



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

PROJECT WORK

PROGETTARE UNA GRANDE
AVVENTURA

*Seduta di allenamento del giovedì del
microciclo n 16 – correlazione muro/difesa su
attacco in parallelo*

Donatella Frilli

ABSTRACT

Nel presente lavoro viene presentata la programmazione di un microciclo settimanale e la focalizzazione è sulla seduta di allenamento del giovedì, con l'obiettivo di proporre degli esercizi per migliorare la correlazione muro-difesa su attacchi avversari in parallelo.

Il target è una squadra maschile di B2 formata da dieci giocatori U23 e quattro giocatori con esperienza di categoria superiore; questa composizione eterogenea determina problemi di disomogeneità nel gruppo.

Il microciclo ipotizzato corrisponde alla settimana di allenamento n°16 precedente una gara di campionato contro una squadra debole di bassa classifica (almeno sulla carta), quindi un momento prezioso, dopo un consistente numero di partite, per fare il punto della situazione, evidenziare le maggiori criticità e lavorare per risolverne una in particolare: la scarsa efficienza del sistema muro-difesa su attacchi avversari in parallelo.

Il microciclo è inserito nella programmazione annuale, suddivisa in fasi temporali, per ciascuna delle quali vengono definiti gli obiettivi specifici, i contenuti, la verifica e la valutazione.

La metodologia di lavoro utilizzata è quella denominata lavorare per progetti, metodo che ci sembra particolarmente indicato per la sistematizzazione di un processo in continuo divenire, come è quello di un'annata sportiva. Il progetto ha una struttura tale che, pur basandosi su presupposti fondativi chiari e solidi, ha connotazione fluida, in quanto la sua caratteristica di modularità permette di adattarsi facilmente alle diverse situazioni che si presentano in corso d'opera.

L'allenamento proposto, finalizzato a risolvere un problema preciso e ben definito, rappresenta un esempio della applicazione della metodologia di lavoro proposta.

RINGRAZIAMENTI

A Cosimo e Carlo
che della pallavolo ne hanno fatto uno stile di vita

A Niccolò
che nella pallavolo mi ci ha riportato dentro

A Rolando
che la pallavolo ha contribuito a farla nascere

SOMMARIO

ABSTRACT.....	pag 2
RINGRAZIAMENTI.....	pag 3
SOMMARIO.....	pag 4
INTRODUZIONE.....	pag 5
Capitolo 1 – IL PROGETTO.....	pag 7
1.1 Target.....	pag 7
1.2 Finalità.....	pag 8
1.3 Rilevazione dei bisogni.....	pag 8
1.4 Obiettivi in relazione ai bisogni.....	pag 9
1.5 Verifica e valutazione.....	pag 11
Capitolo 2 – FASI DEL PROGETTO.....	pag 12
2.1 Fase 1 – precampionato.....	pag 12
2.2 Fase 2 – campionato girone di andata/interruzione Natale.....	pag 12
2.3 Fase 3 – interruzione Natale.....	pag 13
2.4 Fase 4 – campionato girone di andata + girone di ritorno.....	pag 13
2.5 Fase 5 – post campionato.....	pag 14
Capitolo 3 – IL MICROCICLO SETTIMANALE.....	pag 14
3.1 Settimana standard fase 2, fase 4.....	pag 14
3.2 Il microciclo.....	pag 16
3.3 La seduta di allenamento del giovedì.....	pag 17
CONSIDERAZIONI FINALI.....	pag 25
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE.....	pag 25

INTRODUZIONE

In questo lavoro si illustra il Progetto della attuale stagione sportiva di una squadra militante nel campionato italiano di serie B2 maschile.

La Società, cui appartiene la squadra, ha una tradizione piuttosto antica nella storia della pallavolo toscana e ha sempre dedicato le sue risorse alla formazione dei giovani atleti, sia in campo maschile che femminile. Intorno agli anni ottanta ha avuto diverse squadre militanti anche in serie nazionali, ma purtroppo poi il movimento si è un po' sfaldato. Sei anni fa è nato il nuovo progetto che, partendo dalla riqualificazione della base (staff tecnico e dirigenziale, strutture) ha rilanciato il movimento nel panorama del volley maschile, con un settore giovanile che negli anni è andato ampliandosi e sul quale è stata costruita la squadra che, ottenendo passaggi di categoria negli anni precedenti, attualmente milita nel campionato di serie B2.

Per quanto riguarda il microciclo settimanale scelto, è stata individuata una settimana nel girone di andata, precedente una partita con una squadra che si presenta, sulla carta, come 'squadra cuscinetto'. Si pensa che un momento del genere consenta una breve pausa di riflessione, che ci permetta di fare il punto della situazione, di valutare e di conseguenza di scegliere alcuni aspetti più critici sui quali lavorare.

La metodologia di lavoro utilizzata e illustrata è quella che viene definita "lavorare per progetti (project management)". La strutturazione di un progetto prevede diversi step che, di seguito vengono riassunti brevemente:

step 1 → Individuazione del target e analisi della situazione di partenza

step 2 → Rilevazione dei bisogni

step 3 → Individuazione della finalità e degli obiettivi generali con esplicitazione dei parametri per la loro valutazione (indicatori di tipo qualitativo e quantitativo e descrittori)

step 4 → Individuazione delle fasi (moduli) di realizzazione del progetto con definizione di:

- tempi
- obiettivi specifici con esplicitazione dei parametri per la loro valutazione (indicatori di tipo qualitativo e quantitativo e descrittori)
- contenuti
- verifica e valutazione di ogni modulo

step 5 → verifica e valutazione degli obiettivi generali

Il metodo di lavoro basato sul progetto ci sembra particolarmente indicato per la sistematizzazione di un processo in continuo divenire, come è quello di un'annata sportiva. Il progetto ha una struttura tale che, pur basandosi su presupposti fondativi chiari e solidi a cui far riferimento, ha connotazione fluida, in quanto la sua caratteristica di modularità permette di adattarsi facilmente alle diverse situazioni che si presentano in corso d'opera. Del resto ogni squadra di pallavolo è un

sistema complesso, e per sua natura è inserita in un sistema ancora più complesso, che prevede da una parte la sua militanza in un campionato e dall'altra le sue relazioni societarie; quindi si pensa che un progetto con questo target possa essere significativamente valido, solo se la sua struttura non è rigida.

Questo progetto e il microciclo settimanale in questione sono stati ipotizzati all'inizio dell'attività sportiva, e la loro struttura è costruita in modo modulare ed è modificabile e integrabile in corso d'opera, per adattarsi alle diverse situazioni e bisogni che si manifestino nel percorso.

Capitolo 1 - IL PROGETTO

1.1 Target

Squadra di B2 formata da dieci giocatori U23 e quattro giocatori con esperienza di categoria superiore.

