sistema di gioco il prossimo avversario.

Anche in quest'ultima unità di allenamento, le esercitazioni proposte continuano nell'intento di utilizzare l'agonismo e le competitività, al fine di far lavorare gli atleti in una condizione di alto livello attentivo.

Le esercitazioni sei contro sei saranno strutturate per un richiamo sia della fase cambio palla che della fase break-point e ci consentiranno di memorizzare ed affinare in modo ancora più puntuale tutto quello che abbiamo già visto e provato nel corso dei precedenti allenamenti.

Anche in questo ultimo allenamento settimanale ritengo molto importante riuscire a continuare il lavoro psicologico e motivazionale fatto negli allenamenti precedenti, finalizzandolo anche alla partita che dovremmo affrontare. La prossima gara, infatti, potrà essere il primo momento di verifica per cercare di capire se il lavoro svolto comincia ad essere assimilato dagli atleti e trasferito nella reale situazione di gioco.

Svolgimento allenamento

- Riscaldamento (30 min.)

Riscaldamento muscolare con corsa leggera, andature coordinative, esercizi di mobilità articolare e stretching con il preparatore atletico.

Palla a coppie con lanci, palleggi, attacco e difesa per un riscaldamento tecnico specifico.

- Attacchi liberi (15 min.)

Un palleggiatore alza in zona 4 dopo piazzata sull'attaccante; l'altro palleggiatore alza primi tempi e palle in 2. Nell'altro campo due ragazzi a muro e due che difendono la parallela in zona 1 e 5. Dopo l'attacco si va a difendere. Quando l'attaccante sbaglia o viene murato prende il posto di chi era a muro.

- Verifica rotazioni cambio palla (30 min.)

Sei contro sei con squadra A sempre in fase cambio palla. Per conquistare un punto la squadra A deve vincere l'azione giocando obbligatoriamente la prima palla in combinazione (schema o 2° linea). Se non riesce a giocare in combinazione la prima azione gioca per evitare di far conquistare il punto alla squadra B. La squadra B conquista un punto per ogni azione vinta. Si gioca un set al 15.

Con questo esercizio si stimolano gli atleti della squadra A ad eseguire ricezioni il più precise possibile per consentire al palleggiatore di giocare in combinazione. Una ricezione imperfetta inibisce la possibilità di conquistare il punto, ma stimola comunque l'attenzione e l'agonismo per evitare che sia la squadra B ad ottenerlo.

- Esercizio globale con 3 azioni. La prima dà diritto alla battuta ed un punto, le altre due a un punto se vengono conquistate entrambe (30 min.).

Squadre A e B in campo.

Si eseguono tre azioni nel seguente ordine:

- Battuta della squadra che ha conquistato il servizio.
- L'allenatore lancia una free-ball alla squadra B:
- L'allenatore lancia una palla alta staccata da rete alla squadra A che l'alzatore dovrà palleggiare direttamente ad uno dei suoi attaccanti.

Chi vince la prima azione, in cui viene eseguita la battuta, conquista un punto ed il servizio.

Se le due azioni successive vengono vinte dalla stessa squadra questa conquista un punto, mentre se le due azioni vengono vinte una per squadra nessuno ottiene punti.

La battuta si ottiene solo conquistando la prima azione.

Si giocano miniset partendo dal punteggio di 20 pari a rotazioni bloccate.

Dopo ogni mini set entrambe le squadre eseguono una rotazione nella sequenza: P1-P4-P6-P3-P2-P5.

Vince chi conquista più rotazioni sulle sei eseguite

- Battuta e ricezione (20 min.)

Ricettori in un campo e tutti gli altri divisi in tre file a battere nel campo opposto. Chi batte dovrà eseguire battute efficaci vicino alle linee o nelle zone di conflitto. I ricettori si devono organizzare secondo le competenze assegnate ed arrivare a raggiungere l'obiettivo del 70% di palle + o # (7 palle positive su 10 battute).

Se l'obiettivo non viene raggiunto si riparte da zero

- Set al 15 sei contro sei (20 min.)

- Allungamento e defaticamento (15 min.)

9.3.5 Sabato

Il sabato, se giochiamo in casa, il ritrovo è fissato un'ora e mezzo prima della partita.

Si svolge un breve briefing per ricordare e focalizzare alcuni aspetti fondamentali del nostro avversario e gli adattamenti che dovremmo adottare nelle varie situazioni. Si chiariscono quindi gli ultimi eventuali dubbi e si cerca di stimolare un clima positivo che possa favorire un avvicinamento disteso ma determinato all'incontro.

Si comincia poi il riscaldamento che ci porterà alla prova sul campo dell'efficacia del lavoro svolto nel corso della settimana....

10 CONCLUSIONI

L'obiettivo della settimana di lavoro descritta in questo Project Work è quello di migliorare l'efficacia degli attaccanti nei momenti difficili e decisivi dei set e della partita, in cui la nostra squadra ha evidenziato problemi di efficienza e di continuità di gioco.

Credo sia importante ricordare, come evidenziato anche nel capitolo relativo agli allenamenti tecnici, che per ottenere effetti concreti ed apprezzabili, nella risoluzione di questa problematica, è necessario lavorare sia sulla situazione tecnico-tattica individuale e di squadra, ma anche sulla mentalità e sulle convinzioni dei nostri giocatori.

Ritengo, infatti, fondamentale per avere una squadra che sappia affrontare qualsiasi avversario e qualsiasi situazione, creare all'interno del gruppo una mentalità positiva, determinata e "vincente" in cui tutti siano coinvolti e disponibili a lavorare per il raggiungimento dell'obiettivo stabilito.

Ogni giocatore deve ragionare in termini di positività, mettersi a disposizione del gruppo ed essere consapevole che ogni situazione, anche la più difficile e complicata, ha almeno una via di uscita, basta impegnarsi a trovare questa via per sovvertire un risultato che a volte sembra già scontato.

Gli atleti devono inoltre 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.

Credo che questo, per noi allenatori, sia uno dei compiti più difficili da perseguire, poiché saper abbinare i giusti stimoli tecnici a stimoli agonistici e motivazionali che ci consentano di tirare fuori il meglio dagli atleti che alleniamo, sia una capacità non comune.

Nel corso degli allenamenti sviluppati in questo Project Work, sono state utilizzate 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.

Risulta evidente che il microciclo proposto, non può essere fine a se stesso, infatti per ottenere risultati concreti e tangibili è necessaria una programmazione a medio lungo termine che consenta un progressivo miglioramento e la successiva stabilizzazione dei risultati ottenuti.

Per questo le esercitazioni proposte sono state scelte e studiate in funzione delle problematiche evidenziate e degli obiettivi che si volevano raggiungere; si è cercato di dare al programma una sequenzialità ed una coerenza che consenta di proseguire nei microcicli futuri con un lavoro strutturato e pianificato in modo da arrivare ad un graduale ma costante miglioramento delle capacità prestantive della nostra squadra.

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 e sicurezza 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

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Appunti e dispense dalla settima edizione del corso nazionale allenatori di terzo grado 2010

Bellotti P. / Donati A.- "L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove Frontiere" 1992 - ed. Società Stampa Sportiva

Bosco C. - "La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche" 1997 - ed. Soc. Stampa Sportiva

Di Mario A.- "Aspetti dell'allenamento della forza nella pallavolo di alto livello" dal DVD del corso aggiornamento nazionale allenatori – Castrocaro 2009 - ed. Calzetti Mariucci

Garratt T. - "Allenamento mentale per gli sportivi – Sporting Excellence" 2003 - ed. NLP ITALY

Hi-Tech Volleyball – Articoli vari - ed. Trainer

Kontor K.- "Guida completa alla preparazione fisica nella pallavolo" 2001 ed. Calzetti - Mariucci

Paolini M.- "Il nuovo sistema pallavolo" 2001 ed. Calzetti - Mariucci

Vercelli G. "Vincere con la mente" 2006 - ed. Ponte alle Grazie

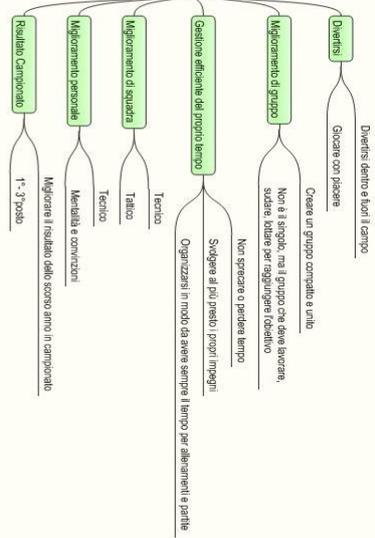
Weineck J. – " L'allenamento ottimale" 2009 ed. Calzetti - Mariucci

DA CHE COSA CAPISCO SE HO RAGGIUNTO L'OBIETTIVO?
1° - 2° posto in campionato
Miglioramento tecnico riscontrabile

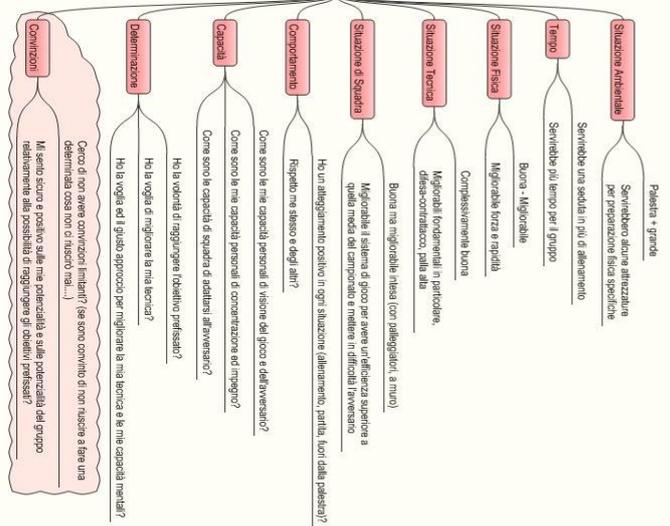
- VALUTAZIONI CONDIVISE**
 (Ognuna azione con confidare dalla squadra)
- 1) Essere puntuali
 - 2) Impegnarsi di più
 - 3) Concentrarsi di più
 - 4) Partecipare sempre agli allenamenti
 - 5) Avere determinazione
 - 6) Arrivare ad un sist. di gioco sup. alla media
 - 7) Diventare allenatori di se stessi
 - 8) Entrare in una mentalità di convinzioni positive

STAGIONE 2009/2010

OBIETTIVO



SITUAZIONE ATTUALE



PIANO DI AZIONE
 Cosa che si potrebbero teoricamente fare per raggiungere l'obiettivo

