

# COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLENATORE...

**DOMANDE E RISPOSTE  
PER LA PREPARAZIONE ALL'ESAME ORALE**



# **Corso ALLIEVO ALLENATORE**

**N° domande: 40**

## **COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLIEVO ALLENATORE**

**PER SVOLGERE LE PROPRIE MANSIONI NELLA GESTIONE DELLA SQUADRA  
E PER INTRAPRENDERE il proprio percorso di FORMAZIONE**

## ASPETTI GENERALI

### 1) Come si definisce il processo di allenamento? (oppure) In cosa consiste l'allenamento sportivo?

#### Risposta:

L'allenamento è un processo pedagogico-educativo individualizzato, che si sviluppa in archi di tempo tendenzialmente lunghi, tramite un'organizzazione sistematica di forme di esercizio fisico, ripetute allo scopo di determinare carichi interni progressivamente crescenti atti a stimolare aggiustamenti e adattamenti a cui conseguono incrementi di capacità e abilità motorie specifiche che esaltano il rendimento del sistema motorio (questa definizione è la sintesi di una descrizione più completa ed esaustiva, elaborata da Bellotti P. e Bellotti S. nel 2003).

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: introduzione (pp. 8-13).*

*La risposta è riferibile a tutti gli ambiti di competenza dell'allenatore: Programmazione e organizzazione del lavoro tecnico-tattico / Programmazione e organizzazione del lavoro di preparazione motoria e organico-muscolare / Lettura, comprensione e interpretazione dei modelli di prestazione / Programmazione e organizzazione dei percorsi pluriennali di formazione.*

### 2) Qual è la definizione di protocollo? (oppure) Cosa è un protocollo di allenamento? (oppure) Cosa s'intende per "protocollo di allenamento"?

#### Risposta:

Dalla definizione generica di protocollo, inteso come "insieme organizzato e coordinato di procedure, anche imposte da normative, che caratterizzano operazioni tecniche di una certa complessità", è possibile definire il protocollo di allenamento come un "insieme organizzato e sequenziale di esercitazioni atte a perseguire uno scopo specifico consistente in un cambiamento, in senso evolutivo, di prestazioni motorie".

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE.*

*Il primo livello di formazione per gli allenatori di pallavolo è da intendersi totalmente pratico e prevede che il corsista sappia riconoscere un protocollo predefinito di allenamento rispetto all'obiettivo che si pone di perseguire: lo scopo del corso di formazione è fornire quelle conoscenze e competenze necessarie affinché il corsista applichi i suddetti protocolli nella propria prassi, riconoscendone le peculiarità e gli obiettivi con essi perseguibili.*

### 3) Quali sono gli obiettivi generali del processo di allenamento per la pallavolo?

#### Risposta:

Gli obiettivi generali del processo di allenamento per la pallavolo sono: Programmazione dei processi evolutivi individuali e collettivi / Sviluppo tecnico-motorio dell'atleta / Sviluppo tattico-cognitivo del singolo, dei sistemi tattici e del collettivo / Preparazione fisica specifica.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: introduzione (pp. 10-11).*

*Nei suddetti obiettivi l'allenatore di pallavolo dovrà acquisire in ordine cronologico: Prassi / Conoscenza a sostegno della prassi / Sviluppo della prassi / Acquisizione dei principi che regolano la metodologia dell'allenamento / Consolidamento della prassi. Queste sono le tappe fondamentali di un processo di formazione degli allenatori.*

## MODULO 1

### 1) Quali sono gli aspetti della motricità implicati in maniera determinante nelle strutture percettivo-motorie, caratteristiche della pallavolo?

#### Risposta:

Gli aspetti che qualificano le abilità motorie specifiche del pallavolista sono: la lateralità del gesto tecnico; l'ampiezza del movimento segmentario come parte di una sequenza di azione tecnica e, soprattutto, la capacità di mantenere tale ampiezza durante le accelerazioni; la propulsione e la capacità di vincere le situazioni inerziali (reazioni motorie istintive, accelerazioni massimali e arresti immediati); l'equilibrio e il suo controllo statico, dinamico e in fase di volo; l'orientamento spaziale che garantisce adeguate relazioni con gli spazi di gioco e di competenza dei vari ruoli.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 8 (intero capitolo).*

**L'esecuzione delle tecniche non adeguata diventa una determinante di errori** esecutivi e/o di controllo dei tocchi di palla: i dettagli che qualificano espressioni motorie finalizzate devono essere compresi e corretti attraverso proposte operative che pongono un adeguato focus basato sul **confronto percettivo-motorio tra esecuzione corretta e non corretta**.

### 2) Qual è la corretta interpretazione dell'errore esecutivo nella didattica delle tecniche per la pratica della pallavolo?

#### Risposta:

L'errore commesso nell'esecuzione di un gesto tecnico è legato alla carenza di controllo di alcuni cosiddetti parametri esecutivi. I parametri esecutivi sono elementi fondamentali del gesto sportivo finalizzato e valutato nella situazione specifica di competizione: punti di appoggio, direzione di spinta, lateralità esecutiva, rapporto accelerazione e ampiezza e rapporto accelerazione e frequenza di spinta, sono tutti esempi di parametri esecutivi che qualificano una esecuzione tecnica.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 2 (pp. 64-67).*

**Il movimento finalizzato non è mai composto da un singolo gesto** e, secondo la letteratura metodologica, si compone di una fase preparatoria, la fase esecutiva, riferita al motivo del gesto, e una fase finale (talvolta di collegamento ad un gesto successivo): la suddetta interpretazione, in **sport caratterizzati da sequenzialità di azioni**, come la pallavolo, il concetto di gesto tecnico, o movimento tecnico, va sostituito con quello di **sequenza percettivo-motoria**.

### 3) Qual è la corretta interpretazione dell'errore tecnico-tattico nell'allenamento situazionale nella pallavolo?

#### Risposta:

L'errore del giocatore di pallavolo può essere diversamente interpretato a seconda dell'obiettivo delle tecniche: le tecniche orientate alla massima precisione esecutiva, o di traiettoria impressa alla palla, richiedono costante riferimento ad un bersaglio come presupposto dell'efficacia correttiva; le tecniche orientate a produrre massima velocità esecutiva richiedono tale velocità specifica come presupposto sia di apprendimento corretto, che di correzione esecutiva; la componente tattica e il confronto con l'avversario implicano anche l'errore di scelta tattica.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 2 (pp. 67-72).*

**L'errore nella pratica sportiva costituisce una tematica controversa**: l'errore viene descritto come **presupposto fondamentale di ogni processo di apprendimento**, come **motore motivazionale** atto ad alimentare autoesigenza e autodeterminazione; tuttavia esso riduce le possibilità di successo e questo aspetto genera **l'interpretazione erronea, ma più diffusa, per cui tutto il sistema di allenamento debba essere ricondotto alla prevenzione dell'errore**.



## MODULO 2

### 1) Qual è la struttura del gioco della pallavolo?

#### Risposta:

La struttura del gioco della pallavolo prevede 3 tipi di azione: l'*azione di cambiopalla*, che definisce la risposta al servizio avversario; l'*azione di break-point*, che comincia con il servizio nel campo avversario e si completa con la risposta all'azione di cambiopalla avversaria; l'*azione prolungata*, che consiste in tutte quelle azioni che si succedono quando la palla resta in gioco. In ciascuna delle suddette azioni si possono riconoscere i cosiddetti fondamentali di gioco, che corrispondono agli interventi sulla palla o ai movimenti con cui ci si prepara a farlo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 20-23).*

La **conoscenza della struttura del gioco** è un aspetto che l'allenatore deve avere chiara fin dall'inizio del suo percorso, perché **consente operazioni di sintesi e facilita le strategie di programmazione** delle proposte operative, consente di comprendere quali siano i criteri di specificità delle diverse forme di esercizio e consente di comprendere i concetti teorici a cui fanno riferimento la metodologia e la letteratura sportiva nella bibliografia esistente.

### 2) Cosa si intende per "tecnica" nella pratica dell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La tecnica costituisce l'insieme dei mezzi necessari per interpretare correttamente le azioni di gioco. La tecnica è una prestazione motoria (quindi si può identificare con il concetto di abilità motoria) e ogni sua espressione costituisce il modo con cui il giocatore esercita una specifica competenza nel tentativo di perseguire uno scopo tattico o nel tentativo di perseguire l'obiettivo principale di ogni azione pallavolistica, ovvero la realizzazione del punto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (p. 24).*

**Il concetto di tecnica deve essere compreso dall'allenatore per non incorrere in interpretazioni distorte rispetto al ruolo che essa stessa riveste nella pratica sportiva.** La tecnica, quando considerata come il fine dell'allenamento, comporta l'impostazione tecnicistica dell'allenamento a danno della componente tattico-cognitiva; viceversa, la scarsa importanza conferita alla cura della tecnica comporta l'impossibilità di raggiungere i massimi livelli potenziali di competitività.

### 3) Cosa si intende per "tattica" nella pratica dell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La tattica rappresenta l'insieme dei comportamenti adottati dal giocatore sotto forma di scelte, di adattamenti esecutivi, di comportamenti di finta, di comportamenti anticipatori: in tutte le sue espressioni, la tattica costituisce l'espressione psicologico-cognitiva del comportamento finalizzato del giocatore.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (p. 24).*

**L'identificazione della prestazione del giocatore e della squadra con la componente tattico-cognitiva è un presupposto determinante per comprendere quali debbano essere e come debbano essere predisposti gli esercizi specifici capaci di garantire un'evoluzione della capacità di gioco.**

## MODULO 3

### 1) Quali sono i principali aspetti che differenziano la pratica sportiva giovanile da quella senior?

#### Risposta:

La prima differenza è strutturale: una squadra giovanile è relativamente omogenea, per ogni fattore di prestazione che si intenda considerare, mentre una squadra senior è tendenzialmente eterogenea, rispetto a molti fattori di prestazione, e costituita da atleti in età di massima prestazione. La squadra giovanile è orientata al processo di sviluppo, mentre quella senior al risultato. Il giovane è motivato dall'acquisizione di competenze specifiche, mentre il giocatore senior dalla percezione del proprio ruolo in seno al collettivo e in funzione degli obiettivi condivisi.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 30-31; 74-79).*

*Gli aspetti indicati hanno significative ripercussioni sulla gestione del sistema di allenamento: ad esempio, nella valutazione dell'errore un giovane tende a trarre risorse motivazionali, un giocatore senior percepisce un proprio punto debole; lo schema di apprendimento del giovane non prevede un riferimento a schemi preesistenti, mentre l'atleta adulto apprende tramite meccanismi utilitaristici e razionali, assolutamente specifici ed efficaci a breve termine.*

### 2) Qual è la relazione ottimale tra gli obiettivi generali dell'allenamento sportivo e le tappe dello sviluppo e della maturazione del giovane?

#### Risposta:

Nel processo di sviluppo e maturazione del giovane sono riconoscibili diverse fasi: la prima è caratterizzata da una spiccata sensibilità verso processi di apprendimento motorio, perciò è importante concentrare in essa molta stimolazione didattica dei movimenti, sia di base che specialistici; la seconda appare legata a processi di specializzazione, perché il giovane si identifica progressivamente sui suoi punti di forza e su come può contribuire all'obiettivo collettivo; una terza fase richiede specificità come presupposto pressoché esclusivo dello sviluppo di competitività.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 3 (intero capitolo).*

*Le fasi descritte costituiscono una sintesi di quanto riconosciuto in metodologia dell'allenamento: i processi di apprendimento iniziali presuppongono il gioco spontaneo in cui la proposta tecnica deve garantire progresso attraverso l'acquisizione di competenze specifiche; successivamente gli apprendimenti, specifici del ruolo e rispondenti alle aspettative personali e dell'ambiente sportivo, contribuiscono alla definizione del profilo del giocatore.*



## MODULO 4

### 1) Cosa è un procedimento didattico? (oppure) Cosa è la didattica del movimento? (oppure) Cosa s'intende per didattica del movimento?

#### Risposta:

La didattica è un procedimento protocollare atto ad apportare stabili modificazioni di un comportamento motorio (ovvero si può intendere anche come procedimento atto a produrre una stabile efficacia esecutiva di una tecnica di gioco): la didattica è imprescindibile in sport come la pallavolo, in cui alcune caratteristiche del modello di prestazione tecnico-motorio esaltano l'incidenza, sulla dinamica del punteggio, di errori e problematiche esecutive e/o di limiti nel controllo della palla.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 116-119).*

*Una significativa parte dei movimenti che compie il giocatore di pallavolo non rispecchia movimenti naturali e consueti: spesso sono **schemi motori che richiedono apprendimento e un livello di padronanza esecutiva prossima all'automatismo**. In tal senso, la correttezza del gesto diventa presupposto sia del controllo motorio che della palla. Un insegnamento adeguato della tecnica diventa imprescindibile.*

### 2) Quali sono gli aspetti che differenziano le varie funzioni della tecnica di palleggio?

#### Risposta:

Il palleggio è una tecnica di base utilizzata nella gestione dell'alzata per l'attacco o il contrattacco. Il palleggio è utilizzato anche nella ricezione del servizio e nella difesa ossia, in generale, nei primi tocchi delle varie azioni di gioco, quando traiettoria e velocità della palla lo consentono. Gli elementi in cui si riconoscono differenze esecutive del palleggio nelle diverse funzioni sono: il tempo di contatto mani-palla, più rapido nell'alzata rispetto alle altre funzioni; il punto di contatto, più stabile e definito nell'alzata e più adattato negli altri fondamentali; le azioni di spinta.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 120-125; 131-138).*

*Le tecniche di base sono quelle tecniche da cui nessun giocatore di pallavolo può prescindere, che tutti i pallavolisti devono conoscere **indipendentemente dal ruolo** svolto e dai compiti assunti nel sistema di gioco. Il palleggio è parte di queste tecniche: esso viene utilizzato per gestire differenti momenti del gioco e, ovviamente, tale differenziazione di funzione corrisponde anche ad una differenziazione esecutiva specifica.*

### 3) Quali sono le differenze fondamentali tra l'alzata in palleggio di un alzatore rispetto all'alzata in palleggio di altri ruoli?

#### Risposta:

L'alzatore sviluppa la tecnica del palleggio attraverso accorgimenti esecutivi che mettono in opportuno risalto le sue attitudini: la totale autonomia delle mani nelle differenti azioni sulla palla, ovvero nella presa, nel tempo di contatto con essa, nell'accelerazione multidirezionale e nella direzione di uscita; la postura nell'approccio al tocco di palla, che garantisca un tocco in un rapporto caratteristico e stabile con l'asse corporeo; l'altezza di contatto con la palla, generalmente aspetto personale, ma sempre funzionale alla gestione del cosiddetto gioco veloce.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 125-131).*

*La tecnica del palleggio raggiunge livelli di padronanza esecutiva e di sensibilità nella gestione del tocco, **nell'alzata dell'alzatore**, che fa della suddetta tecnica un imprescindibile fattore di prestazione. **L'alzatore deve garantire precisione nelle situazioni più complesse di gioco** e, soprattutto, nel costante rispetto dei tempi tecnici di alzata nelle combinazioni d'attacco: gli altri ruoli devono garantire precisione in traiettorie più semplici da gestire.*

## MODULO 5

### 1) Cosa è l'allenamento differenziato?

#### Risposta:

L'allenamento differenziato è una strategia di organizzazione dell'allenamento che prevede esercitazioni specifiche per le varie mansioni, ruoli e relative competenze tecnico-tattiche, per le caratteristiche individuali e relative prospettive. L'allenamento differenziato è costantemente riferito al movimento del singolo atleta e/o al gioco e alle sue dinamiche. L'organizzazione di proposte di allenamento differenziato è complessa perché richiede alcuni importanti accorgimenti sia sotto forma di sussidi di lavoro, sia sotto forma di assistenza per la gestione delle varie esercitazioni.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 6 (pp. 212-217).*

*L'allenamento pallavolistico è complesso perché determina un **utilizzo sistematico e coordinato di abilità individuali integrate per gestire competenze tattiche**: in tal senso prevede un **processo di sviluppo delle abilità personali** dei vari giocatori, un **processo di sviluppo di competenze specifiche dei ruoli** che si integrano nei sistemi tattici e un **processo di sviluppo di meccanismi collettivi** che rendano funzionali ed efficaci le azioni di gioco.*

### 2) Quali sono gli aspetti che differenziano le varie funzioni della tecnica di bagher?

#### Risposta:

Il bagher è una tecnica di base utilizzata nella ricezione del servizio e in alcuni interventi difensivi; tale tecnica diventa importante e ricorrente anche nella gestione dell'alzata, soprattutto della palla alta. La differenziazione esecutiva del bagher nelle varie funzioni a cui è destinato nel gioco, è principalmente determinata dalla velocità della palla da gestire e dalla più o meno circoscritta e definita richiesta di precisione del colpo sulla palla: tale differenziazione modula la relazione al bersaglio, la tenuta e/o spinta di gambe e l'orientamento del piano di rimbalzo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 139-143; 157-159).*

*Anche la tecnica del bagher, come il palleggio, fa parte delle tecniche di base e può essere utilizzata in varie funzioni nel corso di azioni pallavolistiche. **Il bagher identifica una modalità di gestione del rimbalzo della palla** sugli avambracci che si modifica in base alla funzione e alla richiesta di precisione di essa.*



## MODULI 6-7-8

### 1) Quali sono le principali tecniche di attacco del pallavolista?

#### Risposta:

Le tecniche d'attacco e contrattacco principalmente utilizzate nella pallavolo sono: innanzi tutto la schiacciata, finalizzata a colpi tendenzialmente potenti; in secondo luogo il pallonetto, finalizzato a colpire aree libere del campo avversario, sfruttando la sorpresa del difensore e il relativo ritardo situazionale che ne consegue; infine, tutti i colpi piazzati che possono avere vari scopi tattici, sia colpire spazi liberi che indurre tocchi di muro che rendano la palla non recuperabile dai difensori.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 160-177).*

*Il giocatore di pallavolo sviluppa diverse tecniche di attacco nel corso della propria formazione: tuttavia, l'efficacia della maggior parte delle suddette tecniche dipende dall'utilizzo efficace della schiacciata, ovvero del colpo con cui viene impressa massima velocità alla palla. La schiacciata perciò è una tecnica di base anche se, in seguito ai processi di specializzazione nei vari ruoli, quello del libero sarà privato della possibilità di eseguire una schiacciata.*

### 2) Quale dettaglio definisce il cosiddetto "tempo d'attacco"?

#### Risposta:

L'aspetto determinante del cosiddetto "tempo d'attacco" è l'altezza dell'apice della traiettoria d'alzata: tale fattore diventa costante e non è strettamente dipendente dalla distanza dell'alzatore dal punto d'attacco. Infatti, all'aumentare della distanza dal punto d'attacco, l'alzatore sarà indotto ad aumentare la velocità di uscita della palla dalle sue mani: questo dettaglio sarà importante per facilitare l'intesa tra le due competenze, conferendo qualità esecutiva all'azione di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 160-177).*

*Nella didattica della schiacciata e dei colpi d'attacco alternativi ad essa, un dettaglio importante, per determinare intesa tra chi alza e chi deve colpire la palla alla massima altezza di salto, è la definizione del tempo di attacco: esso consente di definire a sua volta il tempo di inizio rincorsa e di automatizzare le corrispondenze tra appoggi di rincorsa e tocco di palla dell'alzatore, al fine di creare il sincronismo funzionale per un colpo ben eseguito.*

### 3) Quali sono le fondamentali differenze che caratterizzano le sequenze d'attacco dei vari ruoli e delle varie posizioni sulla rete o dalla seconda linea?