Descrizione della squadra

La squadra è formata da:

- 10 giocatori in età compresa tra i sedici e i ventitré anni: un palleggiatore di 17 e uno di 18, un opposto di 19, due centrali di 21, un libero di 16, quattro schiacciatori, due di 20, uno di 21, uno di 23, .
- quattro over 23: un palleggiatore, un centrale, un opposto e un libero

Il gruppo è quindi prevalentemente giovane e i dieci giocatori sotto i 23 anni costituiscono la struttura portante su cui la Società ha intenzione di puntare per un futuro anche a breve. E' stato scelto tuttavia di aggregare a questo gruppo quattro giocatori più maturi la cui presenza, sicuramente foriera di problemi di disomogeneità nel gruppo, ha indubbiamente dei vantaggi, che possono essere così sintetizzati:

- elevare il livello tecnico degli allenamenti, accelerando quindi il progresso di crescita dei più giovani.
- apportare un bagaglio di esperienza che può garantire un rendimento di squadra, adeguato alla serie B2. Questo campionato è piuttosto impegnativo e sarebbe proibitivo per il solo gruppo dei giovani: anche se l'obiettivo prioritario non è il piazzamento in classifica, è ben noto che andare incontro a una serie di sconfitte può portare a scoraggiamento e indurre nei ragazzi la convinzione di non essere all'altezza, facendo insorgere uno stato mentale che rallenta il percorso di crescita.
- fornire esempi tattici e comportamentali in campo, che possono generare un circolo virtuoso di imitazione nei più giovani. Avere un giocatore sicuro cui affidare la palla importante del set è un'opportunità che, se mal gestita può deresponsabilizzare i più giovani, ma se ben gestita può generare una positiva emulazione. Per esempio se la distribuzione delle *palle calde* da schiacciare è equilibrata e non affidata solo ai più esperti, i più giovani possono sentirsi motivati a fornire lo stesso rendimento dei più esperti. Si ritiene infatti che, ai fini della crescita dei più giovani e della costruzione di un vero team, sia fondamentale dosare bene la distribuzione delle responsabilità.
- avere a disposizione un modello per ogni ruolo. Un po' per fortuna, un po' per scelta, gli over 23 sono distribuiti in ruoli diversi (un palleggiatore, un centrale, un opposto e un libero) questo consente di avere una sorta di tutor per i più giovani e inoltre di elevare il livello dell'allenamento specifico per ruolo.

Si sottolinea che il gruppo è costituito da 14 giocatori. Si è scelto infatti di aggregare alla prima squadra due ragazzi under 18, molto promettenti che, pur non essendo ancora in grado di reggere il livello di B2, partecipando agli

allenamenti incrementeranno sicuramente il proprio percorso di crescita. Non a caso si è scelto di avere questo esubero con un terzo palleggiatore e un secondo libero, ruoli difficili, molto specialistici, che proprio per questa specializzazione richiedono un tempo più lungo di maturazione dell'atleta.

Si rileva, quindi, una notevole disomogeneità perché i ragazzi provengono da diverse esperienze pregresse, alcuni hanno militato soltanto in campionati giovanili, tre in serie C e solo quattro, hanno giocato in serie superiori. Sei giocatori provengono dal settore giovanile della società.

Proprio questa disomogeneità costituisce uno degli elementi di maggior criticità tra quelli che possono influire sul rendimento della squadra, e che, nel percorso quotidiano, deve avere un posto di grande attenzione. Sarà opportuno che

- lo staff tecnico curi la programmazione degli allenamenti con particolare riguardo al livello di difficoltà tecnica;
- lo staff tecnico e dirigenziale curi una sistematica e continua verifica delle dinamiche interne al gruppo ai fini di un corretto percorso di team building.

Staff tecnico

Lo staff tecnico è formato dal primo e secondo allenatore, dal preparatore atletico e dal fisioterapista; questi non dediti esclusivamente alla squadra di B2, ma a tutte le squadre della Società. E' avviata una convenzione con un medico a cui ci si rivolge quando insorgono problemi particolari.

Staff dirigenziale

Ci sono due dirigenti societari dedicati alla squadra, di cui uno collaudato da anni e l'altro alla prima esperienza in squadra di categoria.

Strutture utilizzabili

Le strutture a disposizione della squadra nel corso di tutto l'anno sono nella zona sportiva del Palazzetto della Sport. Oltre al Palazzetto sono utilizzabili una piccola palestra per i pesi ad esso annessa e gli spazi esterni (campo da pallavolo, strutture per l'atletica, campo da calcio) disponibili in alcuni momenti.

Descrizione del girone di campionato

Il girone di campionato e' composto da 12 squadre, tra cui due neo promosse. Sulla carta ci sono due squadre con velleità di promozione e tre squadre, tra cui una neo-promossa, con un organico che sembra poco adeguato alle richieste di un campionato di B2.

1.2 Finalità del progetto

Ottenere una salvezza tranquilla e portare i giocatori U23 a livello di B2, sia da un punto di vista tecnico-tattico che caratteriale.

1.3 Rilevazione dei bisogni

N.B. non è riportata in questa sede la rilevazione dei bisogni e la definizione degli obiettivi individuali di ogni singolo giocatore, ma solo la rilevazione dei bisogni a livello di squadra. E' importante però sottolineare la definizione dei bisogni a livello di squadra è stata fatta tenendo in considerazione i bisogni individuali e anzi questa ne costituisce una sintesi e una integrazione.

1 Aspetti fisico-psichici: la maturazione fisica degli atleti è ancora da sviluppare e potenziare, anche se lo sviluppo corporeo per un certo numero di essi è già strutturato. La maturazione psicologica è sicuramente da implementare, perché la loro esperienza di campionati e relative preparazioni è veramente minima. Devono essere, inoltre, individuati, esplicitati e consolidati i fattori motivanti per ciascuno di loro.

2 Aspetti tecnico-tattici: anche in questo caso si rileva una certa disomogeneità, ma si nota che tutti hanno grandi margini di miglioramento. In particolare le carenze più macroscopiche sono relative alla gestione dell'errore in attacco, allo scarso senso tattico in battuta e alla scarsa correlazione muro/difesa.

3 Aspetti relazionali: il gruppo squadra deve essere costituito ex-novo, poiché il gruppo è rinnovato per i 2/3. Ci sono due gruppi distinti per età ed esperienze e manca il concetto di appartenenza. I più giovani hanno difficoltà a capire la mentalità dello stare in prima squadra. I rapporti con staff e dirigenti sono da costruire.

4 Aspetti societari: la Società chiede la permanenza nella serie, cioè una salvezza tranquilla e una cura particolare all'inserimento e alla crescita dei più giovani. Pertanto gli obiettivi sportivi in termini di risultati sul campo non sono particolarmente alti, ma viene data parecchia importanza alla maturazione degli atleti. La permanenza nella serie è però giustamente considerata fondamentale perché una retrocessione non consentirebbe di fare un campionato dello stesso livello l'anno successivo e quindi limiterebbe pesantemente le possibilità di crescita degli atleti e della Società stessa.

1.4 Obiettivi in relazione ai bisogni

- 1 definire i ruoli all'interno del gruppo (bisogno 3). I giocatori più esperti devono essere sensibilizzati sulla importanza della loro presenza nel gruppo e devono essere motivati a svolgere una funzione di tutor nei confronti dei più giovani; devono prendere a cuore la loro maturazione e provare soddisfazione dei loro successi. D'altra parte non devono sentirsi *superiori* e trattare gli altri dall'alto in basso, atteggiamento che potrebbe provocare un rifiuto di ascolto da parte dei giovani. I giovani devono vedere nella presenza dei più esperti una opportunità per imparare e non una riduzione dei posti disponibili in campo. Occorre pertanto definire i ruoli all'interno della squadra per raggiungere un equilibrio stabile, creare insomma un gruppo di pari, con differenze riconosciute e accettate, legate al ruolo e all'unicità della persona e del giocatore.
- 2 incrementare e potenziare lo sviluppo fisico (bisogno 1). La preparazione fisica deve essere differenziata in modo da ridurre il gap iniziale e nello stesso tempo non gravare i giocatori più indietro nella maturazione fisica con carichi di lavoro che non potrebbero sopportare.
- 3 sviluppare il concetto di appartenenza al gruppo (bisogno 3). Occorre migliorare la socializzazione e quindi i rapporti tra pari e con gli adulti che gravitano intorno alla squadra. Occorre far sì che il concetto ovvio e ben noto per uno sport di squadra come la pallavolo, *che solo uniti si vince e che tutti sono importanti*, sia sentito da ognuno non solo a livello teorico ma realmente

- interiorizzato. Per questo obiettivo non solo gli allenatori ma anche i dirigenti e gli altri soggetti che gravitano intorno alla squadra devono sentirsi coinvolti.
- 4 sviluppare un adeguato sistema di gioco (bisogno 2). Il sistema di gioco, oltre ad essere produttivo ai fini del campionato, deve essere consono agli obiettivi precedentemente indicati. Pertanto occorre che questo sia adeguato alle reali capacità attuali dei giocatori, ma preveda da subito una evoluzione nella prospettiva di una crescita degli stessi. Non è pertanto possibile ipotizzare un sistema stabile e fisso durante tutto l'arco dell'anno, ma occorre lavorare in allenamento nella prima parte dell'anno per sperimentare cose che potranno probabilmente essere realizzate sul campo solo nel girone di ritorno.
 - 5 incrementare e potenziare il bagaglio tecnico tattico (bisogno 2). Questo deve essere sviluppato sia a livello individuale, sia a livello di squadra. Anche qui il livello di partenza molto disomogeneo crea delle difficoltà ed è necessario lavorare per ridurre al più presto il gap iniziale in modo anche da poter eseguire esercizi in allenamento con un livello di difficoltà sufficientemente elevato, ma che possano essere svolti da tutti i componenti della squadra.
 - 6 sviluppare la conoscenza di sé (bisogno 1). Una corretta valutazione delle proprie capacità tecniche aiuta a prendere coscienza del proprio bagaglio di responsabilità, per esempio saper valutare la giusta dose di rischio nella esecuzione dei colpi senza esagerare nella possibilità di errore. La diversa maturazione psicologica e del controllo della propria emotività nei vari componenti del gruppo rende difficile la definizione di tecnica consolidata e pertanto il risultato in partita ne è pesantemente influenzato. Avere la corretta percezione di cosa si può realmente dare nelle diverse situazioni emotive è fondamentale per il superamento dei propri limiti e quindi per la propria maturazione psicologica. Gli allenatori devono essere di ausilio in questo percorso fondamentale che sviluppa la conoscenza di sé da parte dei giocatori.
 - 7 sviluppare alcune capacità come la concentrazione e il controllo dei fattori di stress (bisogno 1). Questo obiettivo è strettamente legato a quello precedente. Una crescita psicologica determina una maggior capacità di concentrazione e di controllo dei fattori di stress; una maggior capacità di concentrazione e di controllo dei fattori di stress, d'altra parte, favorisce una crescita psicologica in senso più lato.
 - 8 Raggiungere la salvezza nel campionato di B2 (bisogno 4). Come già detto, gli obiettivi sportivi in termini di risultati sul campo più che un obiettivo sono considerati un mezzo per poter fare un campionato dello stesso livello l'anno successivo. Ciò non toglie che una eventuale lotta per la salvezza può costringere a dare priorità al risultato sportivo.

FASI DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Vedi capitolo 2

1.5 Verifica e valutazione

Ai fini di rendere più oggettiva possibile la misurazione del raggiungimento degli obiettivi è stato individuato per ciascun obiettivo il tipo di dati da trattare, il metodo di ricerca e di misura, la tecnica di analisi e di controllo.

Di seguito riportiamo sinteticamente gli obiettivi individuati:

1. definire i ruoli all'interno del gruppo
2. incrementare e potenziare lo sviluppo fisico
3. sviluppare il concetto di appartenenza al gruppo
4. sviluppare un adeguato sistema di gioco
5. incrementare e potenziare il bagaglio tecnico tattico
6. sviluppare la conoscenza di sé
7. sviluppare alcune capacità mentali come la concentrazione e il controllo dei fattori di stress
8. raggiungere la salvezza nel campionato di B2

E i relativi possibili indicatori qualitativi e quantitativi:

1. Variabile di tipo qualitativo. Mediante questionari e interviste individuali e di gruppo vengono raccolte le risposte a domande con risposta chiusa (molto, abbastanza, poco, niente). Viene generato un indicatore quantitativo come media pesata delle risposte. Il controllo viene effettuato sottoponendo le stesse domande a distanza di tempo.
2. Vengono selezionate alcune variabili di tipo quantitativo tra quelle usualmente utilizzate nella pallavolo (massimali, reach, ecc.). L'analisi viene effettuata confrontando i dati ottenuti con dati statistici già esistenti. Il controllo viene effettuato effettuando le misurazioni in palestra a distanza di tempo.
3. Mediante una o più sedute effettuate col metodo brain storming vengono individuate le variabili che gli atleti ritengono importanti ai fini di sentirsi integrati nel gruppo. Tali variabili qualitative vengono sintetizzate dal gruppo degli allenatori e viene generato un questionario con domande con risposta chiusa (molto, abbastanza, poco, niente). Pertanto viene generato un indicatore quantitativo come media pesata delle risposte, ma sulla base delle indicazioni emerse dal gruppo stesso. Il controllo viene effettuato sottoponendo le stesse domande a distanza di tempo.
4. Vengono rilevati dati statistici sulle partite di campionato giocate mediante scoutizzazione. Tali dati sono confrontati con dati statistici esistenti e vengono rilevate le principali differenze. Gli allenatori analizzano da un punto di vista tecnico i principali problemi e introducono eventuali variazioni al sistema di gioco per riuscire a raggiungere una maggior produttività in partita.
5. Variabile qualitativa. Gli allenatori valutano soggettivamente la crescita tecnico tattica mediante analisi delle gare disputate. Il controllo viene effettuato valutando il rendimento nelle gare successive e valutando il livello di rendimento in allenamento durante alcuni esercizi proposti appositamente. Questo obiettivo quindi deve essere concretizzato in funzione delle varie fasi dell'anno descritte successivamente. Nei vari microcicli saranno scelti obiettivi specifici e saranno proposti esercizi in funzione dell'obiettivo. La seduta di

- allenamento proposta e descritta nel presente progetto, è proprio stata programmata in questa ottica.
6. Variabile qualitativa. Mediante questionari e interviste individuali vengono raccolte le risposte a domande con risposta chiusa (molto, abbastanza, poco, niente). Le domande sono molto specifiche e riguardano il comportamento proprio e dei compagni sia da un punto di vista tecnico (ad. esempio il tipo di attacco preferito su palla alzata male) che tattico (ad esempio se l'attacco è più forte, meno forte o identico su una palla di set ball), che emotivo (ad esempio se riesci ad entrare subito in partita). Viene generato un indicatore quantitativo come media pesata delle risposte. Il controllo viene effettuato sottoponendo le stesse domande a distanza di tempo.
 7. Variabile qualitativa. Gli allenatori valutano soggettivamente la crescita da questo punto di vista mediante analisi delle gare disputate.
 8. E' la variabile più facile da controllare. E' quantitativa e la posizione in classifica è di per sé esaustiva.

Capitolo 2 – FASI DEL PROGETTO

Fase 1 – precampionato

(seconda metà di agosto – metà ottobre: microcicli settimanali n° 1 - 8)

Obiettivi specifici della fase

- assimilare e condividere il modo di lavoro dell'allenatore e il protocollo di palestra
- acquisire una reciproca conoscenza tra gli atleti della squadra
- acquisire le tecniche di potenziamento fisico
- sviluppare e incrementare gli automatismi dei fondamentali individuali
- spiegare e applicare le tattiche di squadra

Contenuti

- sedute di pesi sotto la guida del preparatore fisico
- dialogo con i giocatori e spiegazioni degli obiettivi di ogni esercizio
- interviste e questionari ai giocatori
- esercizi di tecnica individuale, con richiami di tecnica analitica
- sedute teoriche, situazioni di gioco e amichevoli
- momenti di socializzazione

Valutazione intermedia 1 mediante:

- rilevazione dei massimali
- questionari
- scoutizzazione settimanale degli esercizi proposti
- scoutizzazione delle amichevoli

Fase 2 – campionato girone di andata/interruzione Natale

(metà ottobre – 19/12/09: microcicli settimanali n° 9 – 18)

Obiettivi specifici della fase

- lavorare sul potenziamento fisico
- consolidare la tecnica individuale
- sviluppare il sistema di gioco
- individuare e risolvere le situazioni di gioco più critiche
- raggiunge una posizione tranquilla in classifica

Contenuti

- sedute pesi sotto la guida del preparatore fisico
- esercizi di tecnica individuale, con richiami di tecnica analitica
- esercizi di tattica di squadra
- scoutizzazione delle gare e conseguenti esercizi correttivi di situazioni di gioco

Valutazione intermedia 2 mediante:

- rilevazione dei massimali
- scoutizzazione settimanale degli esercizi proposti
- scoutizzazione delle gare

Fase 3 – interruzione Natale

(20/12/09 – 02/01/10: microcicli settimanali n° 19 - 20)

Obiettivi specifici della fase

- incrementare il potenziamento fisico
- migliorare la tecnica dei fondamentali più carenti
- migliorare i fondamentali di squadra più carenti
- rafforzare l'unione all'interno del gruppo squadra

Contenuti

- incremento delle sedute di pesi sotto la guida del preparatore fisico
- esercitazioni di tecnica specifica
- esercitazioni di tattica specifica
- interviste e questionari ai giocatori
- momenti di socializzazione

Valutazione intermedia 3 mediante:

- rilevazione dei massimali
- questionari
- scoutizzazione settimanale degli esercizi proposti
- scoutizzazione delle amichevoli

Fase 4 – campionato girone di andata + girone di ritorno

(04/01/10 – 08/05/10: microcicli settimanali n° 21 - 36)

Obiettivi specifici della fase

- effettuare dei richiami di potenziamento fisico
- evolvere il sistema di gioco

- migliorare i fondamentali di squadra più carenti
- individuare e risolvere le situazioni di gioco più critiche
- raggiungere la salvezza in classifica

Contenuti

- sedute pesi sotto la guida del preparatore fisico
- esercizi di tecnica individuale
- esercizi di tattica di squadra
- scoutizzazione delle gare e conseguenti esercizi specifici correttivi di situazioni di gioco

Valutazione intermedia 4 mediante

- rilevazione dei massimali
- scoutizzazione settimanale degli esercizi proposti
- scoutizzazione delle gare

Fase 5 – post campionato

(11/05/10 - metà luglio: microcicli settimanali n° 37 - 44)

Obiettivi specifici della fase

- incrementare il potenziamento fisico
- migliorare la tecnica dei fondamentali più carenti
- migliorare i fondamentali di squadra più carenti

Contenuti

- incremento delle sedute di pesi
- esercitazioni di tecnica specifica
- esercitazioni di tattica specifica
- interviste e questionari ai giocatori

Valutazione finale mediante

- rilevazione dei massimali
- questionari
- scoutizzazione settimanale degli esercizi proposti
- scoutizzazione delle amichevoli

Capitolo 3 – IL MICROCICLO SETTIMANALE

3.1 Settimana standard fase 2 e fase 4

Di seguito e' illustrato lo schema settimanale della programmazione degli allenamenti. Si sottolinea che l'applicazione di tale schema ha carattere fluido, in quanto, pur rimanendo la struttura portante, può essere modificato, semplificato o integrato a seconda delle situazioni e dei bisogni che si presentano in corso d'opera.

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
			<i>STUDIO TATTICO DELL'AVVERSAIO</i>			
ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA	ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA		ALLENAMENTO A PREVALENZA TATTICA	ALLENAMENTO A PREVALENZA TECNICA		
LAVORO SPECIFICO PER ALLUNGAMENTO + MOBILITA'	SEDUTA PESI	<i>R I P O S O</i>	LAVORO DI PREVENZIONE CON ELASTICI E MANUBRI		<i>P R T I T A</i>	<i>R I P O S O</i>
FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENTE : TECNICA IN ANALITICO A TEMA (*)	FONDAMENTA LE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMEN TE: ATTACCO		FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENTE:CORRELA ZIONE MURO/DIFESA	FONDAMENTALE SU CUI SI LAVORA PRINCIPALMENTE: BATTUTA E RICEZIONE		
ANALISI PARTITA PRECEDENTE						

(*) in genere si lavora per gruppi di bisogni simili rilevati scegliendo l'aspetto critico su cui lavorare per un ciclo plurisettimanale.

3.2 Il microciclo

Il microciclo settimanale individuato corrisponde alla settimana di allenamento n°16 precedente l'ottava giornata di campionato, in programma per il 5 dicembre p.v.

E' stata scelta questa settimana perché precedente una gara con una squadra debole di bassa classifica (almeno sulla carta), come momento prezioso per fare il punto della situazione, dopo un consistente numero di partite, la cui analisi ci permette di evidenziare le maggiori criticità.

Si precisa che il presente rimane un **progetto** pensato e strutturato all'inizio dell'anno agonistico, e come progetto suscettibile di modifiche. A maggior ragione la programmazione particolare del microciclo settimanale, che per sua natura specifica dovrà essere studiata capillarmente all'inizio di ogni settimana, in funzione dello svolgersi del campionato e dei bisogni rilevati, individuali e di squadra.

Ipotesi di lavoro: si suppone che i dati evidenzino, come problematica principale di carattere tecnico-tattico, una carente correlazione del sistema muro-difesa. In particolare, dalla rilevazione statistica delle sette partite precedenti, risulta che l'efficienza dell'attacco avversario e' un po' troppo alta soprattutto per attacchi in parallelo.

Obiettivo principale: migliorare il sistema muro-difesa rispetto all'attacco avversario in parallelo.

Obiettivi specifici:

1. migliorare la tecnica di muro individuale
 2. migliorare la tecnica di difesa individuale
 3. incrementare la varietà dei colpi in attacco (*)
 4. migliorare il posizionamento del muro rispetto all'attacco avversario
 5. migliorare la lettura difensiva
- (*) per allenare la difesa ad affrontare un numero di situazioni di gioco il più possibile vasto.

Rilevazioni statistiche

L'efficienza dell'attacco avversario dopo ricezione suddivisa per tipo di attacco e':

45 % su palla alta o super da posto 4 o 2

55 % su veloce di tipo 1, 2 , 7 da posto 3

Mentre i valori attesi utilizzando dati statistici del campionato di B2 e':

40 % su palla alta o super

53 % su veloce

Pertanto l'efficienza e' troppo alta su attacco da posto 4 o 2.

Inoltre la perfezione dell'attacco avversario dopo ricezione suddivisa per tipo di attacco e':

55 % su palla alta o super da posto 4 o 2

60 % su veloce di tipo 1, 2 , 7 da posto 3

Mentre i valori attesi utilizzando dati statistici del campionato di B2 e':

48 % su palla alta o super

60 % su veloce

Da cui si deduce che la perfezione su veloce e' in linea ma quella su palla alta o tesa è troppo alta.

Contenuti:

In questa settimana si antepone all'inizio dell'allenamento del lunedì l'analisi della partita precedente.

lunedì

lavoro a prevalenza tecnica
il fondamentale su cui si lavora in analitico è

- per i centrali: muro
- per i liberi: difesa
- per gli esterni: muro e difesa

In questa seduta sarà data prevalenza agli esercizi di muro, poiché il lavoro sulla difesa e' previsto in maniera massiccia il giovedì.

martedì

lavoro a prevalenza tecnica
lavoro in analitico sulla manualità del colpo d'attacco
lavoro sintetico con i palleggiatori: attacco con bersagli di campo (anche con singoli difensori, tipo libero)
attacco contro difesa schierata

giovedì

studio tattico dell'avversario
allenamento a prevalenza tattica
lavoro in analitico sulla difesa
lavoro sintetico attacco/muro/difesa

venerdì

allenamento a prevalenza tecnica
lavoro in analitico sul bagher di ricezione
lavoro in analitico sulla battuta
lavoro sintetico battuta/ricezione
attacco su ricezione nelle rotazioni di gioco

valutazione dell'obiettivo principale della settimana

giochi a punteggio che evidenzino eventuali miglioramenti rispetto alle rilevazioni di partita

3.3 La seduta di allenamento del giovedì

La seduta scelta è quella del giovedì della settimana in oggetto. La durata dell'allenamento è di due ore, con inizio alle 20.00 e termine alle 22.30.

Alla seduta del giovedì partecipano, di solito, soltanto 12 giocatori poiché il terzo palleggiatore e il secondo libero giocano partite di campionato con la squadra under 18. Prima dell'allenamento si prevede lo studio tattico degli avversari con proiezione di un video, analisi delle rilevazioni statistiche e relativa discussione.

Il tema fondamentale della seduta è quello di migliorare la relazione muro/difesa, e la seduta in oggetto rappresenta il punto cruciale di una settimana che comunque a questo è orientata.

Si precisa che l'accento è posto su difesa con attacco avversario in parallelo.

15 min: riscaldamento

→ mobilità, stretching, andature, velocità e salti

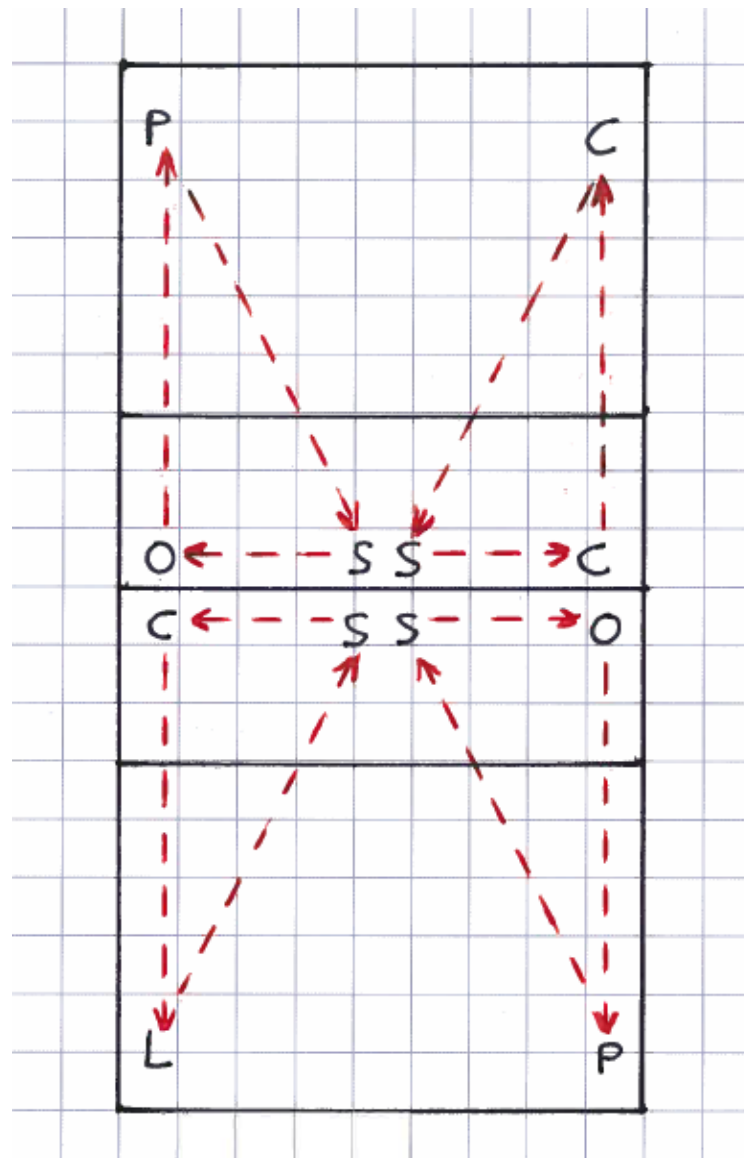
10 min: lavoro di prevenzione

→ esercizi con elastici e manubri

5 min: riscaldamento a coppie con palla

15 min: esercizio tecnico di difesa a terra → disegno 1

disegno 1



LEGENDA – valida per tutti i disegni del documento

-----> direzione della palla

—> spostamento del giocatore

I giocatori si dispongono a gruppi di tre, due gruppi in un campo e due nell'altro.

Primo gruppo: un opposto un palleggiatore e un schiacciatore, posizionati in Z1-2-3;

Secondo gruppo: un opposto un palleggiatore e un schiacciatore, posizionati in Z1-2-3 nell'altro campo;

Terzo gruppo: due centrali e uno schiacciatore posizionati in Z5-4-3;

Quarto gruppo: un centrale, il libero e uno schiacciatore posizionati in Z5-4-3 nell'altro campo.

Il giocatore in zona 3 alza la palla al giocatore in zona 2 o 4 (a seconda del gruppo in cui si trova) che attacca sul giocatore in Z1 o Z5 (a seconda del gruppo in cui si trova) che difende rimandando la palla in Z3. Ogni 5 min tutti i giocatori ruotano di una posizione all'interno del proprio gruppo.

35 min: esercizi tecnici di attacco e difesa

L'esercizio prevede l'utilizzo di panconi che permettono di attaccare la palla all'altezza del colpo sulla palla in gioco.

20 min attacco da panconi (altezza salto) da 4 e 2 → disegno 2

Si posizionano due panconi in zona 4 e due in zona 2, orientati in direzione di rincorsa per attacco in parallelo. Si usano due panconi per zona in modo da aumentare il ritmo e la variabilità dei colpi di attacco.

a) sui panconi si posizionano i quattro schiacciatori;

b) in difesa Z1 si posizionano un palleggiatore e un opposto che si alternano ogni 8 difese;

c) in difesa Z5 si posizionano un centrale e un libero che si alternano ogni 8 difese;

d) un palleggiatore e un opposto fanno assistenza, rifornendo di palloni i due schiacciatori in Z4; due centrali assistenza, rifornendo di palloni i due schiacciatori in Z2;

Gli schiacciatori tirano una palla per uno, tenendo così un alto ritmo.

Dopo 10 min il palleggiatore e l'opposto in assistenza si scambiano con quelli che difendono in Z1 e i due centrali in assistenza si scambiano con il libero e il centrale che difendono in Z5.

15 min attacco da panconi (altezza salto) da 3 → disegno 3

Si posizionano due panconi in zona 3 orientati in direzione di rincorsa per attacco di palla 1 e 7. Si usano due panconi in modo da aumentare il ritmo e la variabilità dei colpi di attacco.

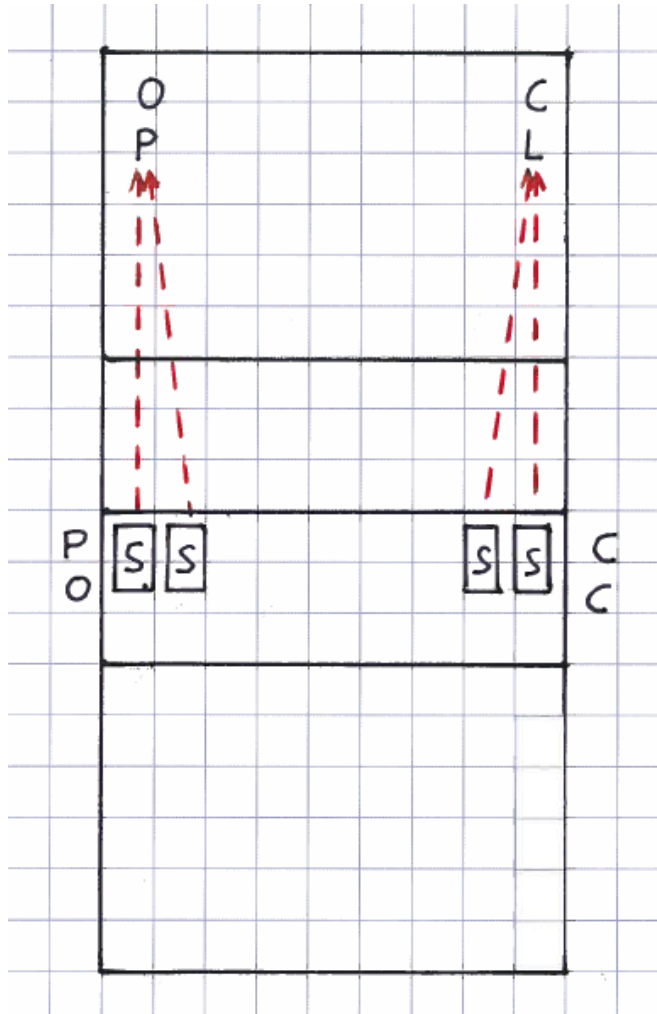
- a) sui panconi si posizionano i un opposto e un centrale;
- b) in difesa Z1 si posizionano un palleggiatore e un opposto che si alternano ogni 8 difese;
- c) in difesa Z5 si posizionano un centrale e un libero che si alternano ogni 8 difese;
- d) in difesa Z6 si posizionano due schiacciatori che si alternano ogni 8 difese;
- e) un palleggiatore, un centrale e due schiacciatori fanno assistenza, rifornendo di palloni i due attaccanti sui panconi;

Gli attaccanti schiacciano contemporaneamente: quello che simula l'attacco palla 1 schiaccia solo verso la Z5, mentre quello che simula la palla 7 schiaccia verso la Z6 e la Z1.

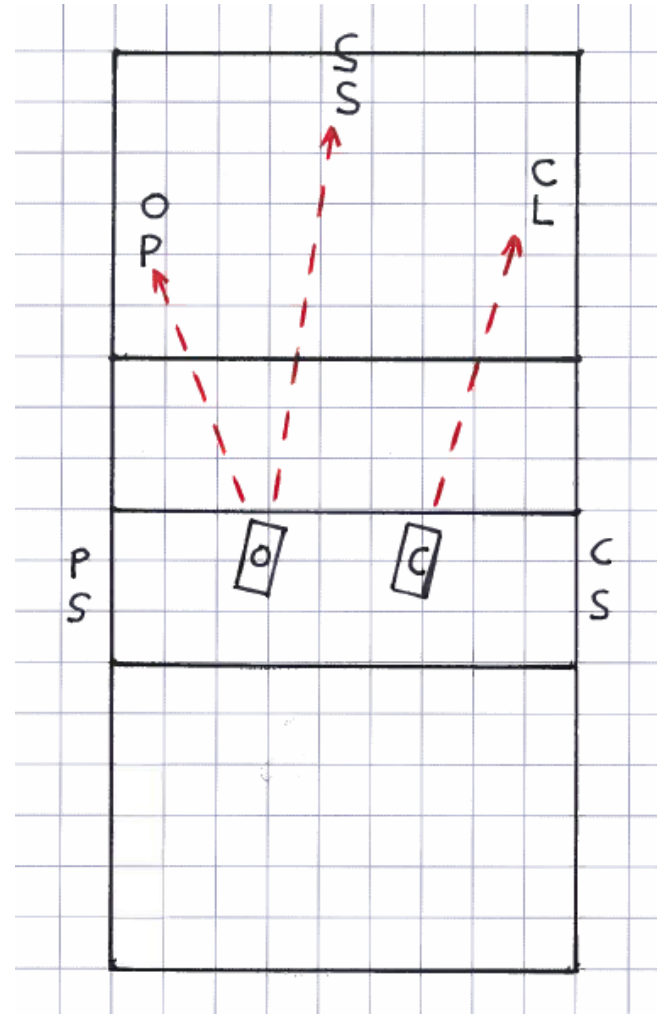
Dopo 7 min il palleggiatore e l'opposto in assistenza si scambiano con quelli che difendono in Z1; e i due centrali in assistenza si scambiano con il libero e il centrale che difendono in Z5; i due schiacciatori in assistenza si scambiano con quelli che difendono in Z6.

esercizio tecnico di attacco e difesa (attacco da panconi)

disegno 2



disegno 3



40 min esercizi di tattica in sintetico (correlazione muro/difesa)

20 min → disegno 4

Su metà campo: attacco da 4 e 3 solo verso la metà di campo zona 1 e 6 – il muro sceglie se coprire o no la //; P(O) e S(S) si dispongono in funzione della scelta del muro
Giocatori impiegati:

- a) in attacco: palleggiatore, due schiacciatori di posto 4 che si alternano ogni tre attacchi, con tipo di attacco palla 5; due centrali che si alternano ogni attacco, con tipo di attacco 1, 7 e 2
- b) in muro/difesa: un palleggiatore a muro e un opposto in difesa, i quali si alternano ogni sei attacchi dell'esterno; un centrale a muro; due schiacciatori di posto 4 che si alternano a difendere in posto 6 ogni sei attacchi dell'esterno;
- c) un libero che fa appoggi dal posto 6 sul lato dell'attacco e in assistenza un opposto che raccoglie palloni.

L'esercizio si sviluppa in due giri per gli esterni: quando si effettua il giro, cambiano le coppie palleggiatore/opposto e le coppie di schiacciatori di posto 4. I centrali, invece ruotano, andando a turno a muro, ogni 12 attacchi dell'esterno.

20 min → disegno 5

Su metà campo: attacco da 2 e 3 solo verso la metà di campo zona 5 e 6 – il muro sceglie se coprire o no la //; i difensori di posto 5 e di posto 6 si dispongono in funzione della scelta del muro.

Giocatori impiegati:

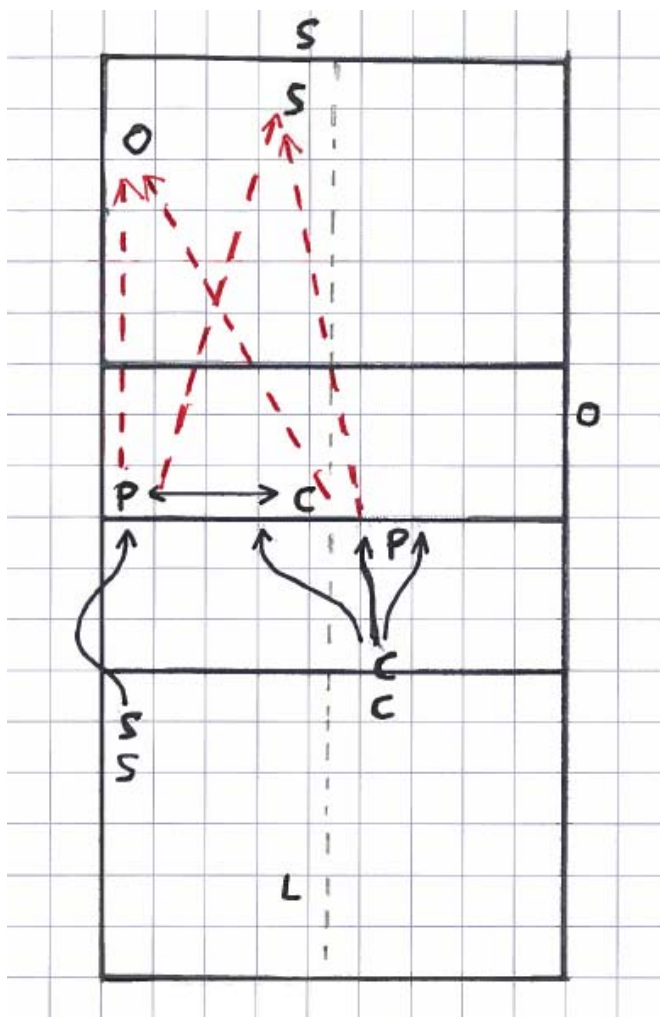
- d) in attacco: un palleggiatore che si alterna con l'altro in attesa, ogni 10 attacchi; due opposti che si alternano ogni tre attacchi con tipo di attacco palla 6; due centrali con tipo di attacco palla 1 o 2 che si alternano ad ogni attacco;
- e) in muro/difesa: i due S1 (attaccanti che in partita vengono schierati tendenzialmente accanto al palleggiatore) che si alternano uno a muro in posto 4 e l'altro in difesa in zona 6; il libero in zona 5; un centrale a muro che si alterna con uno degli altri due in attacco. L'alternanza avviene ogni 10 attacchi.
- f) fuori dal campo (oltre al palleggiatore in attesa) ci sono i due S2 in assistenza.

Dopo 10 minuti si procede alla seguente variazione:

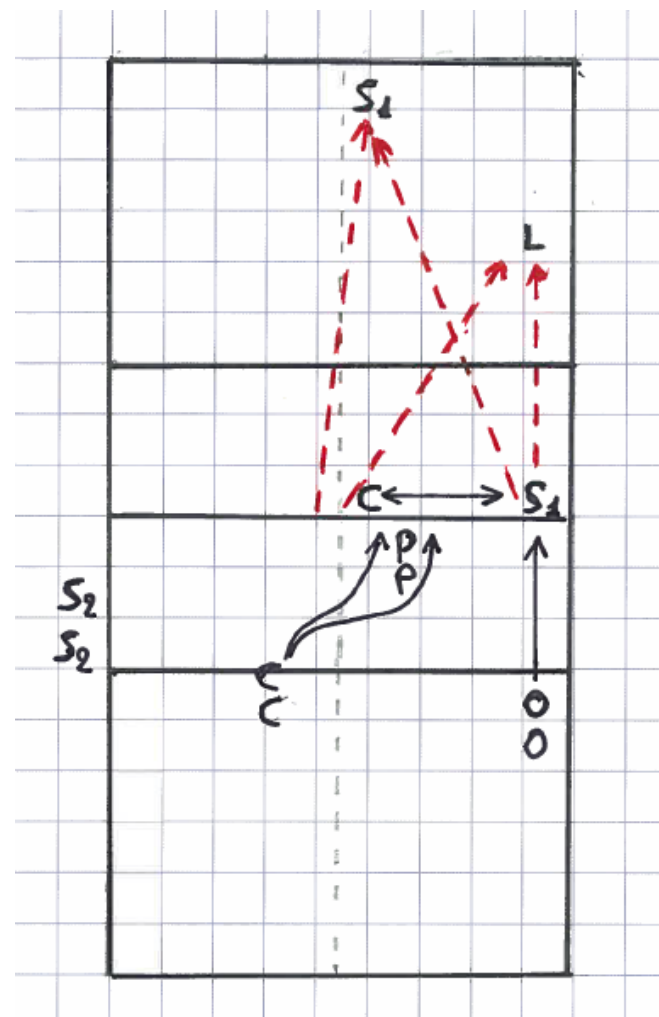
In difesa e a muro gli S2 prendono il posto degli S1 e in attacco gli S1 prendono il posto degli opposti, che passano in assistenza.

esercitazione di tattica in sintetico

disegno 4



disegno 5



30 min esercitazione globale → disegno 6

Nell'esercizio si focalizza l'attenzione sulla fase muro/difesa della squadra in battuta.

Si mettono in campo due squadre equilibrate.

La squadra A fissa in battuta, con il libero; la squadra B fissa in ricezione con un centrale in seconda linea.

In battuta è obbligatorio battere sugli attaccanti ricevitori, non sul centrale.

La squadra in battuta vince quando arriva a quattro punti; la squadra in ricezione vince quando arriva a sette punti.

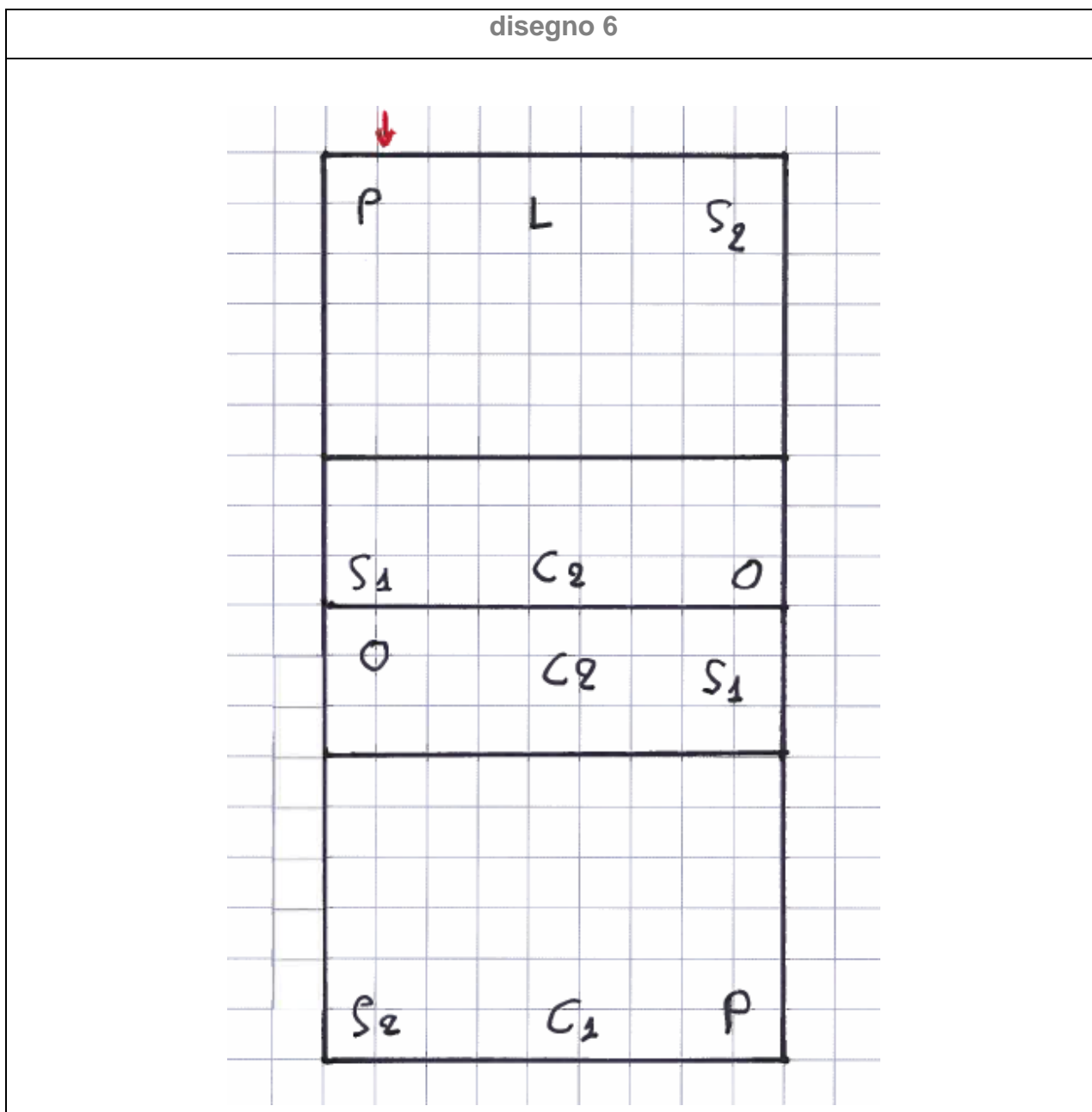
L'azione che si conclude con un errore-punto (attacco, battuta, ricezione e falli generici) non porta punteggio e si ripete.

Quando una delle due squadre raggiunge l'obiettivo, si invertono la squadra in battuta con la squadra in ricezione, tenendo fisso il libero.

Dopo due set si cambiano i palleggiatori.

esercitazione globale

disegno 6



CONSIDERAZIONI FINALI

Un anno di lavoro con un gruppo di giovani è sempre una grande sfida e una grande avventura e la posta in gioco è alta se si fa riferimento al patrimonio tecnico-tattico e umano che viene affidato a un allenatore e al suo staff.

Si ritiene la metodologia del lavoro a progetto la più idonea per l'organizzazione e la pianificazione di un'annata sportiva, perché con la sua caratteristica di modularità permette la verifica e valutazione in itinere degli obiettivi prefissati e la possibilità di correggere, integrare, potenziare quanto previsto lungo tutto il percorso, in modo strategico e ragionato, sulla base di dati rilevati, quantificati, analizzati e sintetizzati e non soltanto sull'esperienza (per quanto importantissima) di alcune persone.

Si ritiene che il progetto debba essere a tutto tondo e investire tutti gli aspetti in gioco, le abilità tecnico-tattiche, le capacità fisico-atletiche, i processi mentali, la sfera psico-sociale.

Siamo convinti che sia una metodologia che lascia poco al caso e che debba investire tutti i molteplici e interconnessi aspetti di quel sistema complesso chiamato squadra.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Appunti e materiali del Corso di Cavalese, in particolare quelli dei Docenti Cuccarini, De Giorgi e Bellotti
- Marco Paolini: *Il nuovo sistema pallavolo: tecnica, tattica e didattica con esercitazioni pratiche*
- Mulinelli – Cristofani: *Modelli di prestazione nella pallavolo della serie A2 maschile e femminile*
- Mencarelli – Paolini: *I ruoli nella pallavolo maschile e femminile*
- Calori – Perego: *Lavorare per progetti*
- Baldini – Miola – Neri: *lavorare per progetti. Project management e processi progettuali*
- Goleman: *Intelligenza emotiva*