



# Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023 VENTESIMA EDIZIONE

## Cenni di metodologia di allenamento nella pallavolo giovanile (*riferimento specifico alla pallavolo femminile*)

Prof. Marco Mencarelli

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

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023  
VENTESIMA EDIZIONE

- La **struttura del gioco** della pallavolo in relazione agli aspetti e ai principi metodologici
  - Significato della **contestualizzazione della tecnica** al gioco
- Il **concetto della ripetizione** come presupposto dell'allenamento
  - Analisi – Sintesi
  - Specificità – Variabilità
- Il **potenziale formativo della competizione** nella pallavolo giovanile di alto livello
  - Il **gioco che allena il gioco**
  - La **didattica delle tecniche** attraverso il gioco
  - La **velocizzazione del gioco** e le relative problematiche
  - Il **livello di competitività**: presupposti quantitativi e qualitativi
- Il **talento** e la prospettiva della giovane atleta





## LA STRUTTURA DEL GIOCO NELLA PALLAVOLO

- L'azione di **cambio palla** – la risposta al servizio avversario
  - **Sequenze motorie predeterminabili**
  - Adattamenti legati alla qualità del 1° tocco
  - La **ripetizione delle sequenze motorie specifiche** è il fattore di prestazione
- L'azione di **break point** – la risposta al cambio palla avversario
  - **Sequenze motorie adattate** e reazioni motorie peculiari
  - Adattamenti reattivi alle situazioni di cui è predeterminabile la preparazione
  - La **ripetizione della casistica specifica** è il fattore di prestazione
- L'azione **prolungata** – la palla che resta in gioco
  - **Sequenze motorie adattate** sia nella fase preparatoria che in quella di reazione specifica alla situazione
  - La **dinamica del gioco completa delle sue variabili** determina gli sviluppi qualitativi dell'azione







# LA RIPETIZIONE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

- La ripetizione nella **proposta analitica**
  - AGISCE SUL **MOVIMENTO** DEL GIOCATORE – genera abilità specifiche
  - Relativa **stabilità situazionale**
  - **Sequenze percettive** chiare e precise
  - **Sequenze motorie** corrette (*modalità esecutive / numero di appoggi ed impulsi / gestione delle frontalità / tempi di movimento / ecc.*)
  - **Dominanza di feedback positivi** come presupposto dell'apprendimento
- La ripetizione nella **proposta di sintesi**
  - AGISCE SULLE **AZIONI DI GIOCO** DEL RUOLO – genera competenze specifiche
  - Gestione metodologica della **variabilità situazionale**
  - **Sequenze percettivo motorie specifiche** del gioco
  - **Confronto tra esecuzioni** corrette ed esecuzioni imprecise o sbagliate come presupposto dell'apprendimento
    - La **percezione di vantaggio / svantaggio** esecutivo stimola l'apprendimento





## ALCUNI PRINCIPI METODOLOGICI

- **Specificità** delle proposte di allenamento
  - Aspetto **determinato dalla struttura del gioco** e dal modello di prestazione
  - **Condizione imprescindibile** per ogni idea di sviluppo di performance
- **Stabilità / Variabilità** delle condizioni di esercizio
  - Efficacia didattica della **variabilità** legata a ...:
    - **Efficace relazione con le traiettorie** della palla (*precisione dei movimenti*)
    - **Efficace gestione dei movimenti** nei corretti tempi tecnici (*riferimenti percettivi*)
  - ... altrimenti relativa **stabilità** e/o **facilitazione esecutiva**
- **Ampiezza / Accelerazione** del movimento nelle sequenze tecniche
  - **L'accelerazione del movimento ne riduce l'ampiezza** se le propulsioni sono insufficienti
  - Le propulsioni sono determinate da ...:
    - **Reattività dei piedi** (*livelli di stiffness dei piedi*)
    - Dinamiche di **caricamento e spinta** efficaci (*velocità di contro movimento*)
    - Livelli di **forza per chilogrammo di peso corporeo** (*forza relativa*)





## LA COMPETIZIONE

- Competizione **come fine** / Competizione **come mezzo**
  - Il **profilo tecnico tattico** del gruppo squadra
  - **Punti di forza / Punti deboli** (*delle azioni / dei sistemi tattici*)
  - Il confronto con i **modelli di prestazione** della competizione da affrontare
- **L'utilizzo del gioco per lo sviluppo del gioco**
  - Presupposti motori (*percettivi e tecnici*)
  - Presupposti comportamentali (*cognitivi, tattici e mentali*)
    - **Autonomia**
    - **Auto esigenza**
    - **Auto determinazione**
- La **velocizzazione del sistema di gioco**
  - La **tecnica come presupposto della velocizzazione** del gioco
  - Monitoraggio dell'**incidenza dell'errore** nella dinamica del punteggio
  - Definizione del "**sistema**" (*nel sistema / fuori dal sistema*)





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023  
VENTESIMA EDIZIONE

## LA COMPETIZIONE GIOVANILE

- Competizione per lo **sviluppo delle competenze** (*apprendere*) /  
Competizione per **mettere a confronto le competenze** (*competere*)
- La competitività si basa su ...:
  - **Tasso tecnico** dei giocatori (*competenza e performance fisica*)
  - **Esperienza** nello specifico livello di competizione (*anni di militanza nel livello*)
  - **Supporto cognitivo** (*match analysis e conoscenza degli avversari*)

### **N.B.: Il giovane compete solo sul tasso tecnico**

- Competizione di livello senior – **apprendimento e sviluppo**
  - **Competitività dei punti di forza** del profilo di squadra
- Competizione giovanile – **risultato e monitoraggio prestativo**
  - **Competitività del sistema**



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2023  
VENTESIMA EDIZIONE

# GRAZIE PER LA CORTESE ATTENZIONE

**Marco Mencarelli**

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

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