#### Risposta:

I criteri di differenziazione esecutiva della schiacciata sono legati alla posizione di rete in cui l'azione si esegue e alla distanza del salto dalla palla: la provenienza dell'alzata rispetto all'arto di colpo influisce sulla linea di rincorsa ottimale e sulla scelta della frontalità di stacco; lo spazio di rincorsa disponibile e la conseguente velocità con cui l'atleta arriva allo stacco determinano il grado di verticalizzazione del salto (come avviene nel salto del centrale); il punto di salto rispetto alla traiettoria della palla influisce, infine, sulle modalità esecutive del colpo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 160-177).*

*Una chiave di lettura della tecnica suggerisce che, nel confronto tra esecuzioni di diversi giocatori in diverse situazioni competitive, i dettami della tecnica sono gli aspetti che permangono e non vanno soggetti a modificazioni. In questo caso, gli aggiustamenti, sia legati al ruolo e alla posizione, sia legati alle caratteristiche individuali, costituiscono interpretazioni esecutive della tecnica, talvolta anche modelli di riferimento per la didattica.*

## MODULO 9

### 1) Quali sono i dettagli esecutivi che risultano determinanti nella tecnica del servizio flottante e jump float?

#### Risposta:

I dettagli esecutivi determinanti dell'esecuzione tecnica di un servizio flottante sono: il lancio della palla, modalità esecutiva e precisione e il tempo dello stesso nel caso di un servizio jump float, ovvero davanti e sopra alla spalla dell'arto che colpisce; l'accelerazione dell'arto superiore che colpisce, per imprimere adeguata velocità alla palla; il punto d'impatto a un'altezza corrispondente alla comoda distensione del braccio; l'atteggiamento della mano all'impatto per direzionare il colpo senza imprimere rotazione alla palla.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 184-189).*

*Il servizio è un fondamentale che si definisce come tecnica di base perché è quello da cui il gioco ha inizio. Anche in questo caso la specializzazione dei ruoli priverà il libero della possibilità di eseguire una battuta ma, nell'approccio alla pratica della pallavolo, **tutti i giocatori dovranno acquisire l'abilità esecutiva** di una battuta per garantire l'avvio del gioco.*

### 2) Quali sono i dettagli esecutivi che risultano determinanti nella tecnica del servizio jump spin?

#### Risposta:

I dettagli esecutivi determinanti dell'esecuzione tecnica di un servizio jump spin sono: il tempo, l'altezza e la precisione del lancio della palla, ovvero gli aspetti che consentono di saltare in modo massimale; lo stacco per il salto anticipato rispetto alla traiettoria del lancio e prossimo alla linea di fondo campo; l'azione del colpo, ovvero l'anticipo della spalla per accelerare il braccio e la mano ed così imprimere massima velocità alla palla; il punto d'impatto alla massima altezza e decentrato sopra la spalla dell'arto che colpisce.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 189-190).*

*Il servizio è un fondamentale che può essere gestito tramite 3 tecniche: una **battuta flottante**, una **battuta jump float** e una **battuta jump spin**. In realtà esistono anche **altre interpretazioni tecniche del servizio** che, per motivi tattici o per ottimizzare caratteristiche individuali nell'esecuzione del colpo, fondono aspetti di una tecnica con elementi di un'altra.*



## MODULO 10

### 1) Quali sono i dettagli esecutivi che qualificano l'azione di muro di un giocatore di pallavolo?

#### Risposta:

I dettagli esecutivi di una corretta azione di muro sono: la sequenza percettiva che posiziona l'atleta rispetto all'attaccante, ovvero dopo l'alzata anticipare l'osservazione della linea di rincorsa e prevedere il punto di stacco; la scelta corretta del tempo di salto, in successione a quello dell'attaccante, per determinare un adeguato tempo di esposizione del piano di rimbalzo; l'aggressività del piano di rimbalzo per ridurre la distanza di esso dalla palla al momento in cui l'attaccante colpisce la palla.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 198-204).*

*Il muro è un fondamentale comune che tutti i ruoli, tranne il libero, devono padroneggiare efficacemente. L'azione di muro costituisce una sequenza percettivo-motoria specifica rispetto alla posizione di rete da cui viene eseguita perciò non può essere considerata una vera e propria tecnica di base semplicemente perché, all'inizio di un percorso didattico, è possibile giocare a pallavolo anche a prescindere dall'utilizzo del muro.*

### 2) Quali sono le principali differenze percettivo-motorie tra le azioni condotte nelle tre posizioni di rete della prima linea?

#### Risposta:

I criteri di differenziazione esecutiva delle azioni di muro nelle varie posizioni di rete sono legate ai seguenti aspetti: qualità del primo tocco dell'azione avversaria, ovvero l'aspetto che potrebbe determinare le possibilità di attacco veloce del centrale; la relazione tra la rincorsa del centrale e la posizione dell'alzatore, aspetto che potrebbe indurre un attacco combinato; velocità di alzata per servire gli attaccanti laterali, aspetto che determina le diverse tecniche di spostamento, il posizionamento del salto e le priorità tattiche dell'azione di muro.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 198-204).*

*Le tecniche di spostamento nello spazio di gioco sono da considerare come tecniche di base sia perché servono a gestire tempi e spazi attraverso dinamiche esecutive rapide e/o reattive, sia perché garantiscono adeguata gestione delle corrette frontalità ai riferimenti percettivi del giocatore. Le modalità di spostamento e le dinamiche esecutive delle azioni di stacco, salto e ricaduta sono elementi che rendono le tecniche di muro specifiche del ruolo.*



### 3) Quali sono gli aspetti che concorrono alla differenziazione esecutiva delle sequenze di muro?

#### Risposta:

I criteri di differenziazione delle sequenze di muro sono essenzialmente tre. Il primo descrive la scelta della posizione di attesa e partenza, in base alla competenza primaria, nel marcare l'attacco avversario, e la possibile assistenza su una giocata alternativa. Il secondo riguarda le tecniche di spostamento per la ricerca del punto di salto: in tal caso la modalità di attivazione del gesto e la modalità propulsiva per spostarsi sono fattori di prestazione. Il terzo riguarda la scelta del tempo di salto e l'azione del piano di rimbalzo, fattori di prestazione tra loro inscindibili.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 198-204).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 129-134).*

*Tutte le sequenze di muro si basano sulle sequenze percettive, ovvero sui target sui quali il giocatore a muro deve focalizzare la propria osservazione e attenzione. Le sequenze percettive prevedono sempre il focus su **primo tocco - approccio al secondo tocco - secondo tocco - palla - rincorsa attaccante - stacco per il salto - colpo - palla.***

### 4) Quali sono gli elementi qualificanti delle sequenze di muro?

#### Risposta:

Una sequenza di azione a muro è ottimale se la sequenza percettiva a cui reagisce è corretta. Un secondo elemento qualificante è la rapidità di attivazione e partenza per lo spostamento lungo la rete: in tal caso, un imprescindibile presupposto è la corretta relazione tra l'alzata avversaria e l'asse corporeo del giocatore. Nella sequenza spostamento-salto gli elementi qualificanti sono l'ampiezza del passo di stacco e lo stacco rapido per l'adeguata verticalizzazione del salto. Infine, la gestione tattica del piano di rimbalzo qualifica l'azione contro il colpo d'attacco avversario.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 198-204).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 129-134).*

*Gli elementi qualificanti che rendono un'azione efficace sono dettagli che ricorrono e che tutti i migliori atleti, nel determinato gesto o sequenza tecnica, attuano in modo sistematico e automatico.*



## MODULO 11

### 1) Quali sono i dettagli esecutivi che qualificano l'azione di difesa di un giocatore di pallavolo?

#### Risposta:

I dettagli esecutivi di un'efficace azione di difesa sono: il posizionamento in difesa adeguato alla zona di campo da presidiare rispetto al potenziale d'attacco (tipo di colpo, potenza e direzione) dell'attaccante; la scelta corretta del tempo di difesa, sempre in anticipo rispetto al colpo d'attacco, per reagire alla palla o per muoversi in un tentativo di recupero; la gestione del tocco di palla commisurato alla difficoltà indotta dal tipo di attacco avversario, ovvero cercando precisione nelle difese di attacchi facili e controlli in altezza nelle difese di attacchi potenti.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 192-197).*

*Il fondamentale della difesa è comune a tutti i ruoli della pallavolo: è specifico per le differenti posizioni e per le diverse sequenze percettivo-motorie che le suddette posizioni richiedono. Le tecniche di difesa non possono essere considerate tecniche di base perché, nel gioco proposto all'inizio di un percorso didattico, il basso livello di incisività dell'attacco rende l'intervento difensivo alla stregua di un primo tocco di ricezione o di appoggio di una freeball.*

### 2) Quali sono le principali differenze percettivo-motorie tra le azioni condotte nelle varie posizioni di difesa?

#### Risposta:

Nella gestione degli interventi difensivi nelle differenti posizioni di campo non esistono particolari differenze percettive; esistono invece delle dinamiche specifiche che il gioco suggerisce per passare dalle posizioni di partenza a quelle di difesa vere e proprie; le differenze più marcate riguardano le posture assunte nella gestione del tocco, ovvero posture dinamiche e piano di rimbalzo orientato al bersaglio negli interventi più facili, posture statiche con atteggiamento del busto e delle braccia adeguate ad impatti violenti in caso di attacchi potenti.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 192-197).*

*Le dinamiche difensive sono riferibili a due momenti ben distinti e sequenziali: la prima costituisce la reazione all'alzata avversaria, la seconda consiste nella difesa vera e propria, ovvero nella reazione alla palla. Entrambe le reazioni sono estremamente rapide, talora istintive, perché reagiscono in tempi tecnici ridotti: le suddette reazioni motorie sono specifiche della posizione di difesa assunta nello spazio di gioco.*



### 3) Quali sono i possibili scenari d'attacco avversario che concorrono alla differenziazione esecutiva degli interventi di difesa e dei relativi obiettivi?

#### Risposta:

L'azione di difesa è conseguenza di un adattamento situazionale: in tal senso, lo scenario determinato dall'attacco avversario costituisce un primo elemento che influisce sulla capacità di anticipazione situazionale del difensore. Gli scenari plausibili dell'attacco avversario identificano una possibilità di attaccare forte, perciò il difensore avrà piena visione della palla al momento del colpo; una possibilità di attaccare piazzato, con scopi tattici, quindi relativamente imprevedibile, o perché indotto dalla situazione di gioco, perciò prevedibile; l'impossibilità di attaccare.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 192-197).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 135-149).*

*Le sequenze percettive della difesa non sono diverse dalle sequenze percettive dei giocatori a muro. La maggiore distanza conferisce al difensore un campo visivo più ampio e comodo.*

### 4) Quali sono gli elementi qualificanti nelle azioni di difesa?

#### Risposta:

Gli elementi qualificanti di un intervento difensivo sono sempre legati al differente scenario d'attacco a cui rispondono. In linea di massima essi sono: prima del contatto con la palla e nel caso di attacchi più violenti, il tempo di posizionamento, la postura e la conseguente stabilità, la reazione alla palla; contro attacchi piazzati, la capacità di anticipazione delle scelte avversarie; nel contatto con la palla, contro attacchi violenti, le modalità di controllo dell'impatto e di recupero della palla; nel caso di attacchi piazzati, la capacità di relazionare il tocco alla zona bersaglio.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 5 (pp. 192-197).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 135-149).*

*Gli elementi qualificanti che rendono un'azione efficace sono dettagli che ricorrono e che tutti i migliori atleti, nel determinato gesto o sequenza tecnica, attuano in modo sistematico e automatico.*



## MODULI 12-13

### 1) Quali sono i ruoli nell'organizzazione tattica di una squadra di pallavolo?

#### Risposta:

Il percorso di sviluppo del gioco parte da una differenziazione dei ruoli molto legata alle tecniche di base. I primi ruoli, associati a competenze definite, sono quello dell'alzatore e del ricevitore attaccante; lo sviluppo tattico del gioco determina l'esigenza di implementare sia le competenze di primo tocco, attraverso il libero, che quelle del sistema d'attacco, attraverso l'introduzione di ruoli specialistici per l'attacco, ovvero del centrale, perciò dell'attacco dal centro della rete, e dell'opposto, perciò dell'attacco da seconda linea.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (intero) e capitolo 5 (pp. 178-190).*

*Nell'organizzazione di una squadra, la differenziazione dei ruoli è conseguenza di una distribuzione di compiti tattici da assolvere nella contesa agonistica con l'avversario. In tal senso, l'evoluzione del gioco è legata all'evoluzione della componente tattica, garantita da una maggiore disponibilità di tecniche e di strategie di utilizzo di esse. La qualità del gioco non dipende dal sistema adottato, bensì da come vengono assolti i vari compiti.*

### 2) Quali sono le competenze fondamentali di ciascun ruolo e quali quelle di complemento?

#### Risposta:

Il ruolo dell'alzatore ha competenza principale nell'alzata e nella regia del sistema offensivo e competenze secondarie nel servizio, nel muro e in difesa; il ricevitore attaccante si occupa di ricezione del servizio e di attacco, con diverso peso dei due fondamentali a seconda del profilo tecnico; il centrale si occupa di attacco e muro e ha competenza secondaria nel servizio; l'opposto si identifica nell'attacco, nel servizio e ha competenza secondaria a muro; il libero ha competenza principale in ricezione e/o in difesa con l'alzata come competenza secondaria.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (intero) e capitolo 5 (pp. 191-210).*

*La prassi dell'allenamento pallavolistico identifica, per ogni ruolo e per ognuna delle specifiche competenze ad esso assegnate, un focus prioritario, determinato ai fini del successo della maggior parte delle azioni, e un focus alternativo, sempre legato ai possibili scenari prevedibili, e l'obbligo morale di essere disponibile per gli adattamenti situazionali più imprevedibili in cui ogni azione di gioco potrebbe evolvere.*

### 3) Quali sono gli obiettivi e le strategie per programmare l'allenamento specifico per lo sviluppo delle alzate nel gioco?

#### Risposta:

Il primo fondamentale obiettivo da perseguire è la stabilizzazione delle traiettorie di alzata e della rispettiva precisione, tramite lo sviluppo della totale autonomia delle mani nella gestione del tocco di palla; successivamente gli obiettivi qualificanti consistono nell'incremento delle abilità tecniche disponibili per eseguire le alzate, ad esempio con l'introduzione del palleggio in salto, del bagher e dei tocchi ad una mano, nella rispettiva capacità di utilizzo in situazione di gioco e nella rispettiva adattabilità situazionale.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 161-165).*

*Il concetto di allenamento situazionale è riferito a quelle tecniche, non specifiche del determinato ruolo, che impegnano il giocatore in modo estemporaneo: ad esempio, la ricezione del centrale, l'alzata dei giocatori che non sono né alzatori né liberi, le alzate in bagher e di recupero. Nelle situazioni descritte il giocatore deve riconoscere lo scenario e adattare il proprio movimento: in questi casi le esercitazioni specifiche sono imprescindibili.*

#### 4) Quali sono gli obiettivi e le strategie per programmare l'allenamento specifico per lo sviluppo delle competenze di ricezione?

##### Risposta:

Il primo obiettivo da perseguire è la riduzione dell'errore diretto in ricezione, che non consente la costruzione dell'azione d'attacco, perciò contrasta l'evoluzione del sistema di cambiopalla; in secondo luogo, attraverso l'incremento del volume specifico di allenamento, lo sviluppo di un'adeguata percentuale di positività specifica nella contrapposizione con il servizio avversario; infine, la costruzione di funzionali ed efficaci meccanismi esecutivi delle sequenze dell'azione individuale nel cambiopalla, presupposto dello sviluppo della performance specifica del ruolo.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 186-190).*

*Allenamento del ricevitore, organizzazione e allenamento dei conflitti di competenza, allenamento del sistema di ricezione, sono i tre target fondamentali che la prassi dell'allenamento certificata riconosce. Tutti i sistemi di allenamento riconducono a questi tre elementi il lavoro dedicato allo sviluppo della ricezione del servizio.*

#### 5) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del centrale nelle sue competenze di muro?

##### Risposta:

I contenuti della didattica di muro del centrale prevedono la costruzione delle corrette sequenze di attivazione, di spostamento e di stacco; i corretti movimenti degli arti superiori e i relativi timing; la gestione funzionale del piano di rimbalzo al di sopra della rete. L'allenamento specifico consiste nello sviluppo delle sequenze percettivo-motorie per gestire l'uno contro uno con l'attaccante avversario: in tal senso, l'allenamento situazionale diventa una strategia determinante tramite l'utilizzo di esercitazioni specifiche che prevedano almeno due possibili scenari.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 196-201).*

*Nella pallavolo di alto livello, per il ruolo del centrale impegnato nell'azione di muro, sono riconoscibili una serie di strategie e comportamenti di attivazione e approccio allo spostamento: tali dettagli sono frutto di elaborazioni individuali da parte di grandi giocatori. L'allenatore deve conoscere tali dettagli esecutivi perché, soprattutto nelle reazioni più rapide, possono fornire espedienti utili da suggerire al giocatore che deve migliorare la propria tecnica.*

#### 6) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato dell'opposto nelle sue competenze complementari?

##### Risposta:

Il ruolo dell'opposto si completa con competenze correlate sia alla struttura fisica che alle abilità tecniche personali. In questo modo, è possibile riconoscere opposti che si completano con competenze di muro e di servizio; generalmente sono atleti dotati di altezza e capacità di salto importanti, che fanno della potenza di colpo il loro punto di forza: talvolta gli opposti sviluppano competenze in ricezione e/o in difesa, arrivando anche a livelli significativi di abilità, a completamento di un profilo più diffuso nel medio e basso livello e nella pallavolo femminile.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).*

*Nella lettura ed interpretazione dei modelli di prestazione è sempre molto importante considerare una regola metodologica fondamentale: il sistema di gioco non è mai correlato con i risultati sportivi conseguiti, in nessun livello di competizione; il sistema di gioco è determinato dall'esigenza di valorizzare i punti di forza individuali dei giocatori che lo interpretano; perciò il sistema di gioco, al pari della tecnica, è un mezzo per giocare.*

## 7) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze specifiche di ricezione?

### Risposta:

Il libero, in quanto ruolo di altissima specializzazione tecnica, al pari dell'alzatore, identifica una leadership tecnica nelle competenze che svolge. Nelle competenze di ricezione il libero gestisce: gli interventi nelle zone di conflitto; un'ampia superficie di pertinenza, proprio per facilitare agli attaccanti il collegamento tra la propria ricezione e l'attacco; gli adattamenti della linea di ricezione contro servizi particolari. Nell'allenamento situazionale di ricezione l'utilizzo del libero non presenta caratteristiche particolari rispetto a quanto svolto dagli attaccanti.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*La significativa precocizzazione della specializzazione del libero ha determinato una **tendenza a selezionare strutture fisiche molto abili** e strutturalmente non adeguate per competenze di rete, perciò di statura molto bassa: nei processi di qualificazione territoriali questa tendenza si è tradotta in una **selezione precoce di liberi, con competenze di difesa, per modelli prestativi giovanili** in cui, tuttavia, l'attacco manca decisamente di potenza.*

## 8) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze di difesa?

### Risposta:

L'allenamento del libero in difesa ha lo scopo di richiamare costantemente la sensibilità con cui gestisce il contatto con la palla, soprattutto negli interventi al limite e in quelli contro attacchi violenti. L'automatizzazione altamente specialistica delle sequenze percettive che guidano il libero nelle più corrette posizioni di difesa sono contenuti altrettanto importanti. Infine la duttilità di un libero rispetto al posizionamento difensivo e alla scelta della zona di competenze può divenire un valore aggiunto, perché consente anche una gestione tattica del sistema di difesa.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*La performance del libero in difesa deve essere misurata in base a **quante difese diventano presupposti per una funzionale ricostruzione del contrattacco**: perciò la difesa del libero è maggiormente finalizzata. Un secondo aspetto determinante riguarda **l'abilità che qualifica il posizionamento in campo rispetto alle direzioni d'attacco** utilizzate degli attaccanti: tale abilità è legata sia alle caratteristiche percettive, sia all'esperienza.*

## 9) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze di alzata di ricostruzione?

### Risposta:

Nella pallavolo moderna, lo sviluppo tattico del ruolo ha reso il libero alla stregua del ruolo di alzatore per quanto concerne le competenze di secondo tocco. L'allenamento differenziato nelle competenze di alzata consiste essenzialmente nelle proposte cosiddette situazionali, ovvero in esercitazioni in cui siano sempre rispettati i seguenti criteri di specificità: la necessità di identificare e riconoscere la situazione che richiede una presa di responsabilità; la caratteristica provenienza della palla; la gestione delle tecniche di alzata nel rispetto delle regole specifiche.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*Il libero, nella pallavolo di massimo livello di qualificazione, sta sviluppando **abilità e competenze in alzata di qualità prossima a quella degli alzatori**, soprattutto nella prospettiva di sviluppo delle traiettorie d'attacco più veloci. Anche dal punto di vista tecnico, **l'orientamento verso lo sviluppo del palleggio in salto è diventato un percorso imprescindibile** per tutte le prospettive di massimo livello di competizione.*

## MODULO 14

### 1) Su cosa agisce la forma analitica di esercizio? (oppure) Su quali contenuti del sistema di allenamento manifesta efficacia la forma analitica di esercizio?

**Risposta:**

La forma analitica di esercizio agisce sul movimento dell'atleta. La forma analitica di movimento consente l'apprendimento, il consolidamento esecutivo e il controllo dei più importanti parametri esecutivi: affinché tale obiettivo sia perseguito, occorre una proposta di ripetizione del gesto in condizioni di difficoltà tali da salvaguardare una significativa dominanza di feedback positivi (in una serie di 10 ripetizioni, è opportuno che almeno 6-7 risultino eseguite correttamente), fattori determinanti del consolidamento e della correzione del movimento.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 2 (pp. 59-64).*

*Il gioco costituisce l'obiettivo generale e stabile del sistema di allenamento pallavolistico: il gioco costituisce l'unico riferimento attendibile per la valutazione sia dei processi di apprendimento tecnico che delle capacità di prestazione. La proposta analitica, nella didattica e nella correzione del movimento, è generalmente orientata alla percezione del gesto corretto, la cui stabilizzazione esecutiva avviene in una variabilità situazionale controllata.*

### 2) Su cosa agisce la forma sintetica di esercizio? (oppure) Su quali contenuti del sistema di allenamento manifesta efficacia la forma sintetica di esercizio?

**Risposta:**

La forma sintetica di esercizio agisce sulle sequenze motorie specifiche: nel caso della pallavolo agisce sulle sequenze di azione di ciascun ruolo. La forma sintetica di esercizio consente lo sviluppo della capacità di interpretare tecnicamente e tatticamente le varie situazioni di gioco: per perseguire il suddetto obiettivo occorre ripetere l'azione in situazione variabile e con diversi gradi di efficacia (in una serie di 10 ripetizioni di un'azione di gioco bastano 2-3 azioni positive e/o vincenti), perché la corretta finalizzazione del gesto avviene per confronto.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 2 (pp. 59-64).*

*La gestione della variabilità situazionale controllata consiste nell'inserimento progressivo di variabili in forme di esercizio specifiche, ovvero che riproducono dinamiche di gioco reali. Tale strategia operativa utilizza la forma sintetica di esercizio: essa consente di introdurre variabili situazionali che contribuiscono allo sviluppo della componente percettivo-motoria specifica, rendendo progressiva la complessità del compito tecnico-tattico.*

# Corso PRIMO AGEVOLATO SMART

N° domande: 35

## **COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLENATORE DI PRIMO GRADO**

**PER SVOLGERE LE PROPRIE MANSIONI NELLA GESTIONE DELLA SQUADRA  
E PER CERCARE di CONSEGUIRE il livello di FORMAZIONE SUCCESSIVO**

## ASPETTI GENERALI

### 1) Quali sono le forme generali di esercizio e i rispettivi elementi distintivi?

#### Risposta:

Le forme generali di esercizio del sistema di allenamento, diffuso nella pallavolo, sono: la forma analitica, che imposta, definisce e corregge il movimento dell'atleta o una determinata sequenza di azione individuale; la forma sintetica, che definisce l'azione di gioco individuale o collettiva, ovvero che coinvolge più giocatori, organizzandone le competenze specifiche; la forma globale, che contribuisce allo sviluppo della capacità di gioco, garantendo all'atleta specifici scenari situazionali in cui sperimentare le varie esecuzioni tecniche acquisite.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: introduzione (pp. 10-11).*

*La formazione degli allenatori di pallavolo prevede, per l'allenatore di primo grado, la **capacità di gestire un esercizario predefinito** e la **capacità di scegliere le esercitazioni adeguate alla produzione autonoma di un protocollo di allenamento**, di una seduta di allenamento completa ed efficace, di una proposta adeguata a soddisfare le aspettative di ogni ruolo e di ogni singolo componente della squadra.*

### 2) Qual è l'opportuna collocazione metodologica del lavoro tecnico individuale, del lavoro collettivo e della preparazione fisica nel sistema di allenamento per la pallavolo?

#### Risposta:

Il lavoro tecnico individuale costituisce una proposta orientata al movimento e alla sua correzione esecutiva: talvolta costituisce anche un modo per determinare uno specifico volume di esercizio che implementa il lavoro di alcuni ruoli o giocatori. Il lavoro collettivo è la proposta più specifica ed efficace per lo sviluppo della capacità di gioco e delle intese che lo caratterizzano. Il lavoro di preparazione fisica è al servizio dell'uno e dell'altro: sotto forma di prevenzione delle patologie da sovraccarico e sotto forma di potenziamento specifico dell'esecuzione tecnica nel gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 59-62).*

*Nella struttura della seduta, la **prassi dell'allenamento pallavolistico** definisce gli **obiettivi perseguibili nei diversi momenti** in cui è organizzata e le **caratteristiche che deve avere una proposta operativa efficace**. Ad esempio, l'apprendimento, la correzione e lo sviluppo della sensibilità nei tocchi di palla sono tutti aspetti che richiedono la **migliore condizione psico-fisica**; il lavoro collettivo e di gioco richiedono una **condizione adeguata di attivazione neuro-motoria**.*

## ▸ MODULO 1 ▸

### 1) Perché la pallavolo viene classificata come sport di situazione?

#### Risposta:

La pallavolo è classificata come "sport di situazione" perché le abilità motorie (ovvero le tecniche) necessarie per eseguire in modo efficace le azioni di gioco sono *open skills*, ovvero abilità motorie aperte, non stereotipate e costantemente adattate alla variabilità situazionale: il movimento specifico del giocatore di pallavolo consiste in sequenze percettivo-motorie in cui ogni atto consegue alla percezione di un segnale e si adatta allo scenario effettivo, imprevedibile o parzialmente prevedibile.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 26-30).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo, sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*

### 2) Perché la pallavolo viene classificata come sport basato sul rimbalzo?

#### Risposta:

La pallavolo è classificata come sport basato sul rimbalzo perché il giocatore non può fermare mai la palla. Questo dettaglio rappresenta una determinante essenziale: dei posizionamenti che precedono gli interventi sulla palla, e conferiscono importanza alle azioni preparatorie al tocco; del concetto di tempo tecnico, ovvero del tempo in cui circoscrivere un'azione preparatoria definendo ampiezza, velocità e precisione del movimento; della relazione al bersaglio, ovvero della percezione del bersaglio nello spazio di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 35-38).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo, sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*



### 3) Quali aspetti implica il concetto di sport di squadra?

**Risposta:**

Il concetto di "sport di squadra" implica principalmente le dinamiche di gruppo che diventano fattori di prestazione primari: condivisione di obiettivi in cui si integrano le aspettative individuali, riconoscimento condiviso dei ruoli e delle competenze personali e riconoscimento delle varie forme di leadership costituiscono gli aspetti che concorrono alla gestione delle dinamiche di gruppo.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 30-35).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo, sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*

### 4) Quali sono i principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allenatore di pallavolo a conseguimento del primo livello di formazione?

**Risposta:**

I principi della teoria dell'allenamento utili all'allievo allenatore sono: il principio della continuità, riferito alla stimolazione esecutiva ed allenante; il principio della progressività, riferito sia al carico di lavoro in palestra che alla difficoltà del compito motorio richiesto; il principio della variabilità, riferito sia allo scenario in cui si muove il giocatore, sia alle situazioni specifiche del gioco, sia all'utilizzo multilaterale dei mezzi e dei metodi di lavoro.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 16-18; 41-42).*

*I principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allievo allenatore consentono di cimentarsi nella progettazione del sistema di allenamento, in particolare nella formulazione di obiettivi, nella realizzazione del programma stabilito e in un semplice ma adeguato controllo e monitoraggio del lavoro svolto.*



## MODULO 2

### 1) Cos'è la seduta di allenamento?

#### Risposta:

La seduta di allenamento è l'unità strutturale del sistema di allenamento: essa costituisce un momento di lavoro finito, ovvero completo sul piano metodologico, rispetto alla funzione attribuita al concetto più generale di allenamento, ovvero stimolazione adattativa del sistema motorio per determinare aggiustamenti temporanei specifici che, nel tempo, possano trasformarsi in adattamenti strutturali più stabili e funzionali alla performance.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 31-33); capitolo 2 (pp. 48-58).*

*Il presente livello di formazione degli allenatori di pallavolo focalizza la seduta di allenamento. La capacità di costruire una seduta di allenamento funzionale ed efficace, utilizzando esercizi predefiniti, di cui sarà necessario riconoscere tipologia, finalità e collocazione, costituisce il primo passo per il conseguimento di adeguata autonomia metodologica.*

### 2) Cos'è il carico di allenamento?

#### Risposta:

Il carico di allenamento è l'insieme delle stimolazioni che la proposta di lavoro-esercizio pone in essere in un determinato tempo: nel concetto generale, possono essere identificati il carico esterno, che rappresenta l'insieme degli stimoli proposti dal programma di lavoro, perfettamente identificabile, misurabile e programmabile, e il carico interno, che tuttavia resta teorico e difficilmente misurabile, perché descrive una percezione soggettiva che l'organismo dell'atleta ha in risposta agli stimoli allenanti a cui è sottoposto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 19-21).*

*Dal punto di vista fisiologico, il movimento finalizzato dell'essere umano richiede un impiego di risorse e comporta uno stato di affaticamento: l'adattamento a tali condizioni è la risposta fisiologica dell'organismo. Allenare significa perciò dare corso alla sequenza stimolazione-esaurimento-aggiustamento che, ripetuta nel tempo, determina adattamento alla condizione di lavoro: questo processo richiede una quantità e un'entità ottimale di stimoli.*

### 3) Quali sono i principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allenatore di primo grado per gestire le dinamiche del carico di lavoro?

#### Risposta:

I principi della teoria dell'allenamento sportivo che sono direttamente riferibili alla gestione del carico di lavoro sono: il principio dello stimolo efficace di allenamento, sotto forma di carico finalizzato e adeguato all'età; il principio della corretta successione dei carichi di lavoro; il principio della relazione ottimale tra formazione generale (carichi che agiscono sulla più generale motricità finalizzata della persona) e specifica (carichi che agiscono sulla motricità specifica della disciplina, del ruolo e per le caratteristiche neuro-motorie individuali).

*Riferimento: MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 21-27).*

*Di tutta la teoria dell'allenamento sportivo, in questa sede, sarà importante conoscere solo quei principi che consentono la gestione del carico di lavoro da proporre al singolo, al ruolo e al collettivo. In tal senso, occorre sottolineare che la specificità della proposta di allenamento costituisce un fattore determinante dell'evoluzione prestativa, mentre una proposta generica rappresenta un mezzo per perseguire obiettivi di educazione motoria.*

## MODULO 3

### 1) Qual è il significato metodologico della ripetizione nell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La ripetizione del movimento costituisce il meccanismo con cui il sistema motorio umano apprende un gesto finalizzato; inoltre, sfrutta i vantaggi che l'esecuzione corretta del movimento garantisce, favorendo l'adattamento di alcuni dettagli esecutivi, fino ad un grado di maestria utile anche in una significativa variabilità situazionale. La definizione suddetta è esaustiva di ogni dettaglio importante per la comprensione del fenomeno dell'insegnamento-apprendimento motorio.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 66-68).*

*Ripetizione del movimento tecnico o della sequenza tecnico-motoria, ripetizione di una determinata situazione di gioco e ripetizione di un'azione di gioco nella sua interezza esecutiva, sono dettagli del sistema di allenamento che incidono molto nella classificazione degli esercizi e nella identificazione della rispettiva collocazione in un sistema organizzato di allenamento.*

### 2) Quali sono gli orientamenti metodologici riferibili alle forme generali di esercizio?

#### Risposta:

La forma analitica di esercizio è indicata per la didattica del movimento, per la sua correzione esecutiva e per la percezione degli aggiustamenti tecnici in situazione; la forma sintetica di esercizio garantisce un apprendimento costantemente finalizzato dei movimenti e delle sequenze motorie specifiche del gioco, in un timing e in una dinamica assolutamente specifici; la forma globale di esercizio sviluppa la capacità di gioco, perciò gli adattamenti funzionali del movimento alle esigenze tattiche, fino ad un livello di complessità tale da identificarsi con il gioco stesso.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 69-78).*

*Il riferimento metodologico che ha suggerito la classificazione degli esercizi su cui la FIPAV ha inteso edificare il processo di formazione e qualificazione dei propri allenatori, identifica la forma analitica, quella sintetica e quella globale. Altre classificazioni, presenti in letteratura, identificano esercizi generali, specifici e di gara, senza tuttavia trovare una giusta collocazione nella prassi certificata, che resta il riferimento più importante sul piano metodologico.*



## MODULO 4

### 1) Qual è la struttura del gioco della pallavolo?

#### Risposta:

La struttura del gioco della pallavolo prevede tre tipi di azione: l'azione di cambiopalla, che definisce la risposta al servizio avversario; l'azione di break-point, che comincia con il servizio nel campo avversario e si completa con la risposta all'azione di cambiopalla avversaria; l'azione prolungata, che consiste in tutte quelle azioni che si succedono quando la palla resta in gioco. In ciascuna delle suddette azioni si possono riconoscere i cosiddetti fondamentali di gioco che corrispondono agli interventi sulla palla o ai movimenti con cui ci si prepara a farlo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 20-23).*

La **conoscenza della struttura del gioco** è un aspetto che l'allenatore deve conoscere fin dall'inizio del suo percorso, perché **consente operazioni di sintesi e facilita le strategie di programmazione** delle proposte operative, consente di comprendere quali siano i criteri di specificità delle diverse forme di esercizio e consente di comprendere i concetti teorici a cui fanno riferimento la metodologia e la letteratura sportiva nella bibliografia esistente.

### 2) Cosa si intende per "tecnica" nella pratica dell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La tecnica costituisce l'insieme dei mezzi necessari per interpretare correttamente le azioni di gioco. La tecnica è una prestazione motoria (quindi si può identificare con il concetto di abilità motoria) e ogni sua espressione costituisce il modo con cui il giocatore esercita una specifica competenza nel tentativo di perseguire uno scopo tattico o l'obiettivo principale di ogni azione pallavolistica, ovvero la realizzazione del punto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (p. 24).*

**Il concetto di tecnica deve essere compreso dall'allenatore per non incorrere in interpretazioni distorte rispetto al ruolo che essa stessa riveste nella pratica sportiva:** la tecnica, considerata come il fine dell'allenamento, comporta l'impostazione tecnicistica dell'allenamento a danno della componente tattico-cognitiva; viceversa, la scarsa importanza conferita alla cura della tecnica comporta l'impossibilità di raggiungere i massimi livelli potenziali di competitività.

### 3) Cosa si intende per "tattica" nella pratica dell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La tattica rappresenta l'insieme dei comportamenti adottati dal giocatore sotto forma di scelte, di adattamenti esecutivi, di comportamenti di finte, anticipatori: in tutte le sue espressioni, la tattica costituisce l'espressione psicologico-cognitiva del comportamento finalizzato del giocatore.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (p. 24).*

**L'identificazione della prestazione del giocatore e della squadra con la componente tattico-cognitiva è un presupposto determinante per comprendere quali debbano essere e come debbano essere predisposti gli esercizi specifici capaci di garantire un'evoluzione della capacità di gioco.**

#### 4) Quali sono le attitudini principali che è importante riconoscere per giustificare un processo di specializzazione nel ruolo di alzatore?

##### Risposta:

La naturale apertura delle mani e la sua efficacia in flessione dorsale determinano rispettivamente un'ampia superficie di contatto con la palla e una significativa profondità della presa: entrambi gli aspetti costituiscono attitudine primaria. La reazione rapida del polso in flessione dorsale, che determina l'accelerazione della palla e la conseguente velocità di uscita, e la stabile interazione con la traiettoria di arrivo per un corretto posizionamento sotto la palla, completano gli indicatori per un'opportuna specializzazione nel ruolo di alzatore.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 125-126).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 103-106).*

*Le attitudini e gli aspetti tecnico-coordinativi, correlati alle carriere sportive importanti, sono dettagli che costituiscono solo una piccola parte del percorso specializzante e della formazione specialistica: tuttavia questa piccola parte costituisce la conditio sine qua non la specializzazione possa raggiungere i più alti livelli di qualificazione e competizione della disciplina sportiva.*

#### 5) Quali sono gli step fondamentali e i relativi obiettivi nel processo di specializzazione nel ruolo di alzatore?

##### Risposta:

Un primo step didattico prevede l'impostazione di un'adeguata neutralità nell'approccio al tocco: essa si basa sulla stabilità posturale al momento del tocco di palla, sull'adattabilità della frontalità al bersaglio e sulla adattabilità della presa della palla. Un secondo step suggerisce lo sviluppo della velocità di uscita della palla dalle mani: gestione delle spinte e stabilizzazione delle traiettorie di alzata sono dettagli complementari per l'obiettivo suddetto. Infine, con l'introduzione del palleggio in salto va inserita tutta la dinamica specifica del ruolo in situazione di gioco.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 127-131).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 103-106).*

*La presenza delle attitudini giustifica la proposta di un percorso specialistico: inizialmente dovrà essere parziale e aperto verso anche altri percorsi, soprattutto riferiti alle tecniche di base; successivamente impegnerà totalmente il giocatore e il volume di esercizio che svolge, rendendo specialistico tutto il sistema di allenamento.*

#### 6) Quali sono le attitudini principali che è importante riconoscere per giustificare un processo di formazione nelle competenze di ricezione?

##### Risposta:

La sensibilità espressa nel tocco della palla, per quanto resti un concetto eccessivamente generico, è un aspetto che può essere ricondotto alla velocità con cui la palla esce dal contatto con gli avambracci, alla stabilità del piano di rimbalzo, ovvero della presa e della tensione ai gomiti, e alla facilità nell'orientamento di esso per la correzione dei tocchi di palla rispetto alla posizione del bersaglio. A tali aspetti inerenti il tocco della palla sono complementari quelli riguardanti la relazione con la traiettorie di arrivo, legati alla motricità specifica degli arti inferiori.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 142-144).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 106-111).*

*Le attitudini e gli aspetti tecnico-coordinativi, correlati alle carriere sportive importanti, sono dettagli che costituiscono solo una piccola parte del percorso specializzante e della formazione specialistica: tuttavia, questa piccola parte costituisce la conditio sine qua non la specializzazione possa raggiungere i più alti livelli di qualificazione e competizione della disciplina sportiva.*

## 7) Quali sono gli step fondamentali e i relativi obiettivi nel processo di specializzazione nelle competenze di ricezione?

### Risposta:

Un primo step didattico parte dalla differenziazione delle posture d'attesa rispetto a quelle di approccio al tocco di palla. Un secondo step didattico deve consolidare le relazioni rispetto alla posizione del bersaglio nello spazio di gioco e al conseguente orientamento dell'azione rispetto alla palla che arriva, sia dal punto di vista della meccanica esecutiva, sia per quanto riguarda il rispetto del timing. Successivamente, in una modalità di approccio caratteristica, che pone il ricevitore contro la reale situazione di battuta, è necessario programmare tutto lo sviluppo del volume specifico di allenamento.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 144-145).*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 106-111).*

*La presenza delle attitudini giustifica la proposta di un percorso specialistico: inizialmente dovrà essere parziale e aperto verso anche altri percorsi, soprattutto riferiti alle tecniche di base; successivamente impegnerà totalmente il giocatore e il volume di esercizio che svolge, rendendo specialistico tutto il sistema di allenamento.*

## 8) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze specifiche di ricezione?

### Risposta:

Il libero, in quanto ruolo di altissima specializzazione tecnica, al pari dell'alzatore, identifica una leadership tecnica nelle competenze che svolge. Nelle competenze di ricezione, il libero gestisce: gli interventi nelle zone di conflitto; un'ampia superficie di pertinenza, proprio per facilitare agli attaccanti il collegamento tra la propria ricezione e l'attacco; gli adattamenti della linea di ricezione contro servizi particolari. Nell'allenamento situazionale di ricezione, l'utilizzo del libero non presenta caratteristiche particolari rispetto a quanto svolto dagli attaccanti.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*La significativa precocizzazione della specializzazione del libero ha determinato una **tendenza a selezionare strutture fisiche molto abili e non adeguate per competenze di rete, perciò di statura molto bassa**: nei processi di qualificazione territoriali questa tendenza si è tradotta in una **selezione precoce di liberi con competenze di difesa, per modelli prestativi giovanili** in cui, tuttavia, l'attacco manca decisamente di potenza.*

## 9) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze di difesa?

### Risposta:

L'allenamento del libero in difesa ha lo scopo di richiamare costantemente la sensibilità con cui gestisce il contatto con la palla, soprattutto negli interventi al limite e in quelli contro attacchi violenti. L'automatizzazione altamente specialistica delle sequenze percettive che guidano il libero nelle più corrette posizioni di difesa è un aspetto altrettanto importante. Infine, la duttilità del libero rispetto al posizionamento difensivo e alla scelta delle zone di competenze può divenire un valore aggiunto perché consente anche una gestione tattica del sistema di difesa.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*La performance del libero in difesa deve essere misurata in base a **quante difese diventano presupposti per una funzionale ricostruzione del contrattacco**: perciò la difesa del libero è maggiormente finalizzata. Un secondo aspetto determinante riguarda **l'abilità che qualifica il posizionamento in campo rispetto alle direzioni d'attacco utilizzate dagli attaccanti**: tali abilità sono legate sia alle abilità percettive che all'esperienza.*

## 10) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze di alzata di ricostruzione?

### Risposta:

Nella pallavolo moderna, lo sviluppo tattico del ruolo ha reso il libero alla stregua del ruolo di alzatore per quanto concerne le competenze di secondo tocco. L'allenamento differenziato nelle competenze di alzata consiste essenzialmente nelle proposte cosiddette situazionali, ovvero in esercitazioni in cui siano sempre rispettati i seguenti criteri di specificità: la necessità di identificare e riconoscere la situazione che richiede una presa di responsabilità; la caratteristica provenienza della palla; la gestione delle tecniche di alzata nel rispetto delle regole specifiche.

### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*Il libero, nella pallavolo di massimo livello di qualificazione, sta sviluppando **abilità e competenze in alzata di qualità prossima a quella degli alzatori**, soprattutto nella prospettiva di sviluppo delle traiettorie d'attacco più veloci. Anche dal punto di vista tecnico, **l'orientamento verso lo sviluppo del palleggio in salto è diventato un percorso imprescindibile** per tutte le prospettive di massimo livello di competizione.*



## MODULO 5

### 1) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del centrale nel fondamentale di attacco?

#### Risposta:

Il primo contenuto dell'allenamento in attacco del centrale prevede la didattica del primo tempo e delle principali variazioni di esso. In secondo luogo, attraverso la didattica situazionale, la differenziazione strutturale ed esecutiva delle sequenze di cambiopalla e di quelle di contrattacco, nello specifico tempo tecnico di azione in cui si collocano. Successivamente, l'allenamento specialistico suggerisce l'introduzione di colpi per arricchire il profilo tecnico del giocatore. Infine, lo sviluppo tattico del centrale in attacco perseguito attraverso le opportunità di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 191-196).*

*Le attitudini che suggeriscono un percorso di specializzazione per il ruolo di centrale sono difficili da identificare perché, nelle principali competenze del ruolo, dipendono dalla contrapposizione diretta con l'avversario, perciò richiedono un livello di capacità di gioco e competizione già consolidati. Molti percorsi di specializzazione risultano nel tempo inefficaci proprio perché precoci e non fondati sul riconoscimento di attitudine.*

### 2) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del centrale nelle sue competenze di muro?

#### Risposta:

I contenuti della didattica di muro del centrale prevedono: la costruzione delle corrette sequenze di attivazione, di spostamento e di stacco; i corretti movimenti degli arti superiori e i relativi timing; la gestione funzionale del piano di rimbalzo al di sopra della rete. L'allenamento specifico consiste nello sviluppo delle sequenze percettivo-motorie per gestire l'1 vs 1 con l'attaccante avversario: in tal senso, l'allenamento situazionale diventa una strategia determinante tramite l'utilizzo di esercitazioni specifiche che prevedano almeno due possibili scenari.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 196-201).*

*Nella pallavolo di alto livello, per il ruolo del centrale impegnato nell'azione di muro, sono riconoscibili una serie di strategie e comportamenti di attivazione e approccio allo spostamento: tali dettagli sono frutto di elaborazioni individuali da parte di grandi giocatori. L'allenatore deve conoscere tali dettagli esecutivi perché, soprattutto nelle reazioni più rapide, possono fornire espedienti utili da suggerire al giocatore che deve migliorare la propria tecnica.*

### 3) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato dell'opposto nel fondamentale di attacco?

#### Risposta:

Gli aspetti che determinano qualità dell'attacco, per l'opposto, sono tutti importanti in quanto il suddetto ruolo si identifica con tale fondamentale. Nell'allenamento situazionale dell'opposto, diventano fondamentali i movimenti preparatori e le linee di rincorsa utilizzati sia per ottenere la massima altezza di salto, sia per garantire una funzionale inerzia da trasferire sulla palla al momento del colpo. Il ruolo di opposto è uniformemente interpretato nella pallavolo maschile, mentre in quella femminile esistono delle interpretazioni alternative.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).*

*Nella gestione formativa del ruolo di opposto è frequentemente controversa la fase di specializzazione, in cui il criterio più diffuso non è la spiccata propensione per l'attacco, bensì la scarsa disponibilità nello sviluppo delle tecniche di ricezione e difesa. Quindi, soprattutto nella pallavolo femminile, la scelta diventa un'operazione di ripiego piuttosto che un'esaltazione di un punto di forza oggettivo.*

#### 4) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato dell'opposto nelle sue competenze complementari?

##### Risposta:

Il ruolo dell'opposto si completa con competenze correlate sia alla struttura fisica che alle abilità tecniche personali. In questo modo, è possibile riconoscere opposti che si completano con competenze di muro e di servizio; generalmente sono atleti dotati di altezza e capacità di salto importanti, che fanno della potenza di colpo il loro punto di forza. Talvolta gli opposti sviluppano competenze in ricezione e/o in difesa, arrivando anche a livelli significativi di abilità, a completamento di un profilo più diffuso nel medio e basso livello e nella pallavolo femminile.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).*

*Nella lettura ed interpretazione dei modelli di prestazione è sempre molto importante considerare una regola metodologica fondamentale: il sistema di gioco non è mai correlato con i risultati sportivi conseguiti, in nessun livello di competizione; il sistema di gioco è determinato dall'esigenza di valorizzare i punti di forza individuali dei giocatori che lo interpretano; perciò il sistema di gioco, al pari della tecnica, è un mezzo per giocare.*

#### 5) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del libero nelle sue competenze specifiche di ricezione?

##### Risposta:

Il libero, in quanto ruolo di altissima specializzazione tecnica, al pari dell'alzatore, identifica una leadership tecnica nelle competenze che svolge. Nelle competenze di ricezione, il libero gestisce: gli interventi nelle zone di conflitto; un'ampia superficie di pertinenza, proprio per facilitare agli attaccanti il collegamento tra la propria ricezione e l'attacco; gli adattamenti della linea di ricezione contro servizi particolari. Nell'allenamento situazionale di ricezione, l'utilizzo del libero non presenta caratteristiche particolari rispetto a quanto svolto dagli attaccanti.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

*La significativa precocizzazione della specializzazione del libero ha determinato una tendenza a selezionare strutture fisiche molto abili e non adeguate per le competenze di rete, perciò di statura molto bassa: nei processi di qualificazione territoriali, questa tendenza si è tradotta in una selezione precoce di liberi, con competenze di difesa, per modelli prestativi giovanili in cui, tuttavia, l'attacco manca decisamente di potenza.*

## MODULO 9

### 1) Quali sono i fondamentali criteri di differenziazione metodologica tra l'allenamento del cambiopalla e quello del break-point e del gioco di transizione?

#### Risposta:

L'azione di cambiopalla è la sola risposta al servizio avversario: il servizio non determina un'ampia casistica situazionale e il volume delle ripetizioni dell'azione, o di parti di essa, costituisce il fattore più correlato ai processi evolutivi. L'azione di break-point è la sola risposta al cambiopalla avversario: il grado di adattamento situazionale richiesto è elevato, ma il cambiopalla ha una struttura prevedibile, perciò le situazioni di adattamento del break-point sono ripetibili. Il gioco di transizione richiede solo processi di adattamento e può essere sviluppato solo dal gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 7 (pp. 246-252).*

*Allenamento del cambiopalla e allenamento del break-point e del gioco di transizione sono due differenti target del sistema di allenamento pallavolistico: con un'ampia diffusione acritica dei sistemi di allenamento basati sul gioco, viene meno il rispetto dei principi fondamentali che consentono la scelta qualitativa delle esercitazioni proposte.*



## MODULO 11

### 1) Quali sono gli accorgimenti fondamentali per pianificare correttamente un protocollo di lavoro sulla forza?

**Risposta:**

Attivare, ma non affaticare la muscolatura che stabilizza l'asse corporeo e le articolazioni prossimali; potenziare inizialmente le catene cinetiche più grandi e che impegnano gruppi muscolari più importanti; completare la stimolazione dei gruppi muscolari più piccoli che richiedono modalità analitiche di esercizio e movimenti più vincolati sul piano esecutivo. Al termine del protocollo è ipotizzabile un lavoro di potenziamento addominale e lombo-dorsale.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 9 (intero capitolo).*

**Capitolo di approfondimento** da comprendere correttamente, al fine di garantire alla squadra un significativo e qualitativo apporto in tema di sviluppo fisico strutturale e neuro-muscolare e in tema di prevenzione delle patologie da sovraccarico funzionale.

### 2) Quali sono gli obiettivi generali di una proposta di preparazione fisica per un corretto approccio alla pratica della pallavolo?

**Risposta:**

Gli obiettivi fondamentali che consentono un adeguato approccio alla pratica della pallavolo sono: una corretta stabilizzazione dell'asse corporeo tramite il potenziamento addominale e dorso-lombare; un adeguato potenziamento della muscolatura che agisce sulle articolazioni prossimali (articolazione coxo-femorale e complesso articolare della spalla); un funzionale controllo dell'articolazione della caviglia e dell'azione del piede, sia per gestire il disequilibrio che per la propulsione; uno sviluppo di forza relativa commisurato alla struttura fisica e all'età.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 10 (pp. 256-269).*

*Gli obiettivi necessari nell'approccio alla stesura di un programma di preparazione fisica sono presupposti di uno sviluppo adeguato ed efficace, soprattutto in una prospettiva di medio e lungo periodo, perché gli aspetti che stimolano costituiscono delle priorità sia per la didattica delle tecniche, sia per la prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico che il pallavolista si trova a gestire nel corso della carriera sportiva.*

### 3) Quali sono gli obiettivi specifici che concorrono alla facilitazione dell'apprendimento tecnico nella pallavolo?

**Risposta:**

Gli obiettivi di una preparazione motoria, che concorre nel processo di apprendimento tecnico con un meccanismo facilitante, sono: il conseguimento esecutivo dell'accosciata completa senza perdere equilibrio o attuare posture compensative; la mobilizzazione completa del complesso articolare della spalla; il controllo del disequilibrio sia nelle fasi propulsive del movimento, sia nelle fasi di volo; una funzionale stabilizzazione dell'asse corporeo.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 10 (pp. 256-269).*

*Gli obiettivi necessari nell'approccio didattico per l'apprendimento delle tecniche sono presupposti che contribuiscono alla qualità esecutiva di molti movimenti che il pallavolista esegue nel corso della sua pratica in palestra: nel contempo, sono anche azioni che contribuiscono a processi di apprendimento altamente qualificati e funzionali, soprattutto se perseguibili attraverso importanti volumi di ripetizione esecutiva.*

## MODULO 12

### 1) Quali sono le finalità di un processo programmatico e come si colloca in esso la valutazione?

**Risposta:**

Un sistema di valutazione strutturato ed organizzato concorre alla progettazione e alla programmazione del processo di allenamento, per descrivere il punto di partenza, consentendo l'identificazione di obiettivi pertinenti, e per certificare l'efficacia del percorso operativo stabilito: ciò significa che la valutazione può essere prevista sia in itinere, sotto forma di monitoraggio delle varie tappe del percorso, sia al termine del programma, per definire eventuali punti di partenza di successivi step operativi.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*L'organizzazione del processo di allenamento è fondamentale per **adattare le proposte in corso d'opera**, per **comprendere i rapporti di causa ed effetto** tra proposte operative e risultati conseguiti e per **comprendere i processi evolutivi di medio e lungo periodo**. Tutti questi dettagli richiedono sistematicità e continuità di applicazione di un adeguato sistema di valutazione.*

### 2) Quali sono i target di un funzionale e completo processo di valutazione nel sistema di allenamento qualificato per la pallavolo?

**Risposta:**

Il primo è quello della prestazione tecnico-tattica, per la quale sono diffuse forme evolute di match analysis; il secondo è quello della performance fisica e neuro-muscolare, che misura indicatori dell'impegno bioenergetico, delle modalità di erogazione della forza e dell'incidenza quantitativa e qualitativa del salto; il terzo è quello funzionale, che valuta la struttura antropometrica, gli equilibri specifici tra catene cinetiche reciprocamente antagoniste, le caratteristiche posturali e i possibili fattori di rischio; il quarto ambito è quello della performance mentale.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*Ogni processo di valutazione parte dall'identificazione dei target da valutare: in un successivo step sarà necessario identificare una serie di indicatori attendibili, che possono essere indicatori diretti, ovvero che danno immediatamente valore al target misurato, o indiretti, ovvero correlati al target misurato o a un presupposto di esso.*

### 3) Quali sono i target della valutazione tecnico-motoria utili per l'insegnamento e la correzione del gesto tecnico?

**Risposta:**

Il primo riguarda la meccanica esecutiva del gesto: in tal senso, l'analisi può essere riferita al semplice movimento che gestisce un tocco di palla o ad una sequenza di azione completa di un giocatore. Il secondo riguarda le propulsioni: in tal senso, l'analisi è riferibile alle modalità propulsive, alle conseguenti accelerazioni, ai punti di appoggio delle spinte e alle relative direzioni. Il terzo riguarda il rapporto spaziale tra movimenti del giocatore e della palla: in tal senso, gli indicatori sono i timing esecutivi, l'adattabilità delle sequenze motorie e la gestione dei tocchi.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*La valutazione del movimento tecnico può essere orientata alla **meccanica esecutiva**, ovvero alla struttura del gesto o della sequenza, o alla **dinamica esecutiva**, ovvero **all'espressione qualitativa di un'azione o di una sequenza tecnico-motoria**.*

#### 4) Quali sono i target della valutazione prestativa del giocatore, del ruolo e della squadra?

##### Risposta:

I principali target per la valutazione della prestazione nella pallavolo sono: a livello individuale, la prestazione del punto di forza, la prestazione nelle competenze complementari e/o in quelle in fase di sviluppo e la gestione dei personali punti deboli; a livello di ruolo, la prestazione nelle competenze principali del ruolo e in quelle complementari nei vari sistemi tattici; a livello collettivo, la prestazione nelle 3 azioni fondamentali della pallavolo, ovvero nell'azione di cambiopalla, di break-point e nelle azioni prolungate.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

La **match analysis** nella pallavolo ha raggiunto livelli di precisione e dettaglio molto elevati, tanto che è **frequente ed opportuno il ricorso a indicatori che sintetizzano più dati** per semplificare la lettura della prestazione.

#### 5) Quali sono le differenze nel processo di valutazione condotto su squadre senior e giovanili?

##### Risposta:

La prima differenza tra una valutazione prestativa condotta in età senior rispetto a quelle condotte in età giovanili, tiene conto che l'atleta evoluto richiede un feedback sull'efficienza prestativa mentre il giovane è orientato positivamente al cambiamento da feedback che focalizzano la componente positiva della sua prestazione; una seconda differenza riguarda la necessità di maggiore dettaglio e casistica nella valutazione di prestazioni in età senior rispetto ad un focus su pochi elementi, predittivi di un possibile sviluppo, nella valutazione in età giovanile.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

La valutazione nel contesto giovanile e nel contesto senior svolge due funzioni diverse: nel primo **certifica gli step evolutivi**, fornendo un raffronto con i modelli prestativi in prospettiva e **obiettivi di medio e lungo periodo**; nel secondo fotografa il momento identificando punti di forza, punti deboli e fornendo **obiettivi a breve termine** per la programmazione dell'allenamento.



# Corso PRIMO GRADO

N° domande: 42

## **COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLENATORE DI PRIMO GRADO**

**PER SVOLGERE LE PROPRIE MANSIONI NELLA GESTIONE DELLA SQUADRA  
E PER CERCARE di CONSEGUIRE il livello di FORMAZIONE SUCCESSIVO**

## ASPETTI GENERALI

### 1) Quali sono le forme generali di esercizio e i rispettivi elementi distintivi?

#### Risposta:

Le forme generali di esercizio del sistema di allenamento, diffuso nella pallavolo, sono: la forma analitica, che imposta, definisce e corregge il movimento dell'atleta o una determinata sequenza di azione individuale; la forma sintetica, che definisce l'azione di gioco individuale o collettiva, ovvero che coinvolge più giocatori, organizzandone le competenze specifiche; la forma globale, che contribuisce allo sviluppo della capacità di gioco, garantendo all'atleta specifici scenari situazionali in cui sperimentare le varie esecuzioni tecniche acquisite.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: introduzione (pp. 10-11).*

*La formazione degli allenatori di pallavolo prevede, per l'allenatore di primo grado, la **capacità di gestire un esercizario** predefinito e la **capacità di scegliere le esercitazioni adeguate alla produzione autonoma di un protocollo di allenamento, di una seduta di allenamento completa ed efficace, di una proposta adeguata a soddisfare le aspettative di ogni ruolo e di ogni singolo componente della squadra.***

### 2) Qual è l'opportuna collocazione metodologica del lavoro tecnico individuale, del lavoro collettivo e della preparazione fisica nel sistema di allenamento per la pallavolo?

#### Risposta:

Il lavoro tecnico individuale costituisce una proposta orientata al movimento e alla sua correzione esecutiva: talvolta costituisce anche un modo per determinare uno specifico volume di esercizio che implementa il lavoro di alcuni ruoli o giocatori. Il lavoro collettivo è la proposta più specifica ed efficace per lo sviluppo della capacità di gioco e delle intese che lo caratterizzano. Il lavoro di preparazione fisica è al servizio dell'uno e dell'altro: sotto forma di prevenzione delle patologie da sovraccarico e sotto forma di potenziamento specifico dell'esecuzione tecnica nel gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 59-62).*

*Nella struttura della seduta, **la prassi dell'allenamento pallavolistico definisce gli obiettivi perseguibili nei diversi momenti in cui è organizzata e le caratteristiche che deve avere una proposta operativa efficace.** Ad esempio, l'apprendimento, la correzione e lo sviluppo della sensibilità nei tocchi di palla sono tutti aspetti che richiedono la **migliore condizione psico-fisica**; il lavoro collettivo e di gioco richiedono una **condizione adeguata di attivazione neuro-motoria.***

## ▸ MODULO 1 ▸

### 1) Perché la pallavolo viene classificata come sport di situazione?

**Risposta:**

La pallavolo è classificata come "sport di situazione" perché le abilità motorie (ovvero le tecniche) necessarie per eseguire in modo efficace le azioni di gioco sono *open skills*, ovvero abilità motorie aperte, non stereotipate e costantemente adattate alla variabilità situazionale: il movimento specifico del giocatore di pallavolo consiste in sequenze percettivo-motorie, in cui ogni atto consegue alla percezione di un segnale e si adatta allo scenario effettivo, imprevedibile o parzialmente prevedibile.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 26-30).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo, sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*

### 2) Perché la pallavolo viene classificata come sport basato sul rimbalzo?

**Risposta:**

La pallavolo è classificata come sport basato sul rimbalzo perché il giocatore non può fermare mai la palla. Questo dettaglio rappresenta una determinante essenziale: dei posizionamenti che precedono gli interventi sulla palla, e conferiscono importanza alle azioni preparatorie al tocco; del concetto di tempo tecnico, ovvero del tempo in cui circoscrivere un'azione preparatoria definendo ampiezza, velocità e precisione del movimento; della relazione al bersaglio, ovvero della percezione del bersaglio nello spazio di gioco.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 35-38).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*

### 3) Quali aspetti implica il concetto di sport di squadra?

**Risposta:**

Il concetto di "sport di squadra" implica principalmente le dinamiche di gruppo che diventano fattori di prestazione primari: condivisione di obiettivi in cui si integrano le aspettative individuali, riconoscimento condiviso dei ruoli e delle competenze personali e riconoscimento delle varie forme di leadership costituiscono gli aspetti che concorrono alla gestione delle dinamiche di gruppo.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 30-35).*

*La classificazione degli sport è una strategia talvolta utile a definire quali debbano essere i principi di riferimento per la comprensione del più funzionale sistema di allenamento. Nel caso specifico della pallavolo sono stati presi in considerazione solo gli aspetti che definiscono la disciplina dal punto di vista strutturale e che influiscono sulle modalità di organizzazione del sistema di allenamento.*

#### 4) Quali sono i principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allenatore di pallavolo a conseguimento del primo livello di formazione?

##### Risposta:

I principi della teoria dell'allenamento utili all'allievo allenatore sono: il principio della continuità, riferito alla stimolazione esecutiva ed allenante; il principio della progressività, riferito sia al carico di lavoro in palestra che alla difficoltà del compito motorio richiesto; il principio della variabilità, riferito sia allo scenario in cui si muove il giocatore, sia alle situazioni specifiche del gioco, sia all'utilizzo multilaterale dei mezzi e dei metodi di lavoro.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 16-18; 41-42).*

*I principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allievo allenatore consentono di cimentarsi nella progettazione del sistema di allenamento, in particolare nella formulazione di obiettivi, nella realizzazione del programma stabilito e in un semplice ma adeguato controllo e monitoraggio del lavoro svolto.*



## MODULO 2

### 1) Cos'è la seduta di allenamento?

#### Risposta:

La seduta di allenamento è l'unità strutturale del sistema di allenamento: essa costituisce un momento di lavoro finito, ovvero completo sul piano metodologico, rispetto alla funzione attribuita al concetto più generale di allenamento, ovvero stimolazione adattativa del sistema motorio per determinare aggiustamenti temporanei specifici che, nel tempo, possano trasformarsi in adattamenti strutturali più stabili e funzionali alla performance.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 31-33); capitolo 2 (pp. 48-58).*

*Il presente livello di formazione degli allenatori di pallavolo focalizza la seduta di allenamento. La capacità di costruire una seduta di allenamento funzionale ed efficace, utilizzando esercizi predefiniti, di cui sarà necessario riconoscere tipologia, finalità e collocazione, costituisce il primo passo per il conseguimento di adeguata autonomia metodologica.*

### 2) Cos'è il carico di allenamento?

#### Risposta:

Il carico di allenamento è l'insieme delle stimolazioni che la proposta di lavoro-esercizio pone in essere in un determinato tempo: nel concetto generale, possono essere identificati il carico esterno, che rappresenta l'insieme degli stimoli proposti dal programma di lavoro, perfettamente identificabile, misurabile e programmabile, e il carico interno, che tuttavia resta teorico e difficilmente misurabile, perché descrive una percezione soggettiva che l'organismo dell'atleta ha in risposta agli stimoli allenanti a cui è sottoposto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 19-21).*

*Dal punto di vista fisiologico, il movimento finalizzato dell'essere umano richiede un impiego di risorse e comporta uno stato di affaticamento: l'adattamento a tali condizioni è la risposta fisiologica dell'organismo. Allenare significa perciò dare corso alla sequenza stimolazione-esaurimento-aggiustamento che, ripetuta nel tempo, determina adattamento alla condizione di lavoro: questo processo richiede una quantità e un'entità ottimale di stimoli.*

### 3) Quali sono i principi della teoria dell'allenamento sportivo che deve conoscere l'allenatore di primo grado per gestire le dinamiche del carico di lavoro?

#### Risposta:

I principi della teoria dell'allenamento sportivo che sono direttamente riferibili alla gestione del carico di allenamento sono: il principio dello stimolo efficace di allenamento, sotto forma di carico finalizzato e adeguato all'età; il principio della corretta successione dei carichi di allenamento; il principio della relazione ottimale tra formazione generale (carichi che agiscono sulla più generale motricità finalizzata della persona) e specifica (carichi che agiscono sulla motricità specifica della disciplina, del ruolo e per le caratteristiche neuro-motorie individuali).

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 21-27).*

*Di tutta la teoria dell'allenamento sportivo, in questa sede, sarà importante conoscere solo quei principi che consentono la gestione del carico di lavoro da proporre al singolo, al ruolo e al collettivo. In tal senso, occorre sottolineare che la specificità della proposta di allenamento costituisce un fattore determinante dell'evoluzione prestativa, mentre una proposta generica rappresenta un mezzo per perseguire obiettivi di educazione motoria.*

## MODULO 3

### 1) Qual è il significato metodologico della ripetizione nell'allenamento sportivo?

**Risposta:**

La ripetizione del movimento costituisce il meccanismo con cui il sistema motorio umano apprende un gesto finalizzato; inoltre, sfrutta i vantaggi che l'esecuzione corretta del movimento garantisce, favorendo l'adattamento di alcuni dettagli esecutivi, fino ad un grado di maestria utile anche in una significativa variabilità situazionale. La definizione suddetta è esaustiva di ogni dettaglio importante per la comprensione del fenomeno dell'insegnamento-apprendimento motorio.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 66-68).*

*Ripetizione del movimento tecnico o della sequenza tecnico-motoria, ripetizione di una determinata situazione di gioco e ripetizione di un'azione di gioco nella sua interezza esecutiva, sono dettagli del sistema di allenamento che incidono molto nella **classificazione degli esercizi** e nella identificazione della rispettiva collocazione in un sistema organizzato di allenamento.*

### 2) Quali sono gli orientamenti metodologici riferibili alle forme generali di esercizio?

**Risposta:**

La forma analitica di esercizio è indicata per la didattica del movimento, per la sua correzione esecutiva e per la percezione degli aggiustamenti tecnici in situazione; la forma sintetica di esercizio garantisce un apprendimento costantemente finalizzato dei movimenti e delle sequenze motorie specifiche del gioco, in un timing e in una dinamica assolutamente specifica; la forma globale di esercizio sviluppa la capacità di gioco, perciò gli adattamenti funzionali del movimento alle esigenze tattiche, fino ad un livello di complessità tale da identificarsi con il gioco stesso.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 2 (pp. 69-78).*

*Il riferimento metodologico che ha suggerito la **classificazione degli esercizi** su cui la FIPAV ha inteso edificare il **processo di formazione e qualificazione dei propri allenatori**, identifica la **forma analitica, quella sintetica e quella globale**. Altre classificazioni, presenti in letteratura, identificano esercizi generali, specifici e di gara, senza tuttavia trovare una giusta **collocazione nella prassi certificata, che resta il riferimento più importante sul piano metodologico**.*

## MODULO 4

### 1) Quali sono gli stili comunicativi del coach?

#### Risposta:

Nella comunicazione tra il coach e la squadra è possibile riconoscere i seguenti stili comunicativi: uno stile passivo, identificativo di un basso livello di autostima e di capacità di autoresponsabilizzazione, associato alla tendenza a demandare le scelte; uno stile aggressivo, proprio di persone con una forte autostima che tendono ad assumere posizioni di superiorità, senza preoccuparsi di eventuali conseguenze; uno stile assertivo, proprio di persone comprensive e rispettose del prossimo, ma capaci di dare valore alle proprie posizioni nell'ambito del confronto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 34-35);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 8 (pp. 256-277);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO: capitolo 6 (pp. 198-204).*

**La comunicazione costituisce un caposaldo della capacità di svolgere le mansioni attribuite all'allenatore. Il gruppo è un ambito comunicativo e relazionale, in cui tutti i meccanismi di interazione trovano luogo. La responsabilità dell'allenatore nella gestione delle interazioni è imprescindibile.**

### 2) Quali sono i fondamentali elementi che concorrono nella gestione di gruppi seniores?

#### Risposta:

La gestione di squadre composte da atleti seniores comporta innanzi tutto la capacità di assunzione di responsabilità e la capacità decisionale che ne consegue, fornendo al gruppo un chiaro esempio, presupposto per generare comportamenti di autoesigenza negli atleti; in secondo luogo, la gestione di atleti seniores è orientata al gruppo e alle dinamiche di esso; infine, consiste in una gestione delle caratteristiche dei propri atleti in un sistema organizzato che ne valorizza i punti di forza e maschera i punti deboli.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 3 (p. 77).*

**L'allenatore di una squadra seniores è capace di assumersi grandi responsabilità nelle scelte che compie e negli orientamenti metodologici su cui basa il proprio lavoro. Egli è tendenzialmente orientato al risultato del processo piuttosto che al processo stesso.**

### 3) Quali sono i fondamentali elementi che concorrono alla gestione di gruppi giovanili?

#### Risposta:

La gestione di gruppi composti da atleti giovani deve tendere all'autonomia del giocatore; deve essenzialmente essere orientata al singolo e all'identificazione delle attitudini su cui costruire il percorso individuale; è misurata sulla base dell'apporto didattico e dell'apprendimento di competenze specifiche conseguito dagli atleti; deve determinare il cambiamento nell'atleta che, in quanto giovane, percepisce il cambiamento come processo naturale; deve, infine, mettersi a confronto con il gruppo anche sul piano personale, non solo su quello professionale.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 3 (p. 77).*

**L'allenatore di una squadra giovanile è tendenzialmente un esempio comportamentale, morale e di equilibrio emotivo: il giovane ha bisogno di esempi da seguire, ma affinché ciò si verifichi è anche necessaria una relazione personale paritetica tra l'allenatore che ascolta e condivide e il giovane atleta che si affida. L'allenatore del giovanile è orientato al processo.**

## MODULO 5

### 1) Quali sono le finalità di un processo programmatico e come si colloca in esso la valutazione?

#### Risposta:

Un sistema di valutazione strutturato ed organizzato concorre alla progettazione e alla programmazione del processo di allenamento, per descrivere il punto di partenza, consentendo l'identificazione di obiettivi pertinenti, e per certificare l'efficacia del percorso operativo stabilito: ciò significa che la valutazione può essere prevista sia in itinere, sotto forma di monitoraggio delle varie tappe del percorso, sia al termine del programma, per definire eventuali punti di partenza di successivi step operativi.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*L'organizzazione del processo di allenamento è fondamentale per adattare le proposte in corso d'opera, per comprendere rapporti di causa ed effetto tra proposte operative e risultati conseguiti e per comprendere i processi evolutivi di medio e lungo periodo. Tutti questi dettagli richiedono sistematicità e continuità di applicazione di un adeguato sistema di valutazione.*

### 2) Quali sono i target di un funzionale e completo processo di valutazione nel sistema di allenamento qualificato per la pallavolo?

#### Risposta:

Il primo è quello della prestazione tecnico-tattica, per la quale sono diffuse forme evolute di match analysis; il secondo è quello della performance fisica e neuro-muscolare, che misura indicatori dell'impegno bioenergetico, delle modalità di erogazione della forza e dell'incidenza quantitativa e qualitativa del salto; il terzo è quello funzionale, che valuta la struttura antropometrica, gli equilibri specifici tra catene cinetiche reciprocamente antagoniste, le caratteristiche posturali e i possibili fattori di rischio; il quarto ambito è quello della performance mentale.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*Ogni processo di valutazione parte dall'identificazione dei target da valutare; in un successivo step sarà necessario identificare una serie di indicatori attendibili che possono essere indicatori diretti, ovvero che danno immediatamente valore al target misurato, o indiretti, ovvero correlati al target misurato o a un presupposto di esso.*

### 3) Quali sono i target della valutazione tecnico-motoria utili per l'insegnamento e la correzione del gesto tecnico?

#### Risposta:

Il primo riguarda la meccanica esecutiva del gesto: in tal senso, l'analisi può essere riferita al semplice movimento che gestisce un tocco di palla o ad una sequenza di azione completa di un giocatore. Il secondo riguarda le propulsioni: in tal senso, l'analisi è riferibile alle modalità propulsive, alle conseguenti accelerazioni, ai punti di appoggio delle spinte e alle relative direzioni. Il terzo riguarda il rapporto spaziale tra movimenti del giocatore e della palla: in tal senso, gli indicatori sono i timing esecutivi, l'adattabilità delle sequenze motorie e la gestione dei tocchi.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

*La valutazione del movimento tecnico può essere orientata alla meccanica esecutiva, ovvero alla struttura del gesto o della sequenza, o alla dinamica esecutiva, ovvero all'espressione qualitativa di un'azione o di una sequenza tecnico-motoria.*

#### 4) Quali sono i target della valutazione prestativa del giocatore, del ruolo e della squadra?

##### Risposta:

I principali target per la valutazione della prestazione nella pallavolo sono: a livello individuale, la prestazione del punto di forza, la prestazione nelle competenze complementari e/o in quelle in fase di sviluppo e la gestione dei personali punti deboli; a livello di ruolo, la prestazione nelle competenze principali del ruolo e in quelle complementari nei vari sistemi tattici; a livello collettivo, la prestazione nelle 3 azioni fondamentali della pallavolo, ovvero nell'azione di cambiopalla, di break-point e nelle azioni prolungate.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

La **match analysis** nella pallavolo ha raggiunto livelli di precisione e dettaglio molto elevati, tanto che è frequente ed opportuno il ricorso a indicatori che sintetizzano più dati per semplificare la lettura della prestazione.

#### 5) Quali sono le differenze nel processo di valutazione condotto su squadre senior e giovanili?

##### Risposta:

La prima differenza tra una valutazione prestativa condotta in età seniores, rispetto a quelle condotte in età giovanili, tiene conto del fatto che l'atleta evoluto richiede un feedback sull'efficienza prestativa, mentre il giovane è orientato positivamente al cambiamento da feedback che focalizzano la componente positiva della sua prestazione; una seconda differenza riguarda la necessità di maggiore dettaglio e casistica nella valutazione di prestazioni in età seniores rispetto ad un focus su pochi elementi, predittivi di un possibile sviluppo, nella valutazione in età giovanile.

##### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 46-51);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 1 (pp. 34-46).*

La valutazione nel contesto giovanile e nel contesto seniores svolge due funzioni diverse: nel primo **certifica gli step evolutivi**, fornendo un **raffronto con i modelli prestativi** in prospettiva e **obiettivi di medio e lungo periodo**; nel secondo, fotografa il momento identificando punti di forza, punti deboli e fornendo **obiettivi a breve termine** per la programmazione dell'allenamento.

## MODULO 6 (7-8-9)

### 1) Cos'è il modello di prestazione? (oppure) Cosa s'intende per modello di prestazione nei giochi sportivi?

#### Risposta:

Nei giochi sportivi e negli sport di situazione il concetto di modello di prestazione richiede un'interpretazione più complessa e articolata: è un termine di confronto a cui tendere, che consente di misurare l'efficacia del sistema di allenamento; è la sintesi dei fattori che interagiscono nella struttura motoria, comportamentale e sociale di una competizione sportiva.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 44-46).*

*Il concetto di "modello di prestazione" non è proprio della metodologia dei giochi sportivi di squadra. Nella pallavolo si tende a riferire tale concetto alla match analysis, che ha assunto un elevato livello di qualità e dettaglio: tuttavia i target descrittivi della performance pallavolistica sono molti e molto diversi tra loro, tanto da rendere opportuna una differenziazione dei diversi modelli di prestazione che ne conseguono.*

### 2) Su quali componenti della prestazione motoria e sportiva è possibile tracciare un modello di prestazione?

#### Risposta:

Le componenti del concetto generale di modello di prestazione nella pallavolo possono essere più articolate rispetto ad altre discipline sportive: le componenti tecniche possono essere riferite sia all'esecuzione corretta del movimento che all'esecuzione tattica durante il gioco; le componenti fisiche possono essere riferite sia agli aspetti neuro-fisiologici, sia a quelli bio-energetici, sia a quelli organico-muscolari; le componenti psico-comportamentali, quelle mentali e le differenze di genere sono fattori che concorrono ulteriormente a definire specifici modelli di prestazione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 1 (pp. 44-46).*

*La metodologia dell'allenamento identifica un modello di prestazione e le componenti che lo qualificano. Nella pallavolo è più indicato differenziare i modelli di prestazione perché le diverse componenti possono assumere diversi significati nei vari livelli di competizione: ad esempio, la preparazione fisica nei livelli più bassi facilita l'apprendimento tecnico, poi previene il sovraccarico, infine contribuisce allo sviluppo prestativo nei livelli più elevati.*

### 3) Quali sono i principali criteri per tracciare un modello di prestazione di un determinato livello di competizione?

#### Risposta:

I criteri utili a tracciare un modello di prestazione tecnico-tattico per adeguare il sistema di allenamento al livello di competizione affrontato dalla squadra sono: gli eventuali obiettivi ispiratori di pianificazioni pluriennali, gli obiettivi più specifici e perseguibili a breve e medio termine; il grado di dipendenza dalle tecniche di base; il sistema di gioco e il grado di specializzazione richiesto per i vari ruoli; l'attendibilità delle attitudini rilevate nei giocatori; i comportamenti tattici frequenti ed efficaci del sistema di competizione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 3 (pp. 87-89).*

*La prestazione tecnico-tattica è un indicatore costante su cui tracciare il modello di prestazione della squadra. Ogni livello di competizione è caratterizzato da peculiarità a cui ogni squadra deve fare riferimento, allo scopo di formulare obiettivi di prestazione e di risultato concreti, plausibili e stimolanti. L'allenamento pallavolistico tende all'ottimale corrispondenza tra i due riferimenti citati.*

## MODULO 10

### 1) Quali sono le attitudini principali che è importante riconoscere per giustificare un processo di specializzazione nel ruolo di alzatore?

#### Risposta:

La naturale apertura delle mani e la sua efficacia in flessione dorsale determinano rispettivamente un'ampia superficie di contatto con la palla e una significativa profondità della presa: entrambi gli aspetti costituiscono attitudine primaria. La reazione rapida del polso in flessione dorsale, che determina l'accelerazione della palla e la conseguente velocità di uscita, e la stabile interazione con la traiettoria di arrivo per un corretto posizionamento sotto la palla, completano gli indicatori per un'opportuna specializzazione nel ruolo di alzatore.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 125-126);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 103-106).*

*Le attitudini e gli aspetti tecnico-coordinativi, correlati alle carriere sportive importanti, sono dettagli che costituiscono solo una piccola parte del percorso specializzante e della formazione specialistica: tuttavia questa piccola parte costituisce la conditio sine qua non la specializzazione possa raggiungere i più alti livelli di qualificazione e competizione della disciplina sportiva.*

### 2) Quali sono gli step fondamentali e i relativi obiettivi nel processo di specializzazione nel ruolo di alzatore?

#### Risposta:

Un primo step didattico prevede l'impostazione di un'adeguata neutralità nell'approccio al tocco: essa si basa sulla stabilità posturale al momento del tocco di palla, sull'adattabilità della frontalità al bersaglio e sulla adattabilità della presa della palla. Un secondo step suggerisce lo sviluppo della velocità di uscita della palla dalle mani: gestione delle spinte e stabilizzazione delle traiettorie di alzata sono dettagli complementari per l'obiettivo suddetto. Infine, con l'introduzione del palleggio in salto, va inserita tutta la dinamica specifica del ruolo in situazione di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 127-131);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 103-106).*

*La presenza delle attitudini giustifica la proposta di un percorso specialistico: inizialmente dovrà essere parziale e aperto verso anche altri percorsi, soprattutto riferiti alle tecniche di base; successivamente impegnerà totalmente il giocatore e il volume di esercizio che svolge, rendendo specialistico tutto il sistema di allenamento.*

### 3) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato dell'alzatore?

#### Risposta:

I contenuti del sistema di allenamento specialistico dell'alzatore sono: lo sviluppo delle alzate e la capacità di generare traiettorie di alzata adeguate; lo sviluppo dell'atteggiamento tattico e la capacità di risultare imprevedibile all'avversario nelle proprie scelte tattiche; lo sviluppo della gestione della distribuzione delle alzate nelle specifiche azioni di gioco e la capacità di controllo delle condizioni di competitività dei propri attaccanti; il completamento del profilo tecnico e la capacità di competere anche in altri fondamentali quali, ad esempio, muro, servizio e/o difesa.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 155-176).*

*Il concetto generale di allenamento differenziato sintetizza i contenuti dell'allenamento che sono proposti al determinato ruolo o giocatore al di fuori delle proposte di lavoro collettive. Il lavoro differenziato ha lo scopo di incrementare i volumi di esercizio pro capite, di sensibilizzare forme di controllo del movimento o del tocco di palla, di correggere alcuni dettagli esecutivi: l'allenamento differenziato è determinante nella prospettiva di alto livello.*

## MODULO 11

### 1) Quali sono le attitudini principali che è importante riconoscere per giustificare un processo di formazione nelle competenze di ricezione?

#### Risposta:

La sensibilità espressa nel tocco della palla, per quanto resti un concetto eccessivamente generico, è un aspetto che può essere ricondotto alla velocità con cui la palla esce dal contatto con gli avambracci, alla stabilità del piano di rimbalzo, ovvero della presa e della tensione ai gomiti, e alla facilità nell'orientamento di esso per la correzione dei tocchi di palla rispetto alla posizione del bersaglio. A tali aspetti inerenti il tocco della palla sono complementari quelli riguardanti la relazione con le traiettorie di arrivo, legati alla motricità specifica degli arti inferiori.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 142-144);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 106-111).*

*Le attitudini e gli aspetti tecnico-coordinativi, correlati alle carriere sportive importanti, sono dettagli che costituiscono solo una piccola parte del percorso specializzante e della formazione specialistica: tuttavia questa piccola parte costituisce la conditio sine qua non la specializzazione possa raggiungere i più alti livelli di qualificazione e competizione della disciplina sportiva.*

### 2) Quali sono gli step fondamentali e i relativi obiettivi nel processo di specializzazione nelle competenze di ricezione?

#### Risposta:

Un primo step didattico parte dalla differenziazione delle posture d'attesa rispetto a quelle di approccio al tocco di palla. Un secondo step didattico deve consolidare le relazioni alla posizione del bersaglio nello spazio di gioco e al conseguente orientamento dell'azione rispetto alla palla che arriva, sia la sua meccanica esecutiva che il rispetto del timing. Successivamente, in una modalità di approccio caratteristica, che pone il ricevitore contro la reale situazione di battuta, è necessario programmare tutto lo sviluppo del volume specifico di allenamento.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 144-145);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 106-111).*

*La presenza delle attitudini giustifica la proposta di un percorso specialistico: inizialmente dovrà essere parziale e aperto verso anche altri percorsi, soprattutto riferiti alle tecniche di base; successivamente impegnerà totalmente il giocatore e il volume di esercizio che svolge, rendendo specialistico tutto il sistema di allenamento.*

### 3) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del ricevitore attaccante?

#### Risposta:

L'allenamento differenziato del ricevitore attaccante prevede lo sviluppo del collegamento tra ricezione e attacco come primo contenuto qualificante: in esso sono compresi anche lo sviluppo delle competenze di adattamento dei tempi di attacco e delle linee di rincorsa specifiche per le giocate più rapide. Altro contenuto importante, in tal senso, consiste nell'organizzazione e nell'allenamento delle competenze di ricezione nelle zone di conflitto, sia per contrastare gli effetti del servizio tattico dell'avversario, sia per inserire anche le possibilità di attacco da seconda linea.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 177-186).*

*Nel sistema di allenamento della pallavolo, l'esercizio di battuta vs ricezione è una costante della prassi certificata in tutti i livelli di competizione: ogni allenatore dedica alla suddetta contrapposizione uno specifico spazio di lavoro e un volume supplementare di esercizio.*

## MODULO 12

### 1) Qual è il significato metodologico di sequenza motoria o sequenza tecnica?

#### Risposta:

La pallavolo è uno sport caratterizzato da specifiche sequenze percettivo-motorie che si ripetono costantemente nel gioco. La tecnica in situazione deve essere interpretata come sequenza motoria, perché ciascun intervento è condizionato da ciò che lo ha preceduto e, frequentemente, da ciò che ne consegue. Dalle suddette considerazioni emerge che il concetto di sequenza tecnica o percettivo-motoria indica un insieme di movimenti che compongono l'azione di gioco, ripetitiva nella sua struttura funzionale e adeguata allo scopo e perciò allenabile.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (p. 160).*

*Oppure una definizione di sequenza motoria tratta da un qualsiasi testo di metodologia dell'allenamento sportivo.*

*Una sequenza motoria è un'abilità motoria finalizzata che reagisce a stimoli percettivi e si sviluppa in una concatenazione di movimenti segmentari peculiari.*

### 2) Quali sono le componenti esecutive di una sequenza di attacco e/o contrattacco che concorrono a definire la specificità del gesto rispetto alle dinamiche del gioco?

#### Risposta:

I criteri di specificità delle sequenze di attacco e contrattacco sono: i movimenti preparatori e di transizione per acquisire un adeguato spazio di rincorsa; la linea di rincorsa, il suo sviluppo e l'orientamento, interpretati come riferimento ottimale a cui tendere nell'allenamento tecnico; i tempi della sequenza di rincorsa e stacco, in cui l'azione di stacco diventa un fattore di prestazione determinante, oltre che criterio di specificità; la sequenza stacco-salto-colpo, che identifica la più importante discriminante nelle differenti interpretazioni esecutive dei vari ruoli.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 160-174);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 111-128).*

*Il concetto di specificità e la tecnica intesa come sequenza motoria determinano un'interpretazione metodologica della didattica controversa: la didattica di base e di approccio ad un movimento sconosciuto dipendono dall'acquisizione dei dettagli e dal controllo esecutivo reiterato; la didattica specialistica dipende dalla specificità motoria e dalla variabilità esecutiva.*

### 3) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato del centrale nel fondamentale di attacco?

#### Risposta:

Il primo contenuto dell'allenamento in attacco del centrale prevede la didattica del primo tempo e delle principali variazioni di esso. In secondo luogo, attraverso la didattica situazionale, la differenziazione strutturale ed esecutiva delle sequenze di cambiopalla e di quelle di contrattacco nello specifico tempo tecnico di azione in cui si collocano. Successivamente, l'allenamento specialistico suggerisce l'introduzione di colpi per arricchire il profilo tecnico del giocatore. Infine, lo sviluppo tattico del centrale in attacco perseguito attraverso le opportunità di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 191-196).*

*Le attitudini che suggeriscono un percorso di specializzazione per il ruolo di centrale sono difficili da identificare perché, per quanto riguarda le principali competenze del ruolo, dipendono dalla contrapposizione diretta con l'avversario, perciò richiedono un livello di capacità di gioco e competizione già consolidati. Molti percorsi di specializzazione risultano nel tempo inefficaci proprio perché precoci e non fondati sul riconoscimento di attitudini.*

## MODULO 13

### 1) Quali sono i contenuti imprescindibili (e le abilità tecniche che ne conseguono) per programmare l'allenamento differenziato dell'opposto nel fondamentale di attacco?

#### Risposta:

Gli aspetti che determinano qualità dell'attacco, per l'opposto, sono tutti determinanti, in quanto il suddetto ruolo si identifica con tale fondamentale. Nell'allenamento situazionale dell'opposto diventano molto importanti i movimenti preparatori e le linee di rincorsa, utilizzate sia per ottenere la massima altezza di salto, sia per garantire una funzionale inerzia da trasferire sulla palla al momento del colpo. Il ruolo di opposto è uniformemente interpretato nella pallavolo maschile, mentre in quella femminile esistono delle interpretazioni alternative.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).*

*Nella gestione formativa del ruolo di opposto è frequentemente controversa la fase di specializzazione in cui il criterio più diffuso non è la spiccata propensione per l'attacco, bensì la scarsa disponibilità nello sviluppo delle tecniche di ricezione e difesa. Quindi, soprattutto nella pallavolo femminile, la scelta diventa un'operazione di ripiego, piuttosto che un'esaltazione di un punto di forza oggettivo.*

### 2) Quali sono le componenti esecutive di una sequenza di attacco e/o contrattacco che concorrono a definire la specificità del gesto rispetto alle dinamiche del gioco?

#### Risposta:

I criteri di specificità delle sequenze di attacco e contrattacco sono: i movimenti preparatori e di transizione per acquisire un adeguato spazio di rincorsa; la linea di rincorsa, il suo sviluppo e l'orientamento, interpretati come riferimento ottimale a cui tendere nell'allenamento tecnico; i tempi della sequenza di rincorsa e stacco, in cui l'azione di stacco diventa un fattore di prestazione determinante, oltre che criterio di specificità; la sequenza stacco-salto-colpo che identifica la più importante discriminante nelle differenti interpretazione esecutive dei vari ruoli.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 160-174);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 4 (pp. 111-128).*

*Il concetto di specificità e la tecnica intesa come sequenza motoria determinano un'interpretazione metodologica della didattica controversa: la didattica di base e di approccio ad un movimento sconosciuto dipendono dall'acquisizione dei dettagli e dal controllo esecutivo reiterato; la didattica specialistica dipende dalla specificità motoria e dalla variabilità esecutiva.*

## MODULO 20

### 1) Quali sono i fondamentali criteri di differenziazione metodologica tra l'allenamento del cambiopalla, quello del break-point e quello del gioco di transizione?

#### Risposta:

L'azione di cambiopalla è la sola risposta al servizio avversario: il servizio non determina un'ampia casistica situazionale e il volume delle ripetizioni dell'azione, o di parti di essa, costituisce il fattore più correlato ai processi evolutivi. L'azione di break-point è la sola risposta al cambiopalla avversario: il grado di adattamento situazionale richiesto è elevato, ma il cambiopalla ha una struttura prevedibile, perciò le situazioni di adattamento del break-point sono ripetibili. Il gioco di transizione richiede solo processi di adattamento e può essere sviluppato solo dal gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 7 (pp. 246-252).*

*Allenamento del cambiopalla e allenamento del break-point e del gioco di transizione sono due differenti target del sistema di allenamento pallavolistico: con un'ampia diffusione acritica dei sistemi di allenamento basati sul gioco, viene meno il rispetto dei principi fondamentali che consentono la scelta qualitativa delle esercitazioni proposte.*



## MODULO 22

### 1) Qual è la definizione di abilità motoria? (oppure) Cosa s'intende per abilità motoria? (oppure) Come si traduce il concetto di abilità motoria nell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

Le abilità motorie sono le azioni che, attraverso un insegnamento e un utilizzo finalizzati, sono state apprese e consolidate fino a diventare patrimonio motorio dell'individuo. Le tecniche del giocatore di pallavolo sono abilità motorie specifiche e costituiscono un target del sistema di allenamento pallavolistico; l'identificazione tra tecniche (sia riferibile alle tecniche di base, che ogni giocatore deve conoscere, sia a quelle specifiche dei vari ruoli) e abilità motorie è un presupposto fondamentale per comprendere la genesi del movimento sportivo finalizzato.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 9 (pp. 252-253).*

*La capacità di gioco del giocatore è determinata, tra le varie componenti, dalle tecniche che il giocatore ha acquisito nel personale percorso formativo: l'apprendimento è specifico e consolida singole abilità; la somma delle suddette abilità conferisce un'elevata capacità di risoluzione delle situazioni che il gioco impone.*

### 2) Qual è la relazione tra coordinazione e abilità motoria? (oppure) Qual è la relazione tra coordinazione e apprendimento, controllo e trasformazione del movimento?

#### Risposta:

Tutta la componente coordinativa dell'individuo è la somma delle abilità motorie acquisite nella pratica sportiva. Il giocatore di pallavolo apprende tecniche per giocare e tali tecniche costituiscono il suo bagaglio coordinativo. L'insieme delle tecniche, ovvero l'insieme delle abilità motorie che un giocatore acquisisce durante l'allenamento tecnico, è la sintesi di tre processi: quello di apprendimento motorio specifico, quello di controllo esecutivo in scenari tattici variabili e quello di adattamento situazionale e trasformazione di un'esecuzione finalizzata.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 8 (intero); capitolo 9 (p. 251).*

*Il concetto di coordinazione deve essere interpretato come conseguenza di una serie di apprendimenti specifici della disciplina praticata: nel caso degli sport di situazione, la ricchezza motoria legata al semplice giocare determina una quantità di stimoli variati e specifici, il cui consolidamento esecutivo, finalizzato e funzionale alle richieste del gioco, è il principale metodo di sviluppo della componente coordinativa.*

### 3) Qual è la definizione del concetto di forza massima nella letteratura sportiva e nella metodologia dell'allenamento?

#### Risposta:

Il concetto di forza massima definisce quel livello di forza necessaria a vincere una resistenza di entità massimale. Concettualmente il massimo impegno di forza si ha quando la resistenza si oppone completamente alla capacità di azione, perciò la forza massima può essere considerata anche come forza massima isometrica. Nella prassi la forza massima tende a corrispondere con la forza necessaria al sistema motorio per vincere una resistenza per eseguire una singola ripetizione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 9 (pp. 278-300).*

*Tutti i movimenti compiuti dall'uomo sono dovuti alla forza che la contrazione muscolare esercita sul sistema scheletrico, attivando quelle leve ossee a cui i corpi muscolari sono collegati. Nella metodologia, l'allenamento della forza consiste nello sviluppo di espressioni di essa, misurata sulla base della resistenza esterna che il movimento consente di vincere o dell'accelerazione con cui vincere la suddetta resistenza.*

#### 4) A cosa serve la forza massima nella pratica della pallavolo?

**Risposta:**

La forza massima concorre efficacemente alla didattica delle tecniche e alla performance tecnico-tattica, consentendo una più agevole gestione delle posture, del movimento e dei suoi adattamenti situazionali; concorre efficacemente anche alla prevenzione delle patologie da sovraccarico funzionale, in particolare se sviluppata ed allenata per l'intero range articolare delle catene cinetiche stimolate; infine, costituisce il presupposto su cui sarà possibile costruire le espressioni di forza più specifiche rispetto al modello prestativo della pallavolo.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 9 (pp. 278-300).*

*La forza massima del pallavolista non deve essere intesa come forza massima assoluta, bensì come livello ottimale di forza in funzione delle esigenze che essa soddisfa nella pratica pallavolistica. In tal senso, rappresenta più un **ottimale livello di forza conseguito sulla base di orientamenti qualitativi** riferiti al **range articolare** utilizzato, alla capacità di eseguire il movimento in modo controllato e alla capacità di **produrre accelerazioni** del carico.*

#### 5) Quali sono i principali accorgimenti nello sviluppo della forza massima con i giovani?

**Risposta:**

Innanzitutto considerare una stimolazione dell'intero range di movimento delle articolazioni impegnate; in secondo luogo, programmare una direzione centrifuga dello sviluppo di forza, ovvero partendo dalla stabilizzazione statica e dinamica dell'asse corporeo, passando alla stabilizzazione dinamica e al potenziamento dei muscoli che agiscono sulle articolazioni prossimali e completando il programma operativo con il potenziamento delle catene cinetiche flessore-estensorie degli arti; infine, alternare metodiche strutturali a metodiche neuro-muscolari e funzionali.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 9 (pp. 278-300).*

*Con i giovani lo **sviluppo di ipertrofia** costituisce un **obiettivo determinante** a cui sono conseguenti i livelli di quasi tutti i parametri prestativi: addirittura nelle donne, **livelli di forza e capacità di esprimere potenza sono aspetti altamente correlati**. Abbinare alla maturazione della persona anche una **corretta cronologia di sviluppo della forza** costituisce un presupposto indispensabile per il raggiungimento dei massimi livelli di competizione.*

## MODULO 25

### 1) Quali sono gli accorgimenti fondamentali per pianificare correttamente un protocollo di lavoro sulla forza?

**Risposta:**

Attivare, ma non affaticare la muscolatura che stabilizza l'asse corporeo e le articolazioni prossimali; potenziare inizialmente le catene cinetiche più grandi e che impegnano gruppi muscolari più importanti; completare la stimolazione dei gruppi muscolari più piccoli, che richiedono modalità analitiche di esercizio e movimenti più vincolati sul piano esecutivo. Al termine del protocollo è ipotizzabile un lavoro di potenziamento addominale e lombo-dorsale.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 9.*

**Capitolo di approfondimento** da comprendere correttamente, al fine di garantire alla squadra un significativo e qualitativo apporto in tema di sviluppo fisico strutturale e neuro-muscolare e in tema di prevenzione delle patologie da sovraccarico funzionale.

### 2) Quali sono gli obiettivi generali di una proposta di preparazione fisica per un corretto approccio alla pratica della pallavolo?

**Risposta:**

Gli obiettivi fondamentali che consentono un adeguato approccio alla pratica della pallavolo sono: una corretta stabilizzazione dell'asse corporeo tramite il potenziamento addominale e dorso-lombare; un adeguato potenziamento della muscolatura che agisce sulle articolazioni prossimali (articolazione coxo-femorale e complesso articolare della spalla); un funzionale controllo dell'articolazione della caviglia e dell'azione del piede, sia per gestire il disequilibrio che per la propulsione; uno sviluppo di forza relativa commisurato alla struttura fisica e all'età.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 10 (pp. 256-269).*

*Gli obiettivi necessari nell'approccio alla stesura di un programma di preparazione fisica sono presupposti di uno sviluppo adeguato ed efficace, soprattutto in una prospettiva di medio e lungo periodo, perché gli aspetti che stimolano costituiscono delle priorità sia per la didattica delle tecniche, sia per la prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico che il pallavolista si trova a gestire nel corso della carriera sportiva.*

### 3) Quali sono gli obiettivi specifici che concorrono alla facilitazione dell'apprendimento tecnico nella pallavolo?

**Risposta:**

Gli obiettivi di una preparazione motoria, che concorre nel processo di apprendimento tecnico con un meccanismo facilitante, sono: il conseguimento esecutivo dell'accosciata completa senza perdere equilibrio o attuare posture compensative; la mobilitazione completa del complesso articolare della spalla; il controllo del disequilibrio sia nelle fasi propulsive del movimento, sia nelle fasi di volo; una funzionale stabilizzazione dell'asse corporeo.

**Riferimento:**

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 10 (pp. 256-269).*

*Gli obiettivi necessari nell'approccio didattico per l'apprendimento delle tecniche sono presupposti che contribuiscono alla qualità esecutiva di molti movimenti che il pallavolista esegue nel corso della sua pratica in palestra: nel contempo, sono anche azioni che contribuiscono a processi di apprendimento altamente qualificati e funzionali, soprattutto se perseguibili attraverso importanti volumi di ripetizione esecutiva.*

# Corso SECONDO GRADO

N° domande: 40

## **COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLENATORE DI SECONDO GRADO**

**PER SVOLGERE LE PROPRIE MANSIONI NELLA GESTIONE DELLA SQUADRA  
E PER CERCARE di CONSEGUIRE il MASSIMO livello di FORMAZIONE**

## ASPETTI GENERALI

### 1) Quali sono gli aspetti che concorrono a definire la prospettiva di qualificazione e il relativo livello di competizione raggiungibile da un giocatore?

#### Risposta:

Innanzitutto la congruenza tra i punti di forza individuali e i modelli di prestazione dei vari ruoli in determinati livelli di competizione. In secondo luogo, la congruenza tra la struttura fisica e neuromuscolare del giocatore rispetto al ruolo svolto e alle richieste che un determinato ruolo ha in un determinato livello di competizione. Infine, la congruenza tra il livello di prospettiva così identificato e la struttura del sistema di allenamento, ovvero le possibilità di sviluppo dello stesso, del volume che lo caratterizza e le opportunità di competizione formativa previste nel programma.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 2 (intero capitolo).*

*Il capitolo è un riferimento per la comprensione del tema: alla sua lettura, si consiglia un ripasso del concetto generale di attitudine, intesa come **comportamento motorio correlato con alti livelli di maestria nelle tecniche specialistiche richieste in una determinata competenza tattica**, trattato nel **manuale per il corso allievo allenatore**.*

### 2) Quali sono gli aspetti identificativi del talento o che contribuiscono nel rispettivo processo di sviluppo, su cui confluiscono tutti i più importanti studi condotti in ambito sportivo?

#### Risposta:

Il talento manifesta prestazioni motorie decisamente superiori o migliori, in senso qualitativo, rispetto alla media dell'età considerata; il talento manifesta una particolare allenabilità, intesa sia come capacità di tollerare importanti e protratti carichi di allenamento, sia come disponibilità mentale e motivazionale a sottoporsi ad importanti impegni in termini etici, morali e comportamentali; il talento apprende in modo più rapido, funzionale e contestualizzato (ovvero finalizzato in modo creativo) e rispetto alla media dell'età considerata.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 10-11).*

*Il tema del talento nello sport è molto dibattuto. Tuttavia il dibattito converge su una serie di punti che, oltre a consolidare l'**identificazione del talento come processo**, dimostrano la **relazione con la velocità di apprendimento**, sia tecnico-motorio che tattico-cognitivo. Il **processo di apprendimento richiede monitoraggio continuativo** per intervalli di tempo significativi, perciò dipende da strategie di programmazione a lungo termine.*

### 3) Qual è il significato dei cosiddetti "picchi di prestazione tecnico-tattica", rilevati nell'esercizio di sintesi e di gioco, per un processo di identificazione del talento per la pallavolo?

#### Risposta:

La traduzione grafica dei dati ricavati dalla match analysis evidenzia che la stabilità di prestazione non è mai correlata, negli sport di squadra, con il raggiungimento dei massimi livelli di competizione. Al contrario, l'instabilità prestativa, associata a picchi di prestazione, conseguiti in età giovanile e già prossimi a valori caratteristici del contesto senior, è correlata con carriere sportive che culminano con i massimi livelli di competizione: l'entità dei picchi di prestazione e la relativa ricorrenza nel medio e lungo periodo sono dettagli predittivi di elevata prospettiva.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 10-11).*

*Le **prestazioni tecnico-tattiche sono descritte dai rendimenti nel gioco** rilevati attraverso la match analysis. I suddetti rendimenti individuali, dei sistemi tattici e collettivi possono essere posti in grafico e **analizzati in modo dinamico per medi e lunghi periodi di tempo**: da questa analisi risultano **linee di tendenza (andamento e trend) e picchi di prestazione**.*

## MODULO 1

### 1) Quali sono i presupposti per pianificare il sistema di allenamento a lungo termine?

#### Risposta:

Il primo aspetto importante per una programmazione di lungo periodo è l'identificazione, nel gruppo di atleti, di qualità tecnico-motorie, tattico-cognitive e mentali predittive in funzione di determinati livelli di competizione. In secondo luogo, è importante predisporre un sistema di valutazione e monitoraggio adeguati e programmare l'incremento del volume di allenamento, verificando che ci siano le condizioni per tale sviluppo. Infine, saranno determinanti il progetto di specializzazione nel ruolo e la pianificazione delle giuste opportunità di competizione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 40-55).*

*La programmazione a medio e lungo termine consiste rispettivamente nel programma annuale e pluriennale di allenamento e sviluppo delle prestazioni. La programmazione a breve termine consiste invece nel programma di un singolo allenamento, dell'unità didattica, composta da più allenamenti consequenziali, e della settimana di allenamento che, nella struttura della competizione cosiddetta all'italiana, conduce alla gara del weekend.*

### 2) Quali sono i principi della teoria dell'allenamento sportivo utili all'allenatore di secondo grado per gestire il processo di specializzazione dell'allenamento tecnico-tattico?

#### Risposta:

I principi utili all'allenatore di secondo grado sono: il principio dell'individualizzazione della proposta di allenamento e il principio dell'allenamento differenziato, che sanciscono l'idea di un sistema di allenamento costantemente adattato alle esigenze del gruppo squadra; il principio della relazione tra carico e rigenerazione (recupero), che identifica il recupero come fattore specifico di prestazione; il principio del carico e della rigenerazione periodizzati, che sanciscono l'opportuna previsione programmatica degli sviluppi del carico e dei relativi periodi di recupero.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 36-39).*

*La teoria dell'allenamento utile nella formazione dell'allenatore di secondo grado contempla i principi riguardanti il processo di individualizzazione delle proposte di allenamento, l'alternanza metodologica di allenamento e recupero e pianificazione della suddetta alternanza.*



## MODULO 2

### 1) Quali sono gli ambiti in cui è possibile riconoscere i più importanti indicatori di prospettiva di un giovane pallavolista?

#### Risposta:

Innanzitutto l'ambito coordinativo-motorio, che mette in evidenza modalità esecutive riferite alle tecniche di base, perciò precocemente rilevabili all'inizio della pratica sportiva giovanile. In secondo luogo, nella componente neuro-muscolare del movimento finalizzato, perché le espressioni di forza specifiche della pallavolo presentano una significativa richiesta di rapidità, velocità, reattività ed esplosività. Infine, nella dinamica dei processi di apprendimento delle tecniche che, essendo un indicatore di medio e lungo periodo, richiede lunghi tempi di monitoraggio.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 56-75).*

*Il livello della prospettiva di un giovane giocatore di pallavolo è quel livello di competizione a cui può arrivare a giocare, in modo determinante ai fini del risultato sportivo della squadra, in un determinato ruolo, un qualsiasi atleta giovane che cominci la pratica pallavolistica da determinate e verificate condizioni strutturali, tecnico-motorie, neuro-muscolari e psico-comportamentali.*

### 2) Qual è il significato del volume di allenamento specifico nel sistema di allenamento per la pallavolo?

#### Risposta:

La pallavolo, come sport basato sul rimbalzo, identifica il volume di allenamento come fattore di prestazione primario. Il volume complessivo della proposta di allenamento risulta essere l'unico parametro correlato all'efficacia formativa nella pratica giovanile qualificata per tutti gli sport di squadra più praticati. Il volume della ripetizione nella didattica di base è fondamentale per l'acquisizione delle sensibilità e delle competenze motorie. Per una corretta specializzazione nel ruolo è importante il volume delle casistiche situazionali proposte nel sistema di allenamento.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 1 (pp. 56-75).*

*Il volume di allenamento complessivo è l'unico fattore che risulta significativamente correlato con l'efficacia formativa delle più importanti e blasonate realtà operanti nel contesto giovanile dei 6 sport di squadra maggiormente praticati in Europa: pallavolo, calcio, rugby, pallamano, pallanuoto e basket.*



## MODULO 3

### 1) Quali sono, nella letteratura specifica e nella prassi dell'allenamento pallavolistico, i dettagli che maggiormente concorrono nel processo di identificazione e promozione del talento per una pallavolo di elevata qualificazione?

#### Risposta:

L'ambito tecnico-motorio suggerisce alcune tassonomie riconoscibili nel movimento tecnico: nello specifico della pallavolo, si aggiungono le modalità di interazione con le traiettorie della palla. L'ambito neuro-muscolare suggerisce alcuni elementi di conferma delle ipotesi sul talento: essi sono le capacità propulsive a carico dei piedi e della rapida successione caricamento-spinta. L'ambito comportamentale suggerisce, come fattori determinanti, l'autonomia e l'autoesigenza o una spiccata propensione ad essi, sia verso il lavoro in palestra che in un percorso formativo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 5 (intero capitolo).*

**Il talento è un concetto assoluto e non un concetto relativo:** ciò significa che non può esistere un talento di serie B, bensì che **il talento è colui che raggiunge i massimi livelli di competitività** nello sport praticato e che, con i propri risultati, contribuisce alla storia del proprio sport.

### 2) Su quali presupposti si fonda il processo di promozione e sviluppo del talento nella pallavolo giovanile?

#### Risposta:

Il talento è identificato da prestazioni motorie superiori alla media dell'età, da tolleranza al carico di lavoro e allenabilità e da capacità di apprendimento. Nella pallavolo le prestazioni motorie sono frutto di processi didattici, perciò la didattica delle tecniche diventa un presupposto importante; la tolleranza al carico di allenamento e l'allenabilità presuppongono una struttura fisica funzionale ed efficace, una elevata propensione mentale al lavoro e al superamento di difficoltà per raggiungere obiettivi, anche attraverso volumi di allenamento superiori alla media.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 5 (intero capitolo).*

Le cognizioni relative alla dinamica formativa del talento considerano il **fattore allenabilità come presupposto imprescindibile** piuttosto che luoghi comuni quali: "il talento viene fuori da solo", oppure "il talento è innato e prescinde dall'allenamento". Perciò **il talento è colui che è in grado di sostenere importanti volumi di esercizio** e non subirne le conseguenze dal punto di vista strutturale, fisico e/o mentale.

## MODULO 4

### 1) Quali sono, nelle varie fasi di sviluppo e formazione del giocatore di pallavolo, le relazioni metodologiche tra preparazione tecnico-tattica e preparazione fisica?

#### Risposta:

In una prima fase didattica, la preparazione fisica prepara la motricità di base e facilita in questo modo l'apprendimento della tecnica: ciò avviene attraverso la didattica dell'accosciata, la stabilizzazione del core, delle articolazioni prossimali e il controllo propriocettivo del disequilibrio. In una fase di specializzazione tecnica nel ruolo, la preparazione fisica prepara il fisico all'incremento di volume di esercizio e di stimolo localizzato, prevenendo così il sovraccarico funzionale. Infine, la preparazione fisica prepara la performance specifica del pallavolista.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 129-132).*

*La relazione molto stretta esistente tra preparazione tecnico-tattica e preparazione fisica nella pallavolo è ormai un assunto della metodologia dell'allenamento: la dinamica della suddetta relazione metodologica nel tempo e, soprattutto, nella maturazione e sviluppo del giovane pallavolista, non incide sulla stretta relazione, anche se i ruoli rivestiti dai due target programmatici cambiano nel tempo.*

### 2) Cosa identificano i concetti di "prestazione sportiva" e di "prestazione motoria"?

#### Risposta:

La prestazione sportiva è espressione della capacità individuale e della squadra di svolgere le competenze previste in base all'organizzazione del sistema di gioco: tale espressione deve essere funzionale anche al risultato, misurato sulla base del confronto con l'avversario. La prestazione motoria è un fattore che contribuisce al valore della prestazione sportiva come componente di essa: in questo modo, è possibile affermare che la prestazione sportiva scaturisce da una serie di prestazioni motorie ad essa finalizzate.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 104-105).*

*La differenziazione dei due concetti è importante nella metodologia della pallavolo perché, molto spesso, si tende a fare confusione tra prestazione sportiva e prestazione motoria nel processo di identificazione del talento, scambiando erroneamente il risultato sportivo giovanile, precoce rispetto all'inizio dell'età di massima prestazione, con la misura delle performance motorie riferite a singoli presupposti qualificanti dello sport praticato.*

### 3) Cosa identifica il concetto di "allenabilità" riferito al giocatore e alla squadra?

#### Risposta:

Il concetto di allenabilità, nello sport di competizione, indica la tolleranza generale degli effetti del carico di allenamento, quindi misura la capacità di carico del giocatore. Il concetto di allenabilità è importante sia nella relazione tra volume complessivo di allenamento ed efficacia formativa del contesto giovanile, sia nella relazione tra volume di esercizio e sviluppo della prestazione sportiva del singolo atleta e della squadra, sia infine come aspetto strettamente correlato con il profilo del talento sportivo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 106-107).*

*Il talento è colui che si allena più degli altri, è colui che risulta disponibile all'allenamento supplementare e complementare, in cui nulla è lasciato al caso. Il talento si misura più nel modo di allenarsi piuttosto che nella capacità di gioco, in particolare durante il percorso formativo come atleta.*

## ◀ MODULO 5 ▶

### 1) In cosa consiste il processo di specializzazione del sistema di allenamento?

#### Risposta:

Il processo di specializzazione del sistema di allenamento consiste nell'utilizzo sistematico di forme di esercizio contestualizzate al gioco: ciò significa che ciascun giocatore consolida l'esecuzione delle proprie tecniche nei meccanismi specifici del gioco, utilizzando le sequenze corrette e caratteristiche del ruolo. In questo modo la specializzazione dei ruoli è definitiva, anche perché in tale sistema di allenamento tutto il volume di lavoro tecnico-tattico è utilizzato per migliorare le azioni, le relative intese, i vari conflitti di competenza e le specifiche modalità di gestione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 4 (intero capitolo).*

*Specializzazione motoria, specializzazione tecnico-motoria nei ruoli, specializzazione del sistema di allenamento sono concetti che ricorrono frequentemente in metodologia dell'allenamento. Indicano rispettivamente una precoce concentrazione di stimoli allenanti fortemente stereotipati, un processo di sviluppo di competenze tattiche sulla base del profilo del giocatore e una tendenza verso un sistema di allenamento sport specifico.*

### 2) Cosa s'intende con il concetto di allenamento tecnico attraverso le dinamiche del gioco?

#### Risposta:

Il concetto di allenamento attraverso le dinamiche del gioco prevede una visione della tecnica sempre contestualizzata, ovvero il movimento tecnico non è l'azione sulla palla o l'azione preparatoria o lo spostamento nello spazio di gioco: la tecnica è analizzata considerando sempre l'intera sequenza di azione. In sintesi, viene superata la concezione del movimento suddiviso in fase preparatoria, centrale e finale, a vantaggio del concetto di sequenza tecnico-motoria. L'intervento analitico su un movimento diventa un semplice stimolo percettivo di un'esecuzione corretta.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 4 (intero capitolo).*

*Nella prassi pallavolistica diffusa, quelle abilità motorie che sono in una fase precoce di apprendimento richiedono proposte di esercizio analitiche, capaci di fornire una dominanza di feedback positivi, alternate a proposte di sintesi, che facilitano l'utilizzo in situazione delle competenze acquisite. Nelle fasi successive, al lavoro di sintesi, capace di garantire una specifica varietà situazionale, si alterneranno proposte globali totalmente basate sul gioco.*



## MODULO 6

### 1) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione corretto per un giovane alzatore?

#### Risposta:

I contenuti di un adeguato ed efficace processo di specializzazione nel ruolo di alzatore sono: lo sviluppo qualitativo e autonomo delle azioni delle mani per la gestione del tocco; la stabilizzazione delle traiettorie, sia come ampiezza, altezza dell'apice e velocità di uscita della palla dalle mani, sia come direzione dialzata in costante riferimento al bersaglio, in una forma didattica situazionale; sempre tramite la didattica situazionale, lo sviluppo della percezione della propria posizione nello spazio di gioco, per un alzatore, diventa un contenuto imprescindibile.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 5 (pp. 155-176).*

*L'allenatore di secondo grado può essere anche Direttore Tecnico di un settore giovanile e per questa competenza deve comprendere i percorsi formativi e di specializzazione dei ruoli, aspetti necessari sia per garantire ai giovani l'evoluzione opportuna delle proprie abilità nel ruolo specifico, sia per comprendere i meccanismi di inserimento dei giovani nei roster delle prime squadre.*

### 2) Come si completa il programma di allenamento differenziato del giovane alzatore?

#### Risposta:

Una volta definite le condizioni tecnico-esecutive delle alzate e dei rispettivi adattamenti e correzioni, sviluppate in situazione di gioco, l'allenamento differenziato dell'alzatore si qualifica nello sviluppo della massima precisione di traiettoria di alzata nella dinamica di gioco, nei corretti tempi tecnici di esecuzione delle azioni specifiche e nel mantenimento e sviluppo delle sensibilità con cui gestire, adattare e controllare, sul piano esecutivo, le alzate utilizzate nel sistema di gioco della squadra e nelle rispettive azioni specifiche.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 5 (pp. 155-176).*

*Altra determinante competenza per l'allenatore di secondo grado è la gestione di processi di allenamento differenziati e integrativi del lavoro che sviluppa la squadra nella quotidianità di programmazione. L'allenamento differenziato del ruolo e la sua gestione sono competenze imprescindibili per un allenatore che si affaccia alle categorie interregionali e nazionali di competizione.*



## MODULO 7

### 1) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione nelle competenze di ricezione del servizio?

#### Risposta:

I contenuti di un adeguato ed efficace processo di specializzazione nel ruolo di ricevitore attaccante sono: lo sviluppo di una corretta interazione con la traiettoria della palla, sostenuta da una corretta relazione tra l'asse corporeo e il percorso della palla e da una funzionale motricità degli arti inferiori; la gestione del tocco tramite un piano di rimbalