FIPAV
Centro
Qualificazione
Nazionale

Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
Sesta Edizione

PROJECT WORK

Il Microciclo del Collegiale di Preparazione

Maurizio Cavazzoni

Abstract

Il Project narra l'esperienza relativa alla organizzazione e gestione di un particolare microciclo di allenamento svolto dalla squadra femminile del progetto Top Alabarda Volley; il redattore del lavoro ha il ruolo di Direttore Tecnico ed è uno dei fondatori dell'iniziativa che nasce con l'obiettivo principale di andare a colmare un "vuoto" esistente nella pallavolo femminile triestina.

Nella prima parte, quella di introduzione, si raccontano, in sintesi, i perché della nascita di Top Alabarda Volley, i suoi elementi caratterizzanti, i suoi "collegamenti" con una attività di alto livello.

Nella seconda parte si prende in esame il tema specifico del Collegiale, settimana di Full Immersion, che si tiene tutti gli anni "lontano" da casa; si motiva perché la si ritiene una attività molto importante e qualificante; si precisano gli elementi su cui si reputa necessario porre attenzione nella fase di pianificazione iniziale e le attività da svolgere per una buona realizzazione dell'evento; si specificano gli obiettivi ed i principali problemi da affrontare.

Nella terza parte si entra nello specifico della vera e propria settimana, mettendo in evidenza, da una parte, l'idea iniziale del programma di lavoro da svolgere, basata su una precisa analisi del gruppo di partecipanti e dei principali bisogni, e, dall'altra, ciò che si è effettivamente deciso di fare, esplicitando la suddivisione fra la parte di preparazione fisica, tecnico/tattica e teorico/motivazionale; si fissa, poi, l'attenzione in particolare sulla struttura standard di una singola seduta di allenamento e nelle sue 5 "sezioni" (riscaldamento, tecnica analitica, tecnica sintetica e situazionale, tecnico/tattica nella fase play, defaticamento).

Nel capitolo successivo ha sede l'elemento di ORIGINALITA' di tutto il lavoro; potrete leggere il racconto, sintetico ma completo, di una particolare e SPECIALE seduta di allenamento: la prima orientata allo sviluppo del lavoro teorico e motivazionale, quella che dovrebbe consentire alle atlete di svolgere tutte le attività con maggiore consapevolezza; questa crediamo sia la "frontiera"; è su questi temi che si giocherà, a nostro avviso, l'ulteriore crescita della qualità dell'allenamento.

Nella sesta parte, quella conclusiva, si raccolgono i feed back ricavati dall'esperienza e si esprimono i suggerimenti per la prosecuzione del lavoro annuale.

Ringraziamenti

Senza il grande affetto e la completa collaborazione di tutte le persone qui citate nulla sarebbe stato possibile: Grazie di Cuore!

Allo Staff Tecnico	Raoul Cuzzoni
	Alberto Marcon
	Mario Ciac
	David Casanova
Allo Staff Dirigenti	Giorgio Tandoi
	Sabrina Castro
	Michele Paccione
Alle Giocatrici	Martina Paccione
	Valentina Matulich
	Francesca Tandoi
	Stefania Gossi
	Marisol Castro
	Silvia Zancola
	Sara Velenik
	Sara Cecconello
	Veronica Badalucco
	Elisa Fragiacomo
Alle Strutture	Tecnosport Zoncolan
	Hotel Saustri Sutrio

Il Sommario

1. Introduzione

1.1. Il Redattore pag. 6

1.2. La Premessa Fondamentale di Comportamento e Metodo pag. 6

1.3. La scelta dell'argomento del Project pag. 7

1.4. Il Progetto Top Alabarda Volley pag. 8

1.5. Accenni di Storia e gli Standards di Top Alabarda Volley pag. 9

1.6. Perché prendere in esame il Microciclo del Collegiale pag.11

2. Il Collegiale del Periodo Preparatorio

2.1. Gli elementi specifici del collegiale: I perché pag.12

2.2. Cosa c'è "prima" del Collegiale: l'Analisi iniziale pag.13

2.3. Le Ipotesi per il lavoro pag.14

2.4. I Problemi da affrontare pag.15

2.5. Misurare il lavoro e gli obiettivi pag.17

2.6. Come si prepara e come si comunica il Collegiale pag.20

3. Il Microciclo del Collegiale

3.1. Indicazioni sul piano settimanale pag.22

3.2. La parte fisica pag.22

3.3. La parte tecnica/tattica pag.24

3.4. La parte teorica motivazionale pag.24

3.5. Gli obiettivi del lavoro tecnico tattico pag.25

4. La Seduta d'Allenamento Standard del Microciclo pag.31

4.1. Riscaldamento Fisiologico pag.32

4.2. Riscaldamento Specifico Tecnico pag.33

4.3. Tecnica individuale analitica e sintetica pag.33

4.4. Tecnica e Tattica individuale e di squadra nella fase play pag.33

4.5. Esercizi di Stabilizzazione Tecnica e Defaticamento pag.34

5. La parte teorica motivazionale pag.35

5.1 La seduta di martedì 8 settembre pag.35

6. Conclusioni pag.39

7. Allegati pag.41

8. Bibliografia pag.41

1. Introduzione

1.1 Il Redattore

Chi scrive è Maurizio Cavazzoni ed ha 47 anni; attualmente fa il Direttore Tecnico del progetto Top Alabarda Volley a Trieste, luogo dove è nato e risiede; ha iniziato a svolgere mansioni di allenatore nei primi anni 80 occupandosi di minivolley e settore giovanile maschile nella città di nascita; trasferitosi nel 1986 a Firenze, dove ha frequentato l'Istituto Superiore di Educazione Fisica, ha svolto attività nel settore femminile con il Cus Firenze (settore giovanile, serie C1 nazionale, attività universitaria), 2 anni di B1 alla Pallavolo Firenze; 2 stagioni di A2 ed 1 di A1 con Fiorentina Volley; 1 stagione di A1 con il Volley Modena; ha lavorato con il Centro di Qualificazione Regionale Toscana, svolgendo le funzioni di Selezionatore Regionale e partecipando come primo allenatore a 2 Trofei delle Regioni; è stato fiduciario provinciale allenatori a Firenze, Docente Regionale ed ha organizzato e gestito in qualità di docente diversi corsi provinciali e regionali per allievo, 1° e 2* grado; ha curato, assieme a colleghi, la redazione e pubblicazione del bollettino tecnico della regione Toscana; nel 1996/97 ha abbandonato l'attività sportiva per dedicarsi completamente ad una attività imprenditoriale nel campo della vendita di prodotti e servizi di telecomunicazioni, fondando e dirigendo una propria azienda; nel 2006, su invito di alcuni vecchi amici ed appassionati triestini, ha ricominciato ad occuparsi di pallavolo giovanile femminile, ricominciando dall'inizio il percorso interrotto 10 anni prima.

1.2 Una premessa fondamentale di comportamento e metodo

Da dove Iniziare?
Questo è, di solito, il dilemma che dobbiamo affrontare ogni volta che iniziamo un qualsiasi lavoro, teorico o pratico; l'idea giusta può essere quella di porsi SEMPRE LA DOMANDA CHIAVE:
Perché!
Chiedersi Perché aiuta a Trovare il Significato, a Dare il Fondamento!
Chiedersi Perché aiuta a definire il Progetto, nel caso dei giochi di squadra prima Collettivo, l'Idea, e poi Individuale, l'Io integrato nell'Idea !

Chiedersi Perché aiuta a scatenare l'Introspezione!
Chiedersi perché aiuta a capire se sono Motivato PER o trascinato DA!
Più volte, quindi, durante lo svolgimento del Project troverete un paragrafo che inizia con un perché!

1.3 La scelta del Project

Perché quindi ho scelto questo Project Work? Qual è il vero significato della mia partecipazione al Corso di 3° grado, di cui il Project è il "evento definitivo"? qual è il Progetto che c'è dietro? Qual è lo scopo per?
Potrà sembrare sicuramente strano e fuori tema, forse anche "esagerato" ed "eccessivo", ma chiedersi i perché, rispetto alla partecipazione al Corso e quindi rispetto alla scelta del tema/titolo, è sicuramente utile per chi scrive ma credo possa aiutare anche chi legge.
Partecipo al Corso di 3° grado per Recuperare un "titolo" perso, per mantenere un "contatto" con un livello in cui non operavo più da tempo, per riapprofondire e aggiornare conoscenze, per rimettermi alla prova, per valutare concretamente la possibilità/capacità di lavorare nell'alto livello, per poter migliorare l'opera di insegnamento avviata nell'attuale territorio di riferimento, per richiamare l'attenzione su un tema innovativo (il lavoro di tipo motivazionale) e su una nuova figura professionale e, magari chissà, per conquistare qualche opportunità importante.
Se voglio "integrare" e "valorizzare" questi elementi di scopo devo per forza mettere al centro del Project qualcosa di molto reale e concreto; ecco quindi perché ho scelto di raccontare il lavoro che ho intrapreso nel maggio 2008.
Ho deciso di fare così perché il Project rappresenta non solo un momento formativo teorico molto importante ma perché riesco a farlo diventare, allo stesso tempo, lo strumento principale di pianificazione e verifica del mio/nostro lavoro quotidiano.
Durante lo sviluppo del Project l'essere "obbligato costantemente" (evitando di basarmi solo "sull'esperienza") a pormi delle domande ed il dover rispondere, il dover seguire una traccia metodologica ben delineata ed un approccio scientifico, motivato da precisi riferimenti teorico/pratici (vedi bibliografia), mi ha permesso di aumentare di molto i feed back, pre e post, e mi ha facilitato sia le prese di decisione (le scelte) che le successive e necessarie modifiche ed adattamenti.

1.4 Perché nasce il progetto Top Alabarda Volley

Qual è la domanda, o le domande, quali i perché da cui nasce l'esperienza Top Alabarda Volley?

Perché a Trieste non esiste più nemmeno una squadra partecipante a campionati nazionali femminili? Perché le squadre giovanili femminili triestine, da anni, non vincono più un titolo regionale e non partecipano a finali nazionali?

Perché dovremmo iniziare a Trieste un'altra, l'ennesima, attività organizzata di pallavolo femminile? Perché in un contesto che consideriamo già troppo frammentato dovrebbe esserci spazio per un'altra attività organizzata di pallavolo femminile?

Perché certe Idee e Progetti, sviluppati sulla base di Modelli Positivi di riferimento esistenti in altre parti di Italia, non riescono a trovare spazio ed ascolto nei contesti già in essere?

Trieste, una città di 200mila abitanti, con la provincia 250mila, che squadra di pallavolo femminile può ambire ad avere? Come mai il massimo livello presente è una serie C regionale e negli ultimi 2 anni le squadre della provincia sono arrivate sempre ultime alle Finali Regionali di tutti i campionati giovanili? Qual è lo "spazio vuoto", quello in cui non si entrerebbe in conflitto con chi già svolge attività nella provincia?

L'ipotesi iniziale, formulata nell'aprile 2008, fu che, per riuscire a rispondere a tutti i perché di cui sopra, sarebbe stato necessario partire da un lavoro di costruzione di un MODELLO COMPORTAMENTALE ED OPERATIVO del settore giovanile, di elevata qualificazione; a tal fine decidemmo di dover prendere come riferimento di base un progetto di Club Italia ed adattarlo alle esigenze specifiche del contesto in cui andavamo ad operare. Non avendo conoscenza di pubblicazioni relative al modello operativo Club Italia, si è fatto riferimento a osservazioni dirette del lavoro delle nazionali giovanili (frequentazione dei workshop e della normale attività di preparazione) durante le quali è stato possibile intervistare i tecnici federali su tutti gli aspetti necessari per la realizzazione. Poi si è passati ad una analisi comparativa con i modelli operativi di alcuni fra i migliori club giovanili italiani e regionali (Scuola Anderlini Modena, Pool Piave Volley San Donà, Pallavolo Chions), anche in questo caso utilizzando prevalentemente il metodo del confronto diretto con i responsabili tecnici e dirigenziali. Infine abbiamo svolto una verifica dello status esistente nel nostro territorio di riferimento.

Riteniamo perciò che la realizzazione e gestione di un TEAM DI ALTO LIVELLO, in particolare nel settore femminile, possa partire dalla costruzione di una attività di SETTORE GIOVANILE con caratteristiche ADEGUATE E FINALIZZATE; inoltre l'ipotesi di lavoro è che questo tipo di esperienza possa essere propedeutica e formativa per la costruzione e gestione di un team di livello nazionale, non tanto per le atlete ma, per lo staff dirigenziale e tecnico; è ovvio che la principale differenza starà nel fatto che la partecipazione ad un campionato, nel primo caso, quello del team "professionistico", sarà, quasi sempre, IL FINE dell'attività, mentre, nel nostro caso, rimarrà un semplicissimo MEZZO; riteniamo anche che la partecipazione ad un campionato di livello nazionale femminile (B2) possa e, oseremmo anche dire, debba essere l'obiettivo di un buon gruppo giovanile; Top Alabarda Volley va in questa direzione; ecco perché riteniamo che questo argomento sia assolutamente da considerare come "tipico" del livello top della formazione di un allenatore.

