



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023  
VENTESIMA EDIZIONE

# L'ESEMPIO DEL CLUB ITALIA E DELLE PROGETTUALITA' AD ESSO INTEGRATE

Prof. Marco Mencarelli

Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili e del  
Progetto Club Italia



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



## Chi viene inserito nel Progetto Tecnico e perché?

- La **classificazione dei profili motori individuali** delle atlete nel Processo di qualificazione e selezione
  - T1 – T2 – T3 – T4
  - Il profilo motorio del giovane e la **corrispondenza con i presupposti del ruolo**
  - La **problematica delle T2 e delle T4**
- La **composizione del gruppo** che aderisce al Club Italia
  - T1 – T2 – T4
  - Specialiste con una **programmazione differenziata**
- Il Club Italia per le **regioni del Sud**
  - Target e criteri per la **composizione del gruppo**
  - **Struttura** dell'attività
- Il Club Italia per le **regioni del Centro**
  - Target e criteri per la **composizione del gruppo**
  - **Struttura** dell'attività





## Come avviene il monitoraggio e su quali target?

- **Volume complessivo e dettagliato** degli aspetti che concorrono allo sviluppo tecnico–tattico, fisico e mentale del giocatore di pallavolo
  - **Registro**
    - Analisi del **modello di prestazione** dai dati del tabellino gara
- Suddivisione della stagione in **cicli di lavoro costruiti sulla base dei tempi di adattamento fisiologico** alla stimolazione allenante
  - Rilevazione **peso e composizione corporea**
  - Rilevazione del **salto tramite vertek**
  - Costruzione del **profilo neuro–muscolare individuale tramite optojump** (*in programma l'acquisizione di piattaforme di forza*)
  - Rilevazione dell'**indice di forza relativa** individuale (*in programma l'acquisizione di un dinamometro per la stima della forza max isom.*)
  - Calcolo dell'**indici di salto dinamico e di salto da fermi**
- Autovalutazione della **condizione tramite scala di Borg**





## Quali sono le attività complementari?

- **Screening posturale e funzionale**
  - Identificazione di eventuali fattori di rischio nella postura e nella dinamica articolare
- Training e monitoraggio della **capacità di visione**
  - Spostamento rapido dei focus percettivi e rapidità di reazione a stimoli visivi tramite un ambiente proposto in realtà virtuale
- Consulenza in **ambito nutrizionale**
  - Monitoraggio della composizione corporea associato al monitoraggio delle performance fisiche e tecnico – tattiche
- Training e monitoraggio degli **aspetti mentali**
  - Training individuale (libera adesione) e collettivo
- **Incidenza delle patologie da sovraccarico funzionale**
  - Valutazione del numero di allenamenti saltati a causa di patologie da sovraccarico funzionale





## Esempi di protocolli di allenamento

- 15'-20' di **lavoro individuale personalizzato** sulla base dello screening posturale e funzionale
  - Lavoro introduttivo con la palla per la definizione di specifici comportamenti motori e/o forme di controllo della palla
- **Riscaldamento** fisico completo
  - Mobilità
  - CORE
  - Attivazione dei piedi
- Introduzione al **lavoro con la palla** specifico dell'allenamento
  - Gioco per evidenziare i focus da tradurre in esercizi
  - Dinamiche di gioco per predisporre un funzionale controllo esecutivo
  - Stimolazione analitica di specifiche tecniche
  - Stimolazione percettivo – motoria riferita alla gestione e al controllo delle traiettorie





## Esempi di protocollo di allenamento

- **Lavoro tecnico in situazione di gioco o esercizio di sintesi**
  - Azione di cambio palla
  - Azione di difesa e ricostruzione
  - Azione di muro e contrattacco
  - Battuta vs ricezione
- **Gioco a tema tecnico 6vs6 o squadre ridotte**
  - Casistica di riferimento costruita sull'attacco
    - Scelta ed esecuzione dei colpi in situazione specifica
    - Adattamenti situazionali e gestione tattica sui colpi d'attacco avversari
  - Casistica di riferimento costruita sullo scenario determinato dal 1° tocco
    - Qualità della ricezione del servizio
    - Qualità del 1° tocco di difesa e scenari forte – facile – free

### PRINCIPI:

- 1) La ripetizione esecutiva sempre in situazionale più difficile





## Esempi di protocollo di allenamento

- **Gioco a punteggio e/o target**

- Punteggio – punteggio speciale
- Target – target differenziati – sfide
- Target reiterati e Big Point

### PRINCIPI:

Chi ha palla in mano cerca il punto / chi si difende contiene l'avversario

Chi ha palla in mano è imprevedibile / chi si difende opziona e anticipa

Iniziativa – fare più punti possibile / adattamento – fare un punto in più

- **Parte finale**

- Stimolazione individuale su elementi e competenze del ruolo
- Lavori differenziati definiti sulla base dello screening funzionale
- Defaticamento posturale e funzionale standard
- ...





## Principi di interazione tra lav.fisico e lav.tecnico

- La **seduta pesi che precede** il lavoro tecnico
  - Poco lavoro con la palla successivamente ad un lavoro strutturale di pesi
  - Proposte intense ma di breve durata dopo lavoro sulla forza massima
- La **seduta pesi che segue** il lavoro tecnico
  - Solo lavoro tecnico con la palla di tipo attivante prima di un lavoro con pesi
  - Bassa intensità di esercizio tecnico e/o lavori sulle tecniche di precisione
- La **seduta pesi speciale** di prevenzione
  - Sempre prima del lavoro tecnico con la palla se ha una funzione attivante
  - Sempre successiva al lavoro tecnico se ha funzioni compensative
- La **stimolazione delle espressioni rapide, veloci e reattive del movimento**
  - Tali forme di stimolazione si abbinano a qualsiasi tipo di lavoro tecnico
  - Sul piano metodologico è necessario contenere i volumi di esercizio





# Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023 VENTESIMA EDIZIONE

• • •

Prof. Marco Mencarelli

Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili e del  
Progetto Club Italia

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