1.5 La storia e gli standard di Top Alabarda Volley

L'attività ebbe inizio a giugno 2008; al 20 agosto 2009 inizia la seconda stagione agonistica; non c'è spazio, in questa sede, per raccontare la storia completa della prima stagione e della prima fase di transizione, anche se questi elementi rappresenterebbero il presupposto necessario per la comprensione del lavoro che si andrà a svolgere; è ovvio che l'attività della seconda stagione è inserita comunque in un preciso contesto di programmazione pluriennale.

Riteniamo quindi doveroso evidenziare almeno le caratteristiche principali del lavoro svolto: siamo partiti con l'obiettivo di rendere possibili questi standard minimi: 3 sedute di allenamento settimanale dedicate alla costruzione delle qualità fisiche con almeno 4,5 ore di lavoro; 5 sedute di allenamento settimanale dedicate allo sviluppo delle abilità tecnico tattiche per un complessivo di almeno 10 ore di lavoro; max 2 gare settimanali per un totale di altre 3 ore di impegno; spesso abbiamo "combinato" il lavoro di preparazione fisica a quello tecnico; un discreto numero di volte quello tecnico a quello di gara, in occasione di quelle partite che sapevamo fossero "scontate"; tutto ciò per quasi 11 mesi all'anno con 3 pause obbligatorie "lunghe" - 1 settimana in occasione delle festività natalizie; 10 giorni alla fine del periodo agonistico, in concomitanza con il periodo scolastico più "duro"; 15 giorni a cavallo del ferragosto;- 1settimana o 10 giorni "facoltativi" a disposizione per adattarsi alle necessità di ferie delle famiglie.

Perché ci siamo posti l'obiettivo di questi standards?

Non esiste processo di costruzione fisica se non in presenza di una adeguata continuità e frequenza della somministrazione degli stimoli allenanti, dovendo tener conto sia della specificità femminile (in particolare per ciò che attiene alla diversa "disponibilità" ormonale e di massa muscolare rispetto ai maschi) sia delle "carenze" derivanti da un modello attuale di vita sociale poco incline al movimento; è vero che le capacità fisiche esistono "in potenza", innate, uguali per tutte ma solo un processo di educazione ci permette di "svegliarle", renderle pronte e disponibili, svilupparle e utilizzarle al meglio; le capacità poi rappresentano solamente la base necessaria per l'apprendimento delle abilità, che sono soggette ad apprendimento, fra l'altro in maniera molto diversa fra soggetto e soggetto.

Ogni processo di insegnamento di una qualsiasi pratica sportiva deve obbligatoriamente iniziare dalla fase di creazione dei presupposti fisici necessari per un corretto apprendimento delle abilità tecniche, che sono procedimenti specifici utili a risolvere i "problemi" di quel particolare sport.

Anche le abilità tecniche necessitano di un processo per il loro apprendimento, esecutivo, percettivo e decisionale; esse saranno stabilizzate solo attraverso la ripetizione; via via che la tecnica diventerà "automatica", il sistema nervoso superiore potrà dedicarsi al cosa fare e non al come fare; la pallavolo, come tutti i giochi sportivi, è caratterizzata però da una continua variabilità delle situazioni, poco standardizzate e poco prevedibili; la buona giocatrice è colei 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 costruzione della giocatrice, quindi, anche l'esperienza di gioco svolge un ruolo fondamentale;

quindi, ad un adeguato numero di allenamenti che consenta lo svolgimento del processo di apprendimento ed il consolidamento attraverso la ripetizione, bisognerà aggiungere un certo numero di gare per stagione (non meno di 20), meglio se di buon livello (% elevata di eventi con risultato in quasi equilibrio);

inoltre riteniamo indispensabile richiedere un impegno quasi quotidiano (6 giorni per settimana) perché non si diventa giocatrici di pallavolo se non si ha la passione sufficiente per stare in palestra con detta frequenza.

Non meno importante sarà il processo attraverso il quale detti standard verranno messi in pratica:

1 gradino alla volta, variando la velocità del passaggio da uno all'altro a seconda delle caratteristiche individuali;
1 cosa per volta fatta bene, senza inserire troppe variabili al fine di poter controllare il grado di complessità evitando la confusione; meglio imparare una cosa bene che tante male.

1.6 Perché raccontare il Microciclo del Collegiale di Preparazione

Il Project Work si pone l'obiettivo di raccontare una parte della Programmazione del lavoro della stagione 2009/2010, concentrando l'attenzione su un Microciclo molto particolare (che noi consideriamo, fra l'altro, estremamente importante e significativo nel processo di crescita di tutti gli elementi del progetto – dirigenti, tecnici, atlete, famiglie), quello del "Collegiale di Preparazione"; tale attività si svolge nella settimana precedente a quella di inizio delle scuole, in una località montana, lontana da "casa" e dalla "normalità", ed ha come caratteristica di base quella della "Full Immersion"; vi partecipano, in forma assolutamente volontaria e spontanea, tutte le atlete, i tecnici, i dirigenti e, limitatamente agli ultimi 2 giorni, anche le famiglie.
Si tratta quindi di una settimana completamente diversa da tutte le altre, molto impegnativa, molto formativa; è il microciclo che rende assolutamente unico il lavoro di questo club; è quella attività che ci rende assolutamente diversi da tutti gli altri club triestini.
All'interno di questo microciclo "speciale" sarà inserita, per la prima volta, un'altra ttività speciale, quella su cui soffermeremo la nostra attenzione: la seduta motivazionale.

2. Il Collegiale del Periodo Preparatorio

2.1 Gli elementi "specifici" del collegiale: i perché!

Organizzare una settimana di Collegiale lontano da casa è sicuramente una attività molto impegnativa, in particolare per un club giovane come la Top Alabarda Volley: Perché quindi "rendersi la vita difficile" proponendo una attività di questo tipo?

Per verificare e mettere alla prova la reale **motivazione** di tutti: decidere di partecipare ad una attività di "ritiro full immersion" (non obbligatoria e con una quota di partecipazione) rappresenta, a nostro avviso, un ottimo test per andare a scandagliare l'esistenza di un livello almeno iniziale di "auto motivazione" di atlete e famiglie; dirigenti e tecnici possono *far risvegliare e crescere la motivazione*, non possono né *farla nascere né accenderla;* la attività intensiva e completamente dedicata dovrà in prima istanza metterla alla prova, poi rinforzarla; la strutturazione di un programma adeguato, con obiettivi chiari e definiti, farà sì che la gratificazione derivante dal loro raggiungimento ne sviluppi di ulteriore.

A nostro modo di vedere, sarebbe auspicabile ripetere attività di questo genere almeno 3 o 4 volte all'anno, proprio per riverificare, rivalutare e risollevare spesso il livello di motivazione generale dell'ambiente. Il ritiro non serve solo alle giocatrici ma fa molto bene anche a dirigenti, tecnici e famiglie. Si va in collegiale

- Per poter lavorare con **tranquillità e tempo** (poche distrazioni);
- Per essere **obbligati a "preparare"** con scrupolo una settimana molto "impegnativa", in quanto "piena"; tutto ciò potrà essere poi riutilizzato durante la stagione;
- Per riuscire a sviluppare un **volume di lavoro** altrimenti irrealizzabile nel contesto di "casa"; evitando tanti tempi di dispersione (casa-palestra e viceversa);
- Per favorire al massimo la **reciproca conoscenza** e "grado di compatibilità" (vivere a contatto di gomito h24);
- Per insegnare praticamente **modelli di comportamento** (alimentazione, riposo, gestione del tempo, rapporti interpersonali) adatti alla pratica sportiva di buon livello;

- Per ricavare spazi per **attività "speciali"** solitamente difficili da organizzare (analisi video, sedute teoriche, visione gare di alto livello, colloqui individuali e di gruppo);
- Per dare una prima **impostazione** stabile al **sistema di gioco**, in particolare sulla fase di ricezione/punto, avendo tempo per preparare e provare, testare in gioco con gare amichevoli, riadattare e riverificare;
- Per far vivere una attività **"come le squadre importanti".**

2.2 Cosa c'è "prima" del Collegiale: l'analisi iniziale

Per poter definire con tranquillità il piano di lavoro del Collegiale bisogna per forza fare un'analisi approfondita del come ci si arriva e del cosa s'è fatto fino a quel momento.
Le atlete Under 16 finiscono la stagione agonistica con la finale provinciale il giorno 5 aprile 2009; continuano l'attività di allenamento per collaborare nella preparazione delle atlete U14 (1995), che partecipano alla finale regionale, concludendo l'attività il 10 maggio 2009; 10 giorni di riposo per tutte e ripresa degli allenamenti il giorno 21 maggio, prosecuzione fino al giorno 7 agosto; pausa estiva e ripresa del lavoro il 21 agosto; 10 sedute di allenamento prima della partenza.
Il gruppo di lavoro sarà formato da 10 atlete; di queste solamente 5 sono al secondo anno di attività con questo tipo di caratteristiche; tutte le altre, pur con una minima esperienza pallavolistica, sono alla loro prima stagione "impegnativa" ed alla prima attività di "collegiale"; le età delle atlete vanno dai 17 ai 13 anni (nate nel 1992 – 1 atleta; nate del 1993 – 5 atlete, nate nel 1994 – 1 atleta, nate nel 1995 – 1 atleta, nate nel 1996 – 2 atlete); le caratteristiche fisiche e tecniche delle atlete sono molto diverse.
Tutto ciò renderà più "complicato" il lavoro (che diventerà però molto + simile a ciò che avviene in una squadra partecipante ad un campionato di categoria nazionale); le notevoli differenze di preparazione ed esperienza, oltre che di età, esistenti fra le varie atlete obbligheranno probabilmente alla realizzazione di programmi "separati".
Il gruppo si prepara per partecipare sia al campionato U18 e di categoria (con tutte le 5 atlete più "evolute" a cui si aggiungeranno 4 "nuove") che al campionato U16 (con 2 atlete "vecchie", 2 "nuove" che parteciperanno al collegiale ed altre 4 "molto giovani" che inizieranno al nostro rientro): anche questi elementi contribuiranno ad aumentare il livello di complessità perché i modelli di prestazione e gioco nei 2/3 campionati sono molto diversi; le gare ufficiali inizieranno fra il 15 ed il 18 ottobre 2009.

2.3 Le Ipotesi per il lavoro

Tenuto conto del fatto che più della metà delle partecipanti è “nuova”, che ha cioè iniziato l’attività con il nuovo club solamente alla fine di agosto, la prima ipotesi di obiettivo da perseguire sarà relativa alla “scoperta e conoscenza iniziale reciproca”;
immediatamente dopo e/o contemporaneamente si potrà sviluppare un processo di amalgama fra il vecchio gruppo, numericamente più scarso, e le nuove.
Se nel collegiale 2008 il tema principale era stato sul lavoro tecnico e se, nel 2009 si poteva ipotizzare inizialmente una sua evoluzione verso quello di perfezionamento tecnico e tattico, il grande ricambio e la quantità di nuovi inserimenti sposta la lente verso un obiettivo prioritario “sociale” per tutte e verso la **obbligatoria diversificazione** sul piano **del lavoro sia fisico che con la palla.**
Il collegiale 2009 sarà la PRIMA ATTIVITA’ COLLETTIVA DEL NUOVO GRUPPO, e sarà anche la PRIMA ATTIVITA’ STRUTTURATA per buona parte delle partecipanti; l’elemento UNIFICANTE, il Titolo, potrebbe essere “Esplorazione e Scoperta per Gettare le Basi del Nuovo Team”!
A tutto ciò andrà “aggiunto” il programma “normale” di lavoro del periodo (precampionato) e del microciclo che è impostato su

1. Preparazione Fisica e Percettivo/Sensoriale
2. Preparazione Tecnica Individuale
3. Preparazione Tecnico/Tattica di Squadra
4. Preparazione Teorica Motivazionale

La programmazione generale del gruppo è impostata su alcune precise “regole” di base che abbiamo enunciato in premessa e che quindi rammentiamo per sommi capi:
la preparazione fisica nel settore giovanile ha una priorità di tipo “costruttivo” e “preventivo”, non “prestativo”; ciò fa sì che il piano di lavoro sia pluriennale, basato su cicli successivi di “stress” e “recupero" assolutamente svincolati da necessità di ricerca di “picchi”, utili a fini prettamente agonistici; bisognerà fare particolare attenzione alla diversità di tempi di adattamento fra il tessuto ed apparato muscolare e quelli tendineo/legamentosi e strutturali (ossa e articolazioni) (bradi metabolici)

l'apprendimento delle abilità tecniche corrette è condizionato dai presupposti fisici; il **lavoro** proposto dovrà quindi essere **proporzionato alle disponibilità esistenti**;
il progresso scientifico ci ha insegnato che l'errore deriva, in assenza di grave deficit strutturale, da una cattiva gestione "nervosa"; dobbiamo a questo proposito ricordare che se il cervello riceve male ovviamente produrrà anche male; ciò significa che non si potrà più prescindere da un adeguato processo di sviluppo ed allenamento delle capacità percettivo/sensoriali facendo particolare attenzione alla Visione, all'Equilibrio (Apparato Vestibolare), alla Propriocettività.
La scelta dei sistemi di gioco (ricezione – punto e battuta – punto) è fatta in relazione alle abilità tecniche disponibili, sia consolidate che da consolidare, ed al modello di gioco tipico dei campionati giovanili a cui si partecipa; per quanto riguarda, nello specifico, le abilità tecniche si seguirà un **processo didattico** che tenga conto del rispetto delle corrette progressioni; il modello di gioco dovrà essere quindi adattato alla fase didattica appropriata proprio perché la partecipazione ai campionati rappresenta esclusivamente un mezzo di allenamento e non il fine dell'attività.
Il lavoro fisico e tecnico individuale, da svolgere durante il Collegiale, sarà la pura e semplice prosecuzione di quanto già avviato nelle prime 10 sedute post pausa estiva;
per quanto riguarda invece la parte "di squadra" si avvierà l'impostazione della base di un sistema di gioco iniziando dal sistema di battuta punto.
Si utilizzerà il maggior tempo a disposizione per inserire delle sedute "teoriche".

2.4 I problemi da risolvere

Stabilite le cose da fare bisogna affrontare il tema del dove e del come farle; 4 sono gli elementi dei problemi da risolvere: i luoghi, i mezzi, l'impiego delle persone con la relativa distribuzione dei compiti, la distribuzione ed organizzazione del tempo con la suddivisione fra tempi di lavoro e tempi di riposo (passivo ed attivo).
Il primo problema che si pone è quello della scelta della "residenza"; le necessità sono tante: tranquillità (non troppi "esterni", camere doppie o al massimo triple, possibilità di "controllo", lontananza da "distrazioni" tipo discoteche, locali di ritrovo); uno spazio comune ad uso "aula"; uno spazio "ristorazione" adeguato e fruibile anche in orari "particolari"; abolizione della TV in camera; servizio lavanderia, farmacia ed ambulatorio medico/fisioterapico in loco; vicinanza alla sede/i di allenamento.

Sempre relativamente alla scelta del luogo bisognerà affrontare il tema che riguarda la "lontananza" da "casa": essere troppo distanti da casa, dover affrontare un viaggio troppo lungo potrebbe rendere tutto più difficile e troppo dispendioso.

Il terzo elemento su cui "lavorare", quello probabilmente più importante, riguarda la sede di allenamento, che dovrà consentire lo sviluppo sia del lavoro tecnico che di quello di preparazione fisica; la palestra di gioco dovrà essere grande, con muro libero disponibile, con parquet o taraflex su legno, possibilmente con doppio campo e la doppia rete; dovrà essere disponibile per almeno 6 ore al giorno; nella stessa sede o nelle immediate vicinanze dovrà essere disponibile uno spazio attrezzato per la preparazione fisica.

Fatte le dovute considerazioni e dopo una serie di sopralluoghi, la scelta ricade su una location quasi ideale: Sutrio, in provincia di Udine, nella Carnia: 2 ore scarse di viaggio da Trieste, pensione 3 stelle a nostra completa disposizione, Palazzetto dello Sport con annessa sala pesi, a disposizione sia la mattina che il pomeriggio; manca la doppia rete ma il parquet in legno è molto buono e c'è spazio sufficiente per "dividere" gli spazi e ricavare il "doppio campo"; la palestra è ad una decina di minuti dalla pensione ma questo non sarà un problema.

Definite le sedi, definite le date (7-13 settembre) bisognerà iniziare ad organizzare la trasferta: il trasferimento per la sede del ritiro, i trasferimenti per e da la palestra, il trasferimento del materiale.

dovremo trasferire fuori casa quasi tutto quello che utilizziamo normalmente: tavolette, skimmy ed altro materiale per lavoro propriocettivo; elastici; ball catcher, carrelli; palloni normali e speciali (alzatore e serve cut, palline da lancio, palloni appesantiti); mezzi audiovisivi (videocamera, videoproiettore, pc); materiale medico e di pronto soccorso.

Un mezzo adeguato, minivan, con un dirigente partirà con il "grosso" del materiale prima del team; il materiale "piccolo" e "personale" (medicinali, borse ghiaccio, elastici, funicelle per il salto) verrà distribuito alle giocatrici.

Decidiamo quindi che il lunedì mattina svolgeremo un allenamento di preparazione fisica a Trieste e poi ci trasferiremo a Sutrio, dove arriveremo per l'ora di pranzo; nella mattinata ci sarà quindi il tempo per trasferire il materiale presso la sede di allenamento.

Veniamo quindi al tema delle "risorse umane": in quanti bisognerò essere presenti?

Riteniamo indispensabile la presenza di almeno 1 tecnico ogni 4 atlete, meglio ogni 3 e comunque con un minimo di 3 allenatori sempre presenti; 1 dirigente/accompagnatore

ogni 6 atlete onde garantire 1 adulto ogni 2-3 minorenni; auspicabile la presenza del preparatore atletico e di un fisioterapista; tutti gli adulti devono poter guidare un mezzo di trasporto e devono essere sempre disponibili almeno 3 mezzi di trasporto (per gestire eventuali emergenze ed imprevisti);

lo staff tecnico sarà quindi composto dal Direttore Tecnico (il sottoscritto), l'allenatore responsabile del campionato U18 e quello del campionato U16; il preparatore atletico sarà presente saltuariamente ma ci avvarremo in loco della collaborazione del responsabile della struttura polisportiva (un laureato in scienze motorie) e di un tecnico di una squadra locale.

Saranno presenti anche 3 Dirigenti; il Presidente, la General Manager e Responsabile Marketing, un Team Manager; tutti indosseranno la tenuta sortiva e contribuiranno alla buona gestione del lavoro. Per ciò che riguarda l'organizzazione dei tempi rimandiamo al paragrafo specifico relativo al micro ciclo vero e proprio.

Prima di arrivare a definire i compiti affidati alle varie persone e la distribuzione del lavoro bisognerà rifare un attimo mente locale al gruppo delle giocatrici:

le diversità all'interno del gruppo sono parecchie e "sostanziose": c'è chi è già "pronta", c'è chi ha una prima "base", c'è chi comincia da zero.

Un gruppo di 5 atlete è già abituata ed allenata per lavorare 5/6 ore al giorno ed è almeno alla seconda attività di questo tipo; inoltre ha lavorato regolarmente e quotidianamente tutta l'estate; un secondo gruppo di 6 atlete non ha mai partecipato ad una attività del genere; alcune (1/2) hanno alle spalle un mese di lavoro di costruzione fisica e sono sufficientemente pronte per aumentare le ore di lavoro, altre 4 non sono assolutamente in grado di allenarsi 6 ore al giorno a buon ritmo.

Decidiamo quindi di "dividere" il gruppo almeno in sue sottogruppi e di affidare a ciascuno dei 2 tecnici la responsabilità di conduzione del lavoro di uno dei sottoinsiemi.

Sembra banale ma la distribuzione precisa dei compiti, non solo di palestra, fra i membri dello staff, basata sulle competenze acquisite è indispensabile per la buona riuscita della settimana di lavoro, in particolare proprio in questa occasione, dove è possibile garantire la presenza completa, dedicata e contemporanea di tutto lo staff, compreso quello dirigenziale; dovranno essere previste delle attività di briefing e debriefing riservate a tecnici e dirigenti, utili a rimodulare il lavoro via via che questo si svolge.

Durante la riunione tecnica precollegiale definiremo chi sarà responsabile del lavoro del gruppo 2 (secondo anno) e chi di quello del gruppo 1 (primo anno); all'allenatore capo

sarà riservato il compito di coordinamento e sarà libero di collaborare e seguire il lavoro di entrambi i sottogruppi; gestirà in prima persona il lavoro di tipo “unitario”.
All’interno del gruppo dirigenti verranno distribuiti i compiti operativi: il team manager sarà responsabile di impianti, attrezzature e trasferimenti; la responsabile marketing del rapporto con la struttura alberghiera e del buon funzionamento della attività nei tempi di “riposo”; il presidente si occuperà del rispetto delle regole di comportamento.
Tutto ciò servirà poi da “base” per lo svolgimento dell’attività di tutta la stagione.

2.5 “Misurare” il lavoro e gli obiettivi

Siamo riusciti a definire il cosa, abbiamo risolto anche il problema del come, ora ci si pone quello del Quanto!
Cosa si può fare veramente e quali saranno i reali risultati raggiunti? Queste sono 2 domande fondamentali da porsi prima di iniziare. Perché bisogna definire e misurare il quanto?
Esprimere con precisione e chiarezza “numerica” gli obiettivi; verificare il loro reale raggiungimento, avere feed back costanti sullo stato di avanzamento sembrano argomenti banali ed invece sono l’unico strumento che ci permette sia la verifica sul lavoro svolto, onde poter stabilire quando sarà giunto il momento per poter salire di un gradino, sia l’utilizzo dei dati ai fini di quel rinforzo di motivazione di cui siamo alla costante ricerca; rendere concretamente tangibile, percepibile, visibile, ascoltabile ciò che sarò stato fatto permetterà a tutti di comprendere il reale valore dell’attività ed insegnerà a far diventare un‘abitudine la pratica dell’autocontrollo e dell’autoverifica.
A tal fine sarà necessario utilizzare degli strumenti di analisi (tests fisici e tecnici, esercitazioni ad obiettivo e punteggio, griglie di osservazione, questionari) proprio per poter tenere sotto controllo l’effettivo andamento del lavoro e poterlo confrontare anche nelle fasi successive. Evidenziare “numericamente” una eventuale “difficoltà” troppo elevata o/e un mancato raggiungimento di un obiettivo non rappresenterà una sconfitta ma solamente un importante feed back che consentirà di pianificare meglio gli interventi successivi. Proprio perché abbiamo intitolato il Microciclo “Esplorazione e Scoperta” non definiremo a priori dei “numeri” specifici ma lo faremo in itinere attraverso una attenta osservazione di ciò che avviene; scopo del Collegiale sarà anche quello di “Trovare la Giusta Misura”.

La qualità del lavoro dipende sicuramente anche dal grado di “consapevolezza” con cui ciascuno svolge i compiti assegnati; imparare a “misurarsi” ed accettare positivamente il feed back, qualsiasi esso sia, rappresentano due elementi fondamentali nella costruzione della “stabilità emotiva” della persona, siano essi tecnico, dirigente, giocatrice.

Ma Come “misurare” l’allenamento, in particolare la parte tecnica?

Per la nostra piccola esperienza uno dei “temi” più difficili da affrontare e da “tenere sotto controllo” è quello della “misurazione” del lavoro svolto; tutto ciò invece è assolutamente determinante per riuscire a controllare e verificare bene sia la quantità che la qualità dell’allenamento.

Il controllo quantitativo è sicuramente più semplice: basta contare il numero di ripetizioni effettuate, eventualmente rapportandole ad una unità di tempo, i tempi di riposo e recupero, il numero delle serie/set; il controllo qualitativo è un po’ più difficile ma, a nostro avviso, può rappresentare un ulteriore stimolo alla crescita e responsabilizzazione delle atlete, facendo acquistare maggiore consapevolezza rispetto a ciò che stanno facendo; ci sembra abbastanza semplice ed importante “obbligare” le atlete a riconoscere e determinare il valore di ogni singola esecuzione, abituandosi a “numerare” le azioni positive realizzate e a metterle in correlazione con il totale di colpi effettuati; tutto ciò ci permetterà di insegnare la diversità di valore fra azioni simili e ci consentirà di definire il concetto di “limite da superare”, rendendolo “fisico” mediante asticelle numeriche che dovranno essere raggiunte e scavalcate con difficoltà progressivamente crescenti.

Facciamo un semplicissimo esempio che può diventare il modello per qualsiasi tipo di esercitazione: l’alzatrice esegue, come lavoro individuale specifico, serie da XX ripetizioni di alzate (da ferma o dopo movimento, con palla proveniente da diverse posizioni, piedi a terra o in salto, etc) verso il bersaglio (ball catcher) posto in zona 4; in ogni serie potrà contare con facilità quanti palloni sono andati a target; lo stesso tipo di metodica si può utilizzare nel lavoro di ricezione ed in quello di difesa e tutte le volte che si vuole misurare la precisione di esecuzione e la percentuale di positività di un fondamentale o di una azione di gioco; un po’ più complicato potrebbe essere nel caso di battuta, muro, attacco ma in questo caso si possono utilizzare come criteri di valutazione non tanto i bersagli quanto la “relazione” con la risposta della compagna/avversaria, tenendo conto del rapporto fra pericolosità/errore.

Un altro elemento che impareremo a tenere bene sotto controllo durante il collegiale sarà quello del “fattore tempo”: paradossalmente avere più tempo a disposizione potrebbe rappresentare un fattore negativo piuttosto che positivo: cosa dovremo fare per utilizzarlo bene? Quali sono gli accorgimenti/differenze rispetto al lavoro a casa, in sede? che cosa possiamo permetterci durante il collegiale?
Il principale rischio che si corre non è quello di fare “poco” ma piuttosto quello di fare “troppo” o di non consentire adeguati tempi di recupero; l’avere “tempo a disposizione” può portare anche ad una minore attenzione al “timing” corretto, per esempio nel rispetto degli orari di inizio attività; è vero altresì che non avere l’assillo del “custode che spegne le luci” ci consentirà di mettere la dovuta attenzione alla spiegazione ed alla correzione. È proprio qui però che costruiremo le basi per poter svolgere con qualità il lavoro anche nelle situazioni di “fretta”, tipiche dell’attività a casa. Il continuo monitoraggio della qualità delle esecuzioni ci allenerà a capire immediatamente il quando siamo “fresche” ed il quando siamo “stanche”; le attività di debriefing postallenamento e di fine giornata ci permetteranno di adeguare il lavoro alle reali condizione di “salute” individuale e collettiva; togliere lavoro è molto difficile ma spesso molto formativo e, soprattutto, “preventivo”.

2.6 Come si prepara e come si comunica il collegiale

Fino a questo momento abbiamo raccontato le attività di preparazione che però svolgiamo prevalentemente a tavolino e all’interno dello staff; la vera preparazione della settimana di collegiale si fa però **“caricando a dovere”** tutte le componenti. Sottolineare la grande importanza della settimana nel contesto generale della pianificazione annuale, stimolare in ogni componente ed in ciascuno/a il *“sentirsi parte integrante e decisiva del progetto”*, significa veramente **predisporre ed oliare tutti gli ingranaggi e meccanismi** al fine di massimizzare il ritorno dell’investimento.
Tutto ciò si dovrà svolgere attraverso una forte e costante attività di **Comunicazione**.
Sarà necessaria una prima parte di Comunicazione Collettiva ed Istituzionale basata sulla diffusione scritta del programma di massima con partecipanti, orari e luogo di partenza, tempi di viaggio, orari di allenamento, pasti e riposo, attività “diverse” (pomeriggio per lo studio, mezza giornata di escursione) e sulla Riunione Informativa con le famiglie; in particolare si avrà cura di fornire a tutte/i

Le indicazioni logistiche su luoghi (hotel, palestra, meta dell'escursione), trasporti (mezzi utilizzati), abbigliamento (sportivo d'allenamento, riposo, escursione), attrezzatura sanitaria personale (borse ghiaccio, cavigliere)

Le principali regole di comportamento (rispetto degli orari, uso dei telefoni cellulari, giochi e tv, comportamento in camera,etc etc)

Il Questionario per Scoprire eventuali intolleranze alimentari e le normali abitudini di vita al fine di evitare gravi disagi (ricordiamo che sono bimbe giovani)

Lo Staff terrà una o più Riunioni Prepartenza ai fini di definire i particolari relativi a

materiale (palloni, palloni speciali, attrezzatura propriocettiva, elastici, funicelle), attrezzatura sanitaria (borse ghiaccio, cavigliere, cerotto a nastro, disinfettanti, etc etc)

La "distribuzione" nelle stanze: particolare attenzione si farà alla "formazione" dei gruppi nelle camere al fine di favorire l'integrazione delle nuove (2 triple ed una quadrupla)

Distribuzione dei compiti all'interno dello staff (vedi sopra)

Pianificazione degli orari e dell'organizzazione del lavoro (vedi più avanti)

Definizione degli obiettivi tecnico/tattici (vedi più avanti)

Scelta delle esercitazioni (vedi più avanti)

Sarà pianificato Il Debriefing quotidiano utile per la

Verifica del raggiungimento degli obiettivi, analisi degli adattamenti da fare, la valutazione delle condizioni fisiche delle atlete.

Alle attività di comunicazione istituzionale si affiancherà, integrandosi, La Comunicazione Individuale e Informale che mirerà ad indagare Le aspettative, Le paure, Gli obiettivi; questa attività si svolgerà in ogni momento e sede (prima, dopo e durante le sedute di allenamento, durante viaggi e trasferimenti, con incontri individuali fissati ad hoc, meglio se "fuori" e "lontano" dai luoghi d'allenamento).

Dette attività saranno svolte da tutto lo staff tecnico e dirigenziale, saranno indirizzate, coordinate e controllate dal Direttore Tecnico; saranno oggetto di una attività di discussione e analisi specifica fra i membri dello staff.

Durante tutte le fasi PreCollegiale e durante lo stesso sarà cura di tutti Stimolare le Relazioni Interpersonali Positive.

3.Il Microciclo del Collegiale di Preparazione

3.1 Indicazioni di massima sul piano del Microciclo settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdi	Sabato
7.00		Sveglia ed attivazione muscolare	Riposo	Sveglia ed attivazione muscolare	Sveglia ed attivazione muscolare	
8.45	Ritrovo in sede		Sveglia e Colazione		Colazione	Sveglia e Colazione
9.00	All. Fisico	All. Tec.	Escursione	All. Fisico	All. tec.	All. Fisico
10.00	All. Fisico	All. Tec.	Escursione	All. Fisico	All. Tec.	All. Fisico
11.00	Viaggio	All. Tec.	Escursione	Riposo	All. Tec.	Riposo
12.00	Viaggio	Riposo	Escursione	Riposo	Riposo	Pranzo
13.00	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Riposo
14.00	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
15.00	Riposo	Tests valut	Riposo	All.T. Gr.1	Riposo	Gara amic
16.00	Riposo	Tests valut	All. Tecnico	All.T. Gr.1	All.Tec	Gara amic
17.00	All. Tecnico	Riposo	All. Tecnico	All.T. Gr.1	All. Tec	Gara amic
18.00	All. Tecnico	Riposo	All. Tecnico	Riposo	Riposo	
19.00	All. Tecnico	Teoria aula	Riposo	Cena	Teoria aula	Viaggio
20.00	Cena	Cena	Cena	Riposo	Cena	Viaggio
21.00	Svago con Giochi	Teoria aula	Svago con Video	Gara amic	Teoria aula	Cena
22.00	Svago con Giochi	Teoria aula	Svago con Video	Gara amic	Teoria	
23.00	Buona notte	Buona notte	Buona notte	Buona notte	Buona notte	Buona notte

3.2 La Preparazione Fisica

Ad inizio settimana, in collaborazione con il prof. David Casanova della TecnoSport Zoncolan, verrà eseguita una batteria di tests di valutazione (misurazione pliche per BMI, test di Leger per la potenza aerobica, pedana stabilometrica, salto esplosivo con e senza contro movimento su ergojump).

Per la parte di preparazione fisica inseriremo le 3 “normali” sedute di allenamento sia per le principianti, anno 1, che per le intermedie, anno 2. Ovviamente sia la scelta delle

esercitazioni che delle quantità di lavoro sarà differenziata sia per gruppi che individualmente; anche il lavoro di tipo propriocettivo, svolto regolarmente ad inizio seduta, sarà di difficoltà variabile, mentre tutte affronteranno lo stesso tipo di lavoro per il vestibolare (serie di capovolte, rotolamenti con sguardo fisso su linee campo, andatura prona del passo del leopardo); le esercitazione specifiche di "muscolazione" saranno le seguenti:

Esercizi per Arti Inferiori: Pressa orizzontale o 45" mono e bipodalica, Polpacci (Calf), Affondi, Salite e Discese da gradino con e senza sovraccarico, Multibalzi su superficie elastica

Esercizi per arti superiori:Vertical Row, Lat dietro, Panca Piana, Pull Over, Vogatore da seduto, Lanci con la Palla Medica, Cuffia dei rotatori con elastici

Addominali e Dorsali: Crunch e Crunch obliqui anche su FitBall, Sollevamenti delle Gambe, Sit Up, Elevazioni arti inf e sup dalla posizione prona

Perché 3 sedute settimanali dedicate alla preparazione fisica? *(dal Costill)*

Iniziamo con precisare che la scienza ci dice che *"per una data quantità di massa muscolare, non vi sono differenze di genere, per quanto riguarda la forza: generalmente, però, la massa muscolare della donna è inferiore a quella dell'uomo ed è inferiore anche l'area della sezione trasversa delle fibre muscolari……*

L'allenamento contro resistenze può indurre nella donna un notevole incremento della forza (dal 20 al 40%) e l'entità di queste modificazioni è simile a quelle osservate nell'uomo. Nella donna, l'incremento di forza dipende, probabilmente di più da fattori nervosi in quanto l'aumento di massa muscolare è, generalmente, limitato.

Non ci sono differenze tra uomini e donne per quanto riguarda la forza dei segmenti inferiori espressa in relazione al peso corporeo ed alla massa magra. Ma la donna ha meno forza, rispetto all'uomo, nei segmenti corporei superiori,….,principalmente perché una porzione maggiore della massa muscolare della donna è situata al di sotto della vita ed essa tende ad utilizzare i muscoli dei segmenti inferiori più di quelli dei segmenti superiori".

In ragione delle brevi osservazioni riportate qui sopra ed in base a quelle dettate dall'esperienza si ritiene indispensabile mantenere sempre parecchia attenzione sullo sviluppo continuo delle qualità fisiche; inoltre adeguate capacità ed abilità fisiche saranno indispensabile per un corretto apprendimento della tecnica.

3.3 La Preparazione Tecnico/Tattica

Per quel che riguarda il lavoro di tecnica individuale e di squadra le sedute complessive saranno sei, di cui cinque per tutte ed una riservata al gruppo di primo anno; il tempo totale dedicato all'allenamento tecnico sarà compreso fra le 14 e le 16 ore; in linea di massima il 70% del lavoro tecnico (esercitazioni di tipo analitico e situazionale/sintetico) sarà organizzato e gestito per gruppi separati; il rimanente 30% sarà svolto in maniera collettiva mediante esercitazioni di fase play, avendo cura però di differenziare bene gli obiettivi e gli "impieghi" individuali; si preferirà puntare sulla continuazione di lavoro analitico all'interno della fase play; una piccola parte sarà dedicata ad esercitazioni prettamente globali. Si avrà cura di Inserire nella dinamica del gioco gli elementi tecnici appresi durante il periodo estivo (gruppo 2°anno) ed in via di apprendimento nel periodo preparatorio (entrambi i gruppi) (durante il periodo estivo non è stato possibile lavorare molto con la fase play per la presenza massima di 6/7 giocatrici per seduta di allenamento).

Per quanto riguarda la parte tecnico tattica ci si dedicherà alla Strutturazione dei sistemi basici di gioco, sia di battuta/punto che di ricezione/punto; con il gruppo di primo anno si darà priorità al sistema di difesa/contrattacco, concentrandoci sull'unica situazione "disponibile" cioè quella cosiddetta di "free ball"; con il gruppo di secondo anno si introdurrà il concetto di correlazione fra il lavoro di battuta/muro/difesa nella fase di difesa/punto; in entrambi i casi si farà particolare attenzione a definire bene le diverse responsabilità di gestione degli spazi di campo; sempre con il gruppo 2, sfruttando in particolare le due gare amichevoli, si perfezionerà il sistema di ricezione/punto.

Si organizzeranno 2 gare amichevoli: la prima, riservata al gruppo più evoluto, con una squadra locale di livello regionale (serie D); la seconda, quella di fine attività, sarà giocata contro una squadra U16 della società locale.

3.4 Preparazione Teorica Motivazionale e Relazionale

Nel progetto Top Alabarda Volley uno degli elementi caratteristici, vero motivo di differenziazione, è quello relativo al lavoro svolto in aula con il fine della diffusione di cultura sportiva e pallavolistica e con l'obiettivo della preparazione "mentale" delle giocatrici; la mancanza, ormai da lunga data, a Trieste e zone limitrofe di modelli di livello nazionale ed internazionale ha progressivamente inaridito il terreno; riteniamo

perciò importante far vedere quanta più grande pallavolo possibile. In questo specifico caso vedremo il quarto di finale dei recenti Giochi Olimpici di Pechino fra Italia e Usa.
Anche Il dopocena, durante il Collegiale, rappresenta uno spazio "importante"; alcune serata saranno dedicate alla organizzazione di giochi da tavola e di gruppo; queste attività extravolley, più "soft", di svago, saranno comunque orientate alla creazione di rapporti interpersonali positivi ed allo sviluppo sia del senso agonistico che della mentalità di squadra.
Avranno luogo 3 sedute teoriche in aula: la prima sarà incentrata sui temi della motivazione individuale e di gruppo, sulle aspettative e sugli obiettivi stagionali; la seconda proporrà la visione di una gara di alto livello (vedi sopra) a cui seguirà una breve analisi di ciò che è stato osservato; la terza invece sarà incentrata sull'elaborazione del vissuto della prima gara amichevole.
Durante la settimana sarà organizzata anche una semplice escursione guidata in quota: raggiungeremo con una breve camminata una malga di alpeggio, vedremo dal vivo come si produce il formaggio, ci faremo raccontare un po' di storia della zona, rientreremo alla base ascoltando qualche considerazione sulla conformazione geologica della montagna e sulle sue caratteristiche naturali.

3.5 Gli obiettivi del lavoro tecnico/tattico

Avremo dei Temi tecnici "fissi" per gruppo magari con obiettivi leggermente differenziati per singola giocatrice

2° anno:

a) Battuta Float Jump,

Questo tipo di battuta, viene sempre più utilizzata, anche nell'alto livello, e la sua efficacia è notevole. Essa può essere utilizzata anche come servizio tattico, la sua pericolosità nasce non tanto dal fatto che nella sua esecuzione la palla viene colpita da un'altezza maggiore, quanto dal fatto che la velocità di quest'ultima risulta maggiore rispetto ad una battuta piedi a terra, e quindi sarà molto più difficile eseguire una ricezione tecnicamente corretta proprio a causa del fatto che i tempi di esecuzione risulteranno molto più brevi. Normalmente la palla viene infatti colpita circa a 15/ 20 cm più in alto rispetto alla battuta flot con i piedi a terra. Da questo si può facilmente evincere che non sarà questa la causa della sua maggior efficacia, ritengo infatti che questa sia data dalla maggior quantità di moto che viene impressa alla palla nel momento del colpo, infatti bisogna sommare alla forza impressa dal "colpo secco" sulla stessa, anche la spinta impressa dal corpo dell'atleta che, in volo, va verso la palla.

b) Sensibilità Mani e Piano di Rimbalzo Muro,

Preparazione
Mantenere la posizione di attesa con le mani all'altezza delle spalle
Allargare bene le dita

Esecuzione
Penetrare con le mani nel campo avversario
Blocco Spalla Gomito Polso
Orientare bene il piano di rimbalzo

c) Spostamenti x piazzamento (posizione e timing) e Difesa di palla forte addosso

1° anno:

a) Battuta Float,
b) Colpo d'Attacco e Rincorsa per palla alta,
c) Traslocazioni nel campo per Bagher di Appoggio e Palleggio di Alzata

Nel lavoro del gruppo 2 la Focalizzazione starà sull'utilizzo "combinato" della battuta e del muro, intervenendo in particolare sulla tecnica della singola, al fine di aumentare il numero sia di punti realizzati con il muro che di azioni di contrattacco "semplice", cioè da free ball o simile (dopo rimbalzo di muro); per ora si punterà sulla capacità individuale di imparare correttamente il gesto tecnico; più avanti si sposterà il focus sul muro doppio.
Si avrà cura di verificare la possibilità di inserimento dell'utilizzo della fast da posto 2 e secondo tempo (super) in 4 per il gruppo più esperto (U18) iniziando dalla situazione di free ball ed estendendola anche alla fase di ricezione/punto.
Nel lavoro del gruppo 1 Si inizierà dalle prime fasi della didattica dell'attacco di palla alta sia davanti che dietro, facendo particolare attenzione alla strutturazione dei corretti movimenti, ritmi e posizioni e tempi di partenza per la rincorsa.
Con entrambi gruppi si farà attenzione alla definizione e ridefinizione dei rapporti e della confidenza fra giocatrici nella distribuzione delle responsabilità di difesa e successive coperture, della distribuzione delle responsabilità della "chiamata" sulla free ball; si introdurrà la chiamata dell'attacco.

Ci saranno poi dei Temi tecnici di "periodo" con obiettivi differenziati per singola giocatrice, ruolo e percorso di crescita.

- Tecnica individuale di alzata di fast dietro e super avanti per la titolare (U18 e categoria – 93);

Super avanti

La palla Super è una traiettoria di secondo tempo in cui l'altezza è inferiore rispetto a quella della palla 5 per indurre la centrale avversaria ad una scelta tra l'opzione di murare il centrale o l'attaccante di posto 4….proprio perché se non facesse una scelta anticipata si troverebbe sempre in significativo ritardo….Dal punto di vista didattico è opportuno far coincidere l'uscita dal primo appoggio di rincorsa con il tocco dell'alzatrice proprio per dare un riferimento oggettivo al timing di rincorsa e stacco"

Fast di 2° tempo

La Fast di 2° tempo è caratterizzata da un timing più ritardato.

In questo caso il tocco dell'alzatore corrisponde al penultimo appoggio di rincorsa, quello del piede destro. L'uso di questa traiettoria è tipico di giocatrici che intendono sfruttare meglio l'altezza di colpo a discapito della velocità. Nel percorso didattico di impostazione delle tecniche di attacco con stacco ad un piede, questa traiettoria rappresenta il passo successivo rispetto alla palla B e può anche essere considerato propedeutico alla fast+ (di primo tempo).

Nella fast di 2° tempo l'alzatrice deve essere in grado di produrre una traiettoria che si avicina più a una super in posto 2, anche se molto spesso è la centrale che suggerisce la soluzione ottimale……"

- Tecnica individuale di alzata di palla alta per 2 e 4 per la seconda alzatrice (U16 – 96)

"il primo tipo di alzata che si deve insegnare alle giovani è la palla alta in posto 4 e posto 2 per una serie di importanti motivi:

***il primo** è determinato dal fatto che ricezione e difesa inizialmente non sono molto differenziate sul piano qualitativo per cui questa alzata permette di attaccare più frequentemente il campo avversario in entrambe le fasi;*

***il secondo** motivo è che per le attaccanti si tratta della palla più difficile da apprendere stabilmente,a causa della mancanza di un punto di riferimento oggettivo per la gestione del tempo di inizio della rincorsa;*

***il terzo** motivo è legato all'esigenza di definire dei criteri di interpretazione della precisione che tengano conto di alcuni margini di adattamento sia per tollerare eventuali imprecisioni dell'alzatrice (ma non tutte altrimenti non esiste un orientamento delle priorità da apprendere……)*

"un buon esercizio iniziale è quello che prevede serie di alzate eseguite da sedute o comunque senza l'intervento della spinta degli arti inferiori"

- Tecnica individuale di attacco per le schiacciatrici:

rincorse su palla proveniente da free ball e da ricezione per alzate di fast da 2 per attaccanti di posto 3 e opposta;

rincorse su palla proveniente da free ball e da ricezione per secondo tempo per schiacciatrici di 4;

rincorsa per palla alta da 2 e 4 per principianti

- Confidenza alzatore attaccanti

- Bagher di rice su palla corta combinato con rincorsa per evolute 3/2

- Bagher di ricezione laterale combinato con rincorsa per evolute posto 4;

"l'uso del bagher laterale limita l'entità degli spostamenti soprattutto per la ricevitrice/attaccante che si trova in prima linea e che, dopo aver ricevuto,, deve preparare la rincorsa d'attacco.A tale proposito il tipo di spostamento è molto legato alla casistica dei tipi di servizio ed alla percezione che la giocatrice ha della traiettoria della palla in arrivo. Nello sviluppo del suddetto obiettivo le esercitazioni situazionali diventano determinanti in quanto possono consentire l'organizzazione delle competenze tra le ricettrici e porle nelle condizioni di poter rispettare il tempo tecnico di attacco anche dopo aver ricevuto il servizio avversario in modo da testare la possibilità di essre a tempo anche su alzate con traiettoria spinta……..
…il bagher laterale è oggi una tecnica di ricezione molto importante tanto da essere considerata tale a se stante e non come adattamento esecutivo del bagher."

- Bagher di appoggio e di ricezione frontale per principianti;

Durante la settimana, in particolare in base all'analisi delle gare amichevoli, andrà verificata la scelta di C1 e C2 per il sestetto U18.

Gli Elementi Tecnici su cui bisognerà fare la massima attenzione sono:

Per Attacco fast in 2 e spinta in 4: Scelta dei tempi di rincorsa, distanza dalla rete e rapporto con la palla, profondità degli attacchi; trascureremo, per ora, la capacità di variazione dei colpi ma ci accontenteremo di stabilizzare quello su rincorsa

Per Ricezione: anticipare valutazione e chiamare, arrivare in equilibrio sulla palla; ricerca della precisione per consentire e favorire il gioco spinto; attenzione alla differenziazione di posizione e spinte su palla corta

Per Alzata: mantenimento precisione pur con punti di arrivo della palla diversificati; iniziale ricerca di piccoli adattamenti alle diverse caratteristiche di velocità e di salto delle attaccanti; gestione della palla da rice corta, inserimenti da tutte le posizioni

Elementi di Squadra su cui fare attenzione

Collaborazione, divisione di responsabilità ed aiuto x Obiettivo Comune (giocare più spinto per le evolute e buona efficienza per le principianti)

Punti di attenzione per i Tecnici per dare adeguati feed back di rinforzo:
Bagher di appoggio: analisi della palla, ricerca della posizione in equilibrio e piazzamento dietro, lavoro delle braccia, direzione e spinte, OBBLIGO DELLA PRECISIONE
Bagher di ricezione: studio di chi batte, preparazione ed attesa, analisi della traiettoria, piazzamento, piano di rimbalzo, spinte, uscire per la rincorsa/copertura
Battuta Float piedi a terra da vicino: l'alzata della palla, il colpo, la direzionalità, la ricerca del punto di colpo

Nelle esercitazioni di tipo situazionale/sintetico bisognerà privilegiare il punto di osservazione laterale sui 3-4 metri per valutare bene la posizione in ricezione, il rapporto alzata/rincorsa/attacco

A conclusione del paragrafo dedicato agli obiettivi tecnico/tattici ci sembra opportuno aggiungere alcune considerazioni su due temi in particolare.

Perché Inserire la Fast di 2° tempo?
Cito da "I ruoli nella Pallavolo – Il Centrale" (vedi bibliografia):
"*le Fast sono traiettorie di alzata caratteristiche del settore femminile che hanno scopo di spostare verso il posto 2 il punto di colpo di attacco nelle azioni di primo (e secondo) tempo:*
questa esigenza è legata al principio tattico per cui l'attacco ed il contrattacco dovrebbero essere portati costantemente dai nove metri di rete disponibili e, parallelamente, alla necessità tattica di creare delle opportunità di attacco principalmente in prima linea perché dalla seconda linea l'efficacia viene significativamente compromessa a causa della minore potenza del colpo. All'uso della Fast, che già di per se è una giocata particolarmente difficile da contrastare a muro, si abbina molto bene tatticamente l'attacco dalla seconda linea da posto 6, che offre maggiori direzioni di colpo e consente di compensare la mancanza di potenza con la manualità.
Nel settore femminile la Fast viene interpretata in due modi differenziati sia sulla base delle caratteristiche dell'attaccante sia in funzione delle azioni di gioco (azione di cambio palla o quanto meno che dia la possibilità al centrale di prepararsi in modo ottimale alla rincorsa e azione di contrattacco o azione di recupero di un primo tocco non sufficientemente preciso)

E aggiungo che La Tecnica di rincorsa con salto tipo "terzo tempo" aiuta uno sviluppo coordinativo, più facile in giovane età; c'è un parallelismo con il lavoro di apprendimento

della tecnica della battuta float jump per quel che riguarda l'aspetto di rincorsa/salto; è soluzione "utile" per il tema di attacco "aperto", su tutta la rete, con alzatrice in prima linea; c'è una maggiore possibilità di "adattamento" (più pancia all'alzata) pur in presenza di una velocizzazione del gioco; è estremamente "motivante" per atlete sia per similitudine con modello di gioco evoluto sia perché "obbliga" a maggiore attenzione nella precisione del bagher su free ball e ricezione; consente una maggiore adattabilità nella gestione dei colpi.

Perché inserire la Battuta Float Jump?

"l'obiettivo principale di questa tecnica consiste nell'alzare il punto di impatto con la palla per imprimere alla stessa una traiettoria più tesa (questo rende più breve il tempo di lettura dei ricevitori, più breve il tempo per prendere responsabilità nelle zone di conflitto tra due ricevitrici, più difficile per l'attaccante, che è anche ricevitrice, deresponsabilizzarsi dal primo tocco e preparare la propria rincorsa per l'attacco). La preparazione prevederà che la palla sia nella mano sinistra, con una posizione dell'arto superiore alto avanti, all'altezza della spalla, comodo perché ci si dovrà muovere…la mano destra, quella che colpirà la palla, sarà già alta dietro con il gomito all'altezza della spalla… La rincorsa dovrà consentire uno stacco vicino alla linea di fondo e sarà molto "libera", in base alle caratteristiche della giocatrice, proprio perché non sembra esserci una relazione oggettiva tra tecnica esecutiva e tipo di rincorsa…..anche il lancio potrà godere di una certa adattabilità personale che consenta la ricerca del miglior colpo possibile…Nella battuta float jump il lancio della palla avviene a rincorsa iniziata, anzi prevalentemente al momento dello stacco; il salto è controllato, il caricamento rimane molto contenuto e controllato proprio perché la velocità esecutiva del colpo richiesta non è massimale e movimenti preparatori molto accentuati andrebbero sicuramente a scapito della precisione esecutiva…Nel servizio foat jump, dove il salto non è massimale, l'attenzione della giocatrice è tutta nella qualità del colpo che deve essere netto, istantaneo e con la mano piatta (in questo modo si evita che la palla ruoti su se stessa) e con l'arto superiore relativamente disteso.la ricaduta deve essere su entrambi gli appoggi: ciò rappresenta una importante regola di prevenzione degli stati di sovraccarico funzionale ed è facile da rispettare nella tecnica della float jump."

4. La seduta di allenamento standard

A nostro avviso esiste, per il lavoro di settore giovanile evoluto, una Struttura Base Standard della Seduta d'Allenamento: la "nostra" seduta sarà composta da 5 fasi così suddivise:

1) Riscaldamento fisico iniziale guidato seguito da esercitazioni percettivo sensoriali e da esecuzione controllata di elementi tecnici analitici (traslocazioni di campo, ball handling)
2) Riscaldamento "tecnico" con Esercitazioni prevalentemente analitiche: definire bene il fattore "quantitativo" (tempi e numero di serie e ripetizioni)
3) Esercitazioni sintetiche/situazionali , anche NEL globale ("obblighi di direzione", ripetizione e correzione sull'errore, etc etc): definire bene il fattore "qualitativo" (precisione e margine max di errore sopportabile)
4) Fase play con maggiore attenzione agli elementi tattici e di squadra (con e senza punteggio): definire bene il fattore "obiettivo" (orientamento e risultato dell'azione)
5) Defaticamento con esercitazione tecniche semplici, di stabilizzazione e mantenimento, e fisiche, rilassamento e stretching

Ogni seduta d'allenamento, pur mantenendo una struttura sostanzialmente sempre uguale, sarà diversa perché potranno essere diversi gli ingredienti (obiettivi e relative esercitazioni) ma, soprattutto, diverse saranno le quantità ed i rapporti fra i diversi ingredienti, cioè il mix; tutto ciò servirà per combattere il fattore "assuefazione".
Crediamo che la "costruzione" degli esercizi debba partire dal gioco, senza aver bisogno di "inventare" situazioni "strane" che mai avvengono durante la gara;
crediamo che sia sufficiente strutturare poche esercitazioni standard che possono essere poi "condite" e "variate" con la diversificazioni di luoghi, direzioni e tempi e rese via via più allenanti con il progressivo aumento delle variabili inserite.
Così facendo si eviterà di dover dedicare tempo prezioso alla continua spiegazione di esercizi nuovi e di avere la pazienza che le giocatrici imparino a fare l'esercizio.
Via via che le giocatrici acquisiranno le abilità minime per riuscire a GIOCARE aumenterà il tempo dedicato alla Fase Play ed il vero lavoro di allenamento si effettuerà attraverso quella metodica: per imparare a Giocare bisogna Giocare, meglio se con regole e sistemi di punteggio modificati e con obiettivi specifici definiti.

Per la descrizione specifica degli esercizi si vedano le schede in allegato e si faccia riferimento a quanto contenuto in bibliografia (Schedario – Agenda).

4.1 Riscaldamento iniziale

Attivazione fisiologica sempre guidata : 10/15 minuti

Mobilizzazione collo, spalle, bacino, ginocchia, caviglie; esercizi posturali per controllo delle scapole, schiena e bacino; andature nel campo di gioco con fronte alla rete e/o saltelli con la funicella; esercitazioni semplici per il vestibolare; addominali e dorsali.

Riscaldamento Specifico con Lavoro Tecnico Individuale combinato con Propriocettivo: 10/15 minuti

Esercitazioni tecniche di traslocazioni specifiche per muro/difesa/attacco nel campo; lavoro individuale di controllo di palla eseguiti con e senza stimoli propriocettivi (tavolette, skimmy, etc), con palla medicinale, palloni speciali e palloni normali

Perché il lavoro Propriocettivo? (da Prof. Daniele Gatti)

"La regolazione del tono posturale e di tutti i movimenti, volontari e riflessi, è legata alle informazioni che arrivano al Sistema nervoso dai recettori sensoriali (cellule specializzate). Possiamo classificare tali recettori in :

1) esterocettori che sono deputati a raccogliere le informazioni che provengono dal mondo esterno.

2) propriocettori che raccolgono informazioni provenienti dai muscoli, dai tendini, dalle articolazioni e dall'apparato vestibolare. (Corpuscoli di Ruffini, corpuscoli di Pacini, organi del Golgi e terminazioni libere).

3) enterocettori che raccolgono informazioni dai visceri per la regolazione automatica dell'ambiente interno.

Tutte queste informazioni vengono analizzate e utilizzate dal nostro cervello per elaborare programmi di risposta motoria che saranno inviati al sistema effettore neuromuscolare.

Il movimento che noi vediamo in un atleta, in definitiva, è l'unica parte visibile di un processo molto complesso che in gran parte non è visibile. Nuove teorie e nuovi materiali portano al giorno d'oggi ad allenare anche la parte invisibile del movimento;

inserire la ginnastica propriocettiva nel riscaldamento e nell'allenamento tecnico serve per ottenere alcuni obiettivi fondamentali:

1) ***prevenzione****: lo stimolo propriocettivo migliora la coordinazione e il senso della posizione delle strutture periarticolari dando la possibilità al sistema nervoso di rispondere prontamente alle esigenze motorie richieste. Inserire 5/10 minuti di esercitazioni propriocettive nel riscaldamento predispone l'atleta a rispondere in modo adeguato alle sollecitazioni dell'allenamento (… ricadute da un salto, arresti o spinte dei piedi con torsione…).*

2) ***miglioramento della coordinazione intramuscolare ed intermuscolare****: le fibre muscolari, sollecitate con la ginnastica propriocettiva si contraggono in modo più coordinato tra loro. Questa attivazione permette di migliorare la precisione di un gesto tecnico. Per questo motivo è possibile finalizzare gli esercizi alle tecniche specifiche come posture, salti sulle pedane propriocettive con arresti o spinte con salti e arrivi al terreno*

3) ***miglioramento della forza:*** *recenti studi effettuati con l'utilizzo di elettromiografi hanno dimostrato come un utilizzo costante dell'allenamento propriocettivo porti ad uno sviluppo della forza; la continua ricerca di equilibrio*

con risposte veloci, (è possibile utilizzare anche un bilancere sulle spalle sopra una pedana instabile) , porta ad un importante reclutamento di fibre, sia bianche che rosse."

4.2 Lavoro di Riscaldamento Tecnico

Apprendimento prevalentemente Analitico Diviso per gruppi: 30/40 minuti

Gruppo 2°anno:
piazzamento e difesa di palla addosso (2 consecutive da coach) con ball catcher di bersaglio; lo stesso con compagna che alza (cambia il target); attacco e difesa a coppie con stimoli vari; "brasiliano" di difesa/alzata/attacco piedi a terra nello stesso campo
sensibilità delle mani a muro con piedi a terra: lavoro a coppie; tempo di salto con muro su attacco da auto alzata o con palla che viene da dietro.

Gruppo 1°anno
Traslocazioni e palleggio di passaggio e alzata: lavoro individuale su lancio del coach, lavoro a coppie; frontale e con piccoli angoli
Appoggio in bagher su lancio del coach e poi a coppie con passaggio in palleggio teso.
Circolazione di palla con palleggio e bagher
Tecnica individuale di rincorsa e colpo d'attacco

4.3 Lavoro Tecnico Sintetico/Situazionale

Combinazione di fondamentali in situazioni similgioco 30/40 minuti

Si mettono "assieme" i pezzi allenati nella fase precedente facendo maggiore attenzione al rispetto dei tempi di gioco.
Le esercitazioni sono costruite sul lavoro di 3 giocatrici che eseguono specifiche "sequenze" di gioco: difesa, alzata, attacco; lo start sarà gestito quasi prevalentemente dal coach che così potrà agire direttamente sulla scelta del grado di difficoltà allenante e sul ritmo ed intensità dell'esercitazione; l'opposizione sarà invece a carico delle "compagne/avversarie".
Lo schema base del lavoro sarà: primo attacco da piano rialzato in direzione obbligata, piazzamento difensivo e respinta, alzata, contrattacco contro muro schierato che chiude una direzione e difesa a una o due giocatrici sulla direzione libera; l'attacco avrà in questo caso l'opportunità di scegliere fra il giocare contro il muro o contro la difesa; l'obiettivo della difesa sarà quello di rendere il più semplice possibile il lavoro di chi dovrà alzare che, a sua volta, dovrà favorire il miglior attacco possibile.

4.4 Lavoro Tecnico/Tattico

Fase Play: 40/60 minuti (2 sets)

5 vs 5 senza posto 3 da entrambe le parti
Sempre lavoro che inizia da Free Ball così le principianti lavorano su quello;

gruppo intermedie (5 giocatrici) lavora su Alzata da prima linea – Attacco 4/2 – Muro singolo 2/4 – Difesa di coppia 5e6 –

gruppo principianti (5 giocatrici) lavora su Appoggio di free ball 6/5 – Ricostruzione – Contrattacco semplice – posizione in prima linea a muro sul contrattacco semplice

4.5 Lavoro finale

tecnico di stabilizzazione e sintetico per battuta/ricezione sul gruppo intermedie: 20/30 minuti

3 battono (3/5 battute consecutive a testa a rotazione, 3/5 serie, sia da 5 che da 1), 1 riceve (15/20 palloni consecutivi), 1 alza (non solo e non sempre l'alzatrice) con ball catcher

Lavoro tecnico di apprendimento e stabilizzazione analitico per battuta sul gruppo principianti: 10/15 min

Progressione didattica della battuta float da vicino: posizione dei piedi, lancio della palla, colpo

Defaticamento 10/15 minuti

Allungamento guidato arti inferiori, scarico della schiena

Il Tempo complessivo della seduta oscillerà fra i 150/180 minuti x il gruppo 2°anno con intensità medio/elevate, e fra i 120/150 minuti x il gruppo 1° anno con intensità basso/medie e più pause e recuperi.

5 La preparazione teorica e motivazionale

Uno dei pilastri su cui è stato costruito il progetto Top Alabarda Volley è quello della "Ricerca continua del Miglioramento, del Superamento del Limite". Tutto ciò è realizzabile solo se la Motivazione ed il Focus Verso questa direzione è sempre al massimo livello non solo da parte delle giocatrici ma anche da parte di tecnici e dirigenti. Rendere le giocatrici consapevoli di tutto ciò aiuta moltissimo nell'applicazione del lavoro di allenamento ma anche l'impegnarsi a fondo degli allenatori per aumentare le proprie conoscenze ed esperienze rende unico e potenzialmente vincente il progetto Top Alabarda Volley.

Riteniamo che il progresso nello sport stia nell'aggiungere alle tipiche attività di allenamento fisico, tecnico e tattico anche la preparazione mentale.

Riteniamo anche che, dopo l'inserimento progressivo all'interno degli staff di lavoro degli specialisti di medicina e fisioterapia, di preparazione fisica, di rilevazione statistica, di analisi video, il prossimo step starà proprio nella istituzionalizzazione della figura del Motivatore; a tal pro il redattore di questo lavoro ha assunto questo compito "sperimentale" all'interno della suddivisione delle responsabilità interne allo staff.

Non esiste ancora tantissima letteratura specifica su questo argomento anche se da anni la psicologia, la pedagogia ed il coaching si occupano di detti argomenti; anche le esperienze pratiche sono ancora poco raccontate e diffuse;

il nostro "esperimento" sta quindi nell'INIZIARE CON CORAGGIO ad affrontare con tranquillità assieme alle atlete alcune modalità di "crescita" molto innovative.

Durante la settimana di Collegiale le sedute "a tavolino" saranno 3: una si baserà sulla visione e scoutizzazione di una gara di livello internazionale a cui farà seguito una discussione ed analisi di ciò che si è osservato; una seconda si concentrerà sulla analisi della prima gara giocata; la prima, quella prettamente Motivazionale, sarà quella forse maggiormente rivoluzionaria:

Proprio per questo vogliamo concentrare l'analisi approfondita su questa seduta molto SPECIALE e molto ORIGINALE.

5.1 La seduta teorico motivazionale di martedì 8 settembre

La seduta motivazionale si baserà su una attività gestita dal Direttore Tecnico/Head Coach attraverso la somministrazione di domande che favoriscano la partecipazione

attiva ed il coinvolgimento di tutte le giocatrici, favorendo nel contempo lo sviluppo della capacità di analisi ed introspezione.

Riunioni designate per generare lo spirito di squadra

Propositi: permettere una discussione ad ampio raggio di interessi tecnici, tattici, sociali che riguardano la squadra; introdurre una spinta per il buon avvio della stagione

Quando tenerla: dopo un allenamento, fuori dal campo; può essere introdotta come una maniera positiva per riempire una serata di "riposo" fisico;

preparare le domande

favorire la "sintonizzazione"

far emergere un'idea comune di squadra

evitare le discussioni personali

mantenere "l'ultima parola"

La prima parte, quella preparatoria, si svolge con la partecipazione dello staff a cui viene richiesto di farsi delle domande relative agli argomenti ed i temi su cui si vorrebbe che fosse indirizzata la seduta; la prima domanda, posta dal coach responsabile del gruppo U18, è sul come fare in modo che si impari ad avere la motivazione giusta per riuscire ad affrontare e superare i limiti; la seconda domanda, prodotta dal coach responsabile del secondo gruppo di lavoro, sta invece sulle "paure" nei rapporti reciproci e su come riuscire a fare in modo che l'emotività non incida in maniera negativa nelle prestazioni; la General Manager pone invece l'accento sulla necessità di spiegare l'importanza della disciplina; tutti assieme condividiamo l'idea che si debba stimolare la formazione della squadra attraverso i concetti di aiuto e fiducia reciproca: come possono delle singole giocatrici trasformare il proprio valore all'interno del "moltiplicatore" squadra? Da ultimo il presidente fa notare come sarebbe indispensabile CONDIVIDERE gli obiettivi della stagione.

La mole di lavoro su cui intervenire è "immensa": decido quindi che partirò da UN punto e valuterò via via la possibilità di proseguire lungo il percorso adattandomi al "vento"; resta inteso che la riunione di staff ha delineato il programma complessivo di lavoro teorico motivazionale che sarà solo iniziato durante il Collegiale ma che poi avrà un suo sviluppo durante la normale attività in sede; questa attività non può rimanere un puro e semplice "spot" ma deve riuscire a vivere di un suo proprio percorso, altrimenti l'investimento iniziale di tempo dedicato non avrebbe senso.

Decido di partire dal tema del "superamento del limite" ma lo "prendo da lontano", aggirandolo: siccome sono consapevole del fatto che l'organizzazione tipica del lavoro in Top Alabarda è molto diversa che negli altri club alle giocatrici viene posta la seguente domanda:

Perché sei qui e Cosa hai trovato di diverso qui rispetto a quanto invece eri abituata a fare precedentemente?

Alle ragazze viene fornito il quaderno “annuale” e, prima, risponderanno per iscritto, poi leggeranno quanto appuntato; far scrivere permette ed obbliga tutte a fare un ragionamento e ad esprimere il proprio parere; nel contempo si evita che le “ultime” ad esprimersi siano condizionate in qualche maniera da ciò che hanno comunicato le “prime”; la successiva esposizione “pubblica” favorirà la condivisione ed allenerà ad assumersi la responsabilità di esprimere i propri pareri di fronte a tutte.

Le opinioni espresse verranno riassunte su una lavagna ed i pareri simili verranno sommati: si creerà così una sorta di “patrimonio comune condiviso” che rappresenterà uno degli atti fondanti della squadra. Tutte hanno lo stesso spazio, tutte le posizioni hanno uguale valore, quelle maggiormente condivise determineranno la “specialità” del team.

Attraverso questa prima domanda dovremmo riuscire a definire i perché stiamo a lavorare assieme all’interno di questo club e indagare su quali sono le motivazioni individuali iniziali. Le risposte ci dicono che c’è la percezione diffusa di stare in un club “serio, “diverso” da quelli in cui erano, dove hanno finalmente la possibilità di imparare “tecniche giuste”, assieme ad altre persone che vogliono fare la stessa cosa; alcune esprimono anche delle motivazioni più agonistiche: desiderano dimostrare di essere meglio delle avversarie. C’è la consapevolezza sulla possibilità/opportunità di lavorare con professionalità ma ho l’impressione che la vera voglia di diventare “brave” non è poi così forte; si conta in particolare sull”aiuto degli altri, tecnici, società, organizzazione; ho l’impressione che si tenda a deresponsabilizzarsi e si affidi ad altri il compito di far imparare; è questo un atteggiamento abbastanza tipico delle giovani.

Tenendomi un po’ questo dubbio decido di andare ad esplorare ed indagare qual è la percezione della diversità fra Gruppo e Squadra: sono la stessa cosa? La risposta comune è NO! Quindi quale ritieni possano essere, se ci sono, le differenze fra un gruppo ed una squadra? Miriamo a stabilire assieme quali saranno le caratteristiche della nostra squadra. Le risposte ci dicono che il Gruppo è un insieme di persone con interessi comuni che mira in particolare al divertimento; la Squadra invece ha un OBIETTIVO COMUNE, in particolare di tipo sportivo agonistico; le caratteristiche che dovrebbero contraddistinguere la nostra buona squadra sono la

A) Condivisione di Tutto,
B) Ruoli definiti ed Organizzazione

C) Fiducia reciproca
D) Disciplina
E) Capacità di aiutarsi nei momenti difficili

E' estremamente interessante scoprire come, con una attività comunitaria, riusciamo a far esprimere alle giovani atlete il paradigma di squadra; non c'è stato bisogno di fare una lezione teorica ma siamo arrivati all'obiettivo mettendo assieme le idee di tutte.

A questo punto colgo l'occasione per rendere concreto e tangibile il concetto di Aiuto attraverso un suggerimento di tipo tecnico/tattico; viene esemplificata graficamente l'idea di "Aiuto in difesa": orientamento del corpo e linea delle spalle verso il centro del campo al fine di poter tenere sempre i rimbalzi di difesa in zone dove siano presenti delle compagne; si ricorda anche l'importanza dell'aiuto della corsa della compagna più vicina nel caso di rimbalzo fuori dal campo. (si decide di inserire nella prossima seduta d'allenamento maggiore attenzione rispetto a questo tema.)

A questo punto viene effettuata una pausa per la cena; riprenderemo subito dopo.

Sempre tenendo conto di ciò che era stato espresso in precedenza, dopo un breve riassunto, ripartiamo dall'idea di definire l'obiettivo comune: le tre risposte principali sono

A) Diventare Vera Squadra
B) Arrivare Assieme fino al Limite Massimo
C) Vincere

Gli Obiettivi sono sicuramente molto impegnativi ed allora mi sforzo di far capire che c'è una variabile da tenere sempre in considerazione: il Tempo! C'è chi vorrebbe tutto subito (Vincere tutto a partire già da fra 1 mese) e chi è invece più consapevole della necessità di lavorare con Impegno, Continuità e Pazienza.

Nel successivo debriefing di staff la General Manager metterà in evidenza il fatto che il livello di aspettativa è molto elevato; bello ma molto pericoloso, in particolare se facciamo un'analisi realistica delle potenzialità e, come si suol dire, dello stato dell'arte.

Dal momento che il livello di "confidence" che si è creato è buono allora decido di giocarmi un jolly, correre un piccolo rischio; decido di concludere con una domanda "pericolosa" ma estremamente utile per completare l'indagine: Cos'è che vi fa maggiormente Paura?

La risposta più gettonata è "Deludere Qualcuno"! Approfondendo riusciamo a fare l'identikit e stilare la classifica del "qualcuno": primo posto per la Famiglia, a seguire le Compagne, i Tecnici, il Club.

Tutto ciò ci dice Dovremo assolutamente tenere sotto controllo, in primis, le “pressioni casalinghe”. Pianifichiamo immediatamente una riunione con le famiglie.
Le altre cause di paura sono nell’ordine

A) Non raggiungere intenti
B) L’errore (sbagliare)
C) Perdere qualche compagna per strada perché decide di smettere
D) La Ricezione!

A questo punto concludo la riunione sottolineando positivamente il livello di “disponibilità” dimostrato ed il valore delle informazioni raccolte: abbiamo un sacco di spunti utili ad indirizzare meglio il lavoro da svolgere.
Sono contento che il “sistema” del porre le domande abbia funzionato e mi ripropongo di rifare la stessa cosa nella riunione di analisi post gara che faremo a fine settimana.
Non possiamo essere sicuri che questo lavoro si trasformerà immediatamente in “risultati” ma sono certo che ciò che abbiamo “scoperto” ci sarà molto utile per una corretta gestione relazionale e motivazionale.
Al termine della riunione alle giocatrici viene consegnato un REGALO: il libro di Kennet Blanchard “Un, due, tre … squadra”, nel quale si narra una bella storia di una squadra giovanile statunitense di hockey su ghiaccio.

6 L’analisi di Fine Collegiale

Grazie ai risultati dei tests di valutazione fisica ci siamo “scontrati” con la scoperta del fatto che abbiamo lavorato male durante l’estate; non stiamo bene, dobbiamo rimetterci in carreggiata con un focus più attento sul lavoro di preparazione fisica.
Per quanto riguarda invece la parte Tecnica, la prima cosa di cui ci siamo resi conto è che non siamo ancora pronte per inserire i secondi tempi spinti: è una tappa ancora troppo avanzata; c’è ancora bisogno di stabilizzare sia la palla alta che i secondi tempi “puri”; continueremo ad inserire degli “spot” sulla fast ma rallenteremo il processo di inserimento di queste “novità”.
Il lavoro sulla difesa di palla forte addosso inizia a dare dei frutti e anche il lavoro sulle mani a muro “funziona”: nelle fasi play si iniziano a “vedere” queste azioni eseguite in maniera corretta e con una certa efficacia.
Sul gruppo giovani il tema dell’appoggio della palla facile è stato sviluppato discretamente e la sincronizzazione delle spinte arti inf/sup, fatto con il palleggio, ha

svegliato i piedi; una prima idea di come direzionare la palla frontale c'è; abbiamo accennato a piccoli angoli di risposta; solidità dell'impugnatura e blocco del gomito sono strutturati.

Sulla battuta nel gruppo intermedie bisogna iniziare a lavorare sulla "efficienza", sul rapporto fra pericolosità ed errore; nel gruppo principianti siamo ancora al livello di stabilizzare almeno un numero sufficiente di battute ben direzionate nel campo avversario.

Siamo riusciti a stimolare una Buona Integrazione delle nuove nel gruppo "anziane" anche se si sono evidenziate delle "frizioni", subito affrontate e "curate".

Estremamente utile è stata la presenza della General Manager, donna, che ha contribuito notevolmente alla buona gestione del tema rapporti interpersonali; inoltre ci ha permesso di aggiungere un punto di vista femminile all'interno di uno staff fino ad ora esclusivamente maschile; l'esperienza del collegiale ci insegna che sarà indispensabile stimolare e favorire una sua maggiore presenza anche durante il lavoro tecnico ed alle riunioni di staff.

Siamo riusciti ad introdurre il lavoro "a tavolino": i feed back post riunione sono sempre stati positivi; si riesce a percepire un clima di maggiore collaborazione e cooperazione; alcune considerazioni e domande delle atlete ci hanno permesso di capire che il grado di consapevolezza sul perché si fanno alcune cose è sicuramente migliorato; se e quanto tutto ciò potrà portare dei miglioramenti anche nelle prestazioni lo scopriremo solo con il tempo.

Durante il Collegiale abbiamo scoperto diverse manchevolezze, ci siamo resi conto perfettamente che siamo "indietro", che abbiamo moltissime cose da fare e che il tempo a disposizione prima dell'inizio dei campionati è molto poco: dobbiamo riuscire ad imporci di non farci condizionare da ciò!!!! Dovremo fissare una riunione "a freddo", appena rientrati, per la RIDEFINIZIONE degli OBIETTIVI e dei piani di lavoro.

Pensiamo quindi di aver raggiunto l'obiettivo di "Esplorazione e Scoperta Iniziale" mentre ci siamo resi conto che ci eravamo fissati aspettative e piani di lavoro troppo ambiziosi; era ciò che ci sarebbe piaciuto fare piuttosto che ciò che sarebbe stato possibile fare.

Ciò che infine piacerebbe al Redattore è che questo Project possa essere utilizzato

per favorire uno scambio di esperienze ed opinioni fra i tecnici che avranno modo di leggere il documento;

per stimolare osservazioni critiche e suggerimenti utili a migliorare la realizzazione di attività dello stesso tipo.

ALLEGATI

1) Presentazione Iniziale dei Pilastri del Progetto Top Alabarda Volley
2) Schema Indicazioni Alimentari per Collegiale
3) Risultati tests di valutazione inizio collegiale
4) Alcuni schemi di esercitazioni semplici

BIBLIOGRAFIA

Barigelli - Lezioni e Dispense Corso di Formazione per Allenatori di 3° grado

Bergamaschi – Lezioni e Dispense Corso di Formazione per Allenatori di 3° grado

Blanchard – Un, due, tre … squadra – Sperling e Kupfer Editori

Butler – Lezioni di difesa dall'Oreiente – Calzetti e Mariucci

Butler – Esercitazioni per Abilità tecniche fondamentali – Calzetti e Mariucci Ed.

Cometti – Esercizi e Circuiti per il …potenziamento ..- Calzetti e Mariucci Ed.

Frates - Lezioni e Dispense Corso di Formazione per Allenatori di 3° grado

Muzio, a cura di – Sport: Flow e prestazione eccellente – FrancoAngeli Editore

Garrat – PNL per lo Sport – Nlp Italy editore

Garrat – Allenamento mentale per gli sportivi – Nlp Italy editore

Paolini e Mencarelli – I ruoli nella pallavolo - Calzetti e Mariucci Editore

Paolini – Schedario Agenda per l'allenamento – Calzetti e Mariucci Editore

Platonov – L'Organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara – Calzetti e…

Sannicandro – La Propriocezione - Calzetti e Mariucci Editore

Syer, Connoly – Guida per atleti all'allenamento mentale - Zanichelli

Wilmore e Costill – Fisiologia dell'Esercizio Fisico e dello Sport - Calzetti e Mariucci Ed.

Wise – Esercitazioni per i fondamentali della pallavolo – Calzetti e Mariucci Ed.

Allegato 1

ALLEGATO 2

RICHIESTE PER ALIMENTAZIONE COLLEGIALE TOP ALABARDA VOLLEY 6 – 13 SETTEMBRE 2009

Prima colazione: ore 8.00

Succo di agrumi (arancia, pompelmo), Succo di mela, Acqua minerale naturale, The verde
Latte scremato caldo e freddo, **Zymil** (ALCUNE HANNO INTOLLERANZE AL LATTE), Yoghurt Bianco Naturale
Frutta Fresca: banane, mele, kiwi, frutti di bosco
Cereali, Muesli, Pane Integrale, Fette Biscottate, Biscotti secchi tipo "frollini"
Marmellate di frutta, Miele
The e caffè
A richiesta: prosciutto cotto, formaggio magro, uova alla coque

Pranzo: ore 13.00

Buffet di verdura fresca: insalate e radicchi misti, pomodori, carote, cetrioli
Riso o Pasta Integrale con Olio di Oliva e condimenti a base di verdure (no carne, insaccati, formaggi, panne, oli cotti o fritti, burro)
Bresaola di manzo e di cavallo, Prosciutto Crudo, Fesa di Tacchino, Speck, Roastbeef all'inglese
Verdura cotta o alla griglia: spinaci, zucchine, fagiolini (no patate, fagioli,peperoni)

Merenda: ore 15.30

Crostata di frutta, strudel di mele o ciliegie, torta al limone
Frutta fresca e succhi di frutta come alla mattina
The e caffè

Cena: ore 20.00

Minestre di legumi (farro, orzo) o minestra di verdure o consommè con crostini/pastina all'uovo
Carne alla griglia (pollo, tacchino, vitello, cavallo), omelette al prosciutto o formaggio

Patate bollite, purea, al forno (poco grasso)
Gelato (no cioccolato, creme o frutte)
Da bere Acqua Minerale Naturale o Succhi di agrumi/carote NO Bibite gassate e zuccherate
MAI pane in tavola prima del secondo piatto e solo in piccole quantità

AGGIUNGO UNA TABELLA CON I TEMPI DI DIGESTIONE COSI' DA MOTIVARE LA DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI E DEGLI ORARI
Ci alleneremo alla mattina dalle 9 alle 12
Al pomeriggio dalle 16.30 alle 19.30

Tabella 9

Tempi di digestione degli alimenti

Minuti	Alimenti
Fino a 30'	Glucosio, fruttosio, miele, alcool, bibite elettrolitiche isotoniche
30' - 60'	Tè, caffé, latte magro, limonate
60' - 120'	Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce cotto, purè di patate
120' - 180'	Carne magra, pasta cotta, omelette
180' - 240'	Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri
240' - 300'	Bistecca ai ferri, torte, arrosti, lenticchie

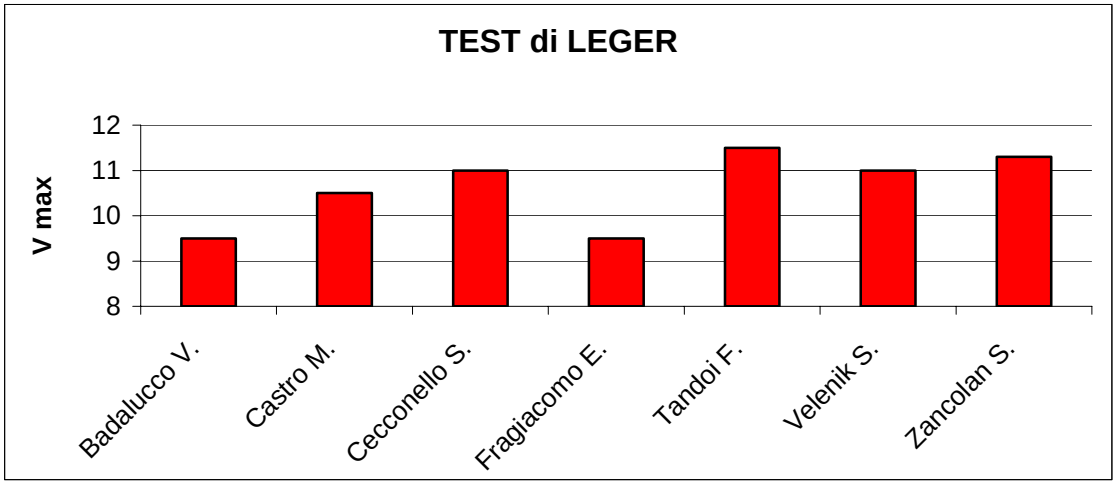
Allegato 3

TOP ALABARDA VOLLEY
RISULTATI TESTS del 8/9/09

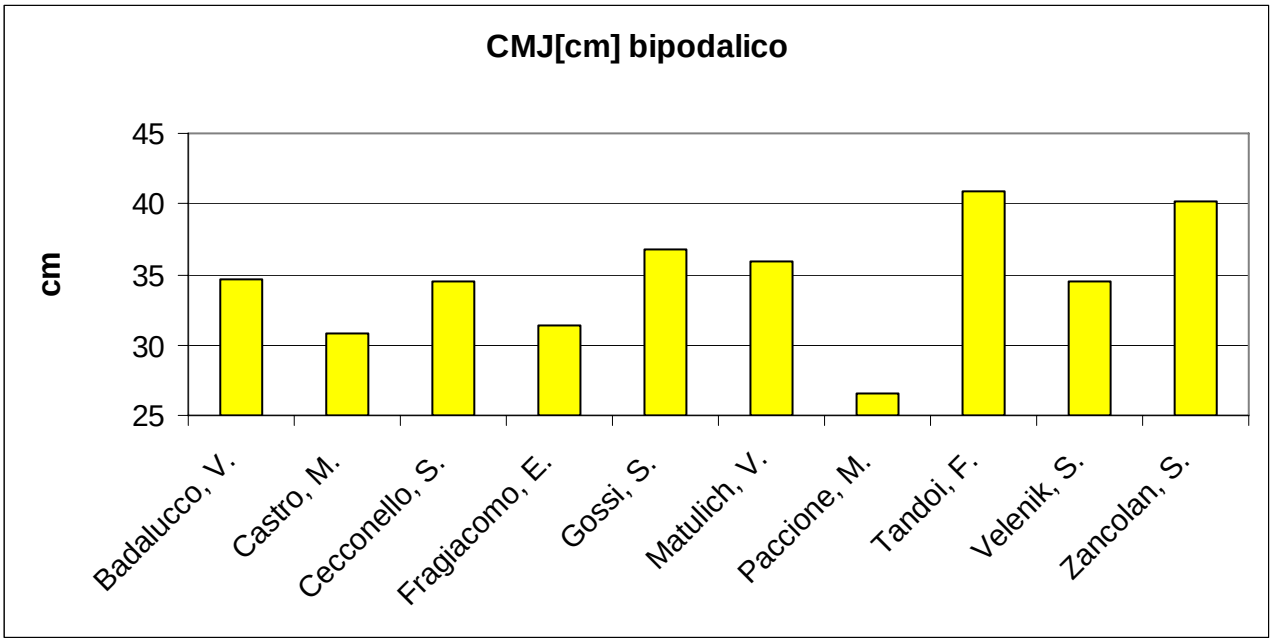
ANALISI ANTROPOMETRICA

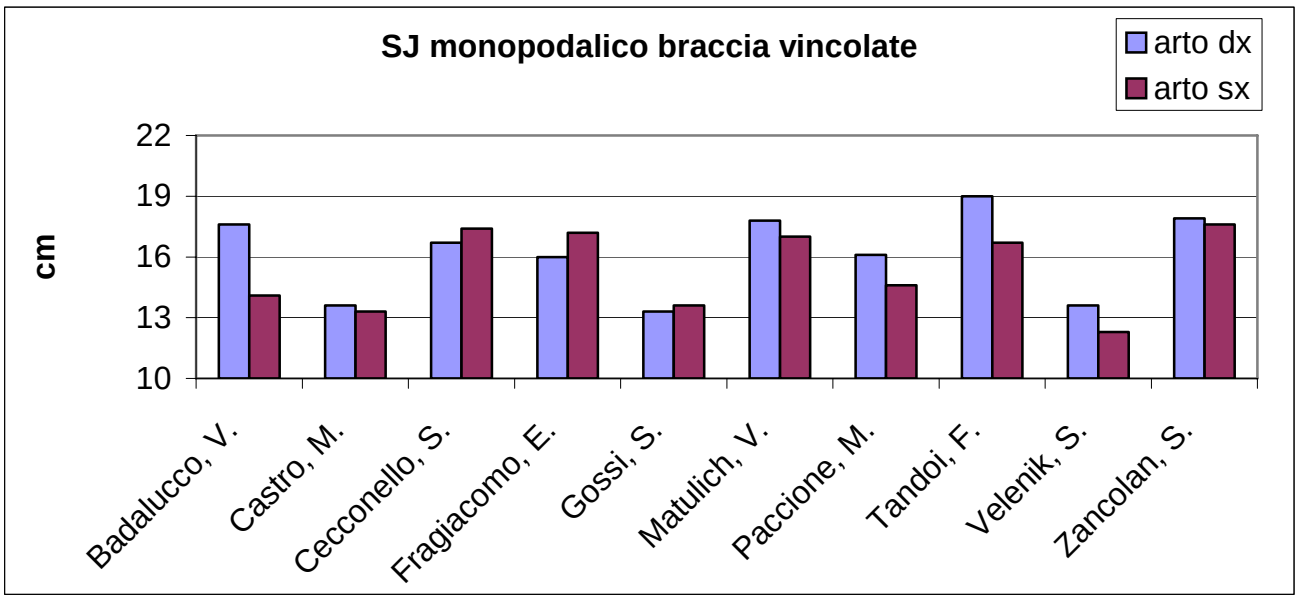
ATLETA	MASSA (Kg)	ALTEZZA (cm)
Badalucco S.	45,5	160,5
Castro M.	62	165
Cecconello S.	65	176
Fragiacomo E.	55,5	161,5
Grossi S.	52	161,5
Matulich V.	60,5	167
Paccione M.	62,5	167
Tandoi F.	59	170
Velenik S.	57	1,78
Zancolan S.	55,5	165

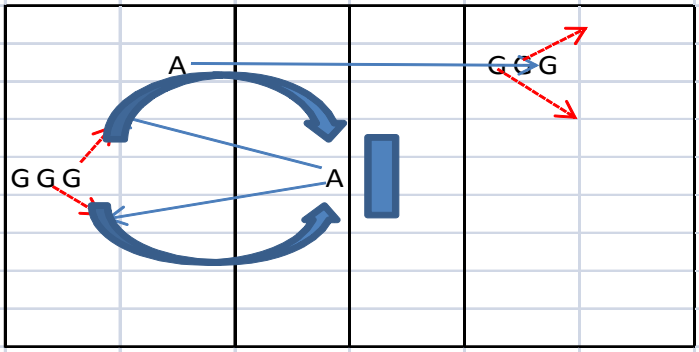
TEST di LEGER



TEST di BOSCO

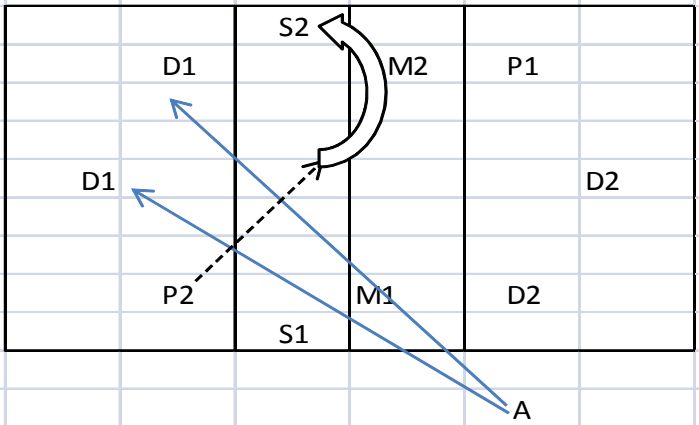






A indica l'allenatore/trainer con palloni
G indica la giocatrice
linea continua = lancio iniziale palla
linea tratteggiata = movimento G
curva = traiettoria risposta palla
zona colorata = target

campo A
allenatore lancia palloni tesi verso 6dx e 6 sx
giocatrici si muovono e si piazzano per passare in bagher verso posto 3
campo B
allenatore lancia palloni tesi da campo A verso 1dx e 1 sx
gioctrici arretrano e si piazzano per passare in bagher verso 3



IL NUMERO indica l'anno di lavoro
2 per le atlete al secondo anno
1 per le atlete al primo anno
LA LETTERA indica il compito principale
S per schiacciata
P per palleggio d'alzata
D per difesa
A indica l'allenatore/trainer con palloni
C indica il CapoAllenatore

Nel campo A si lavora su contrattacco da Free Ball con 2° tempo sia da 4 che da 2
Nel campo B si lavora su Muro (a1)/Difesa e Contrattacco di Palla Alta da 4 e 2
L'Alzata da free ball è obbligata (5 palloni per 4 e 5 per 2)
L'Alzata da Difesa è libera (o 4 o 2)
L'Attacco da free ball è "obbligato" su muro o diagonale
l'Attacco da Difesa è libero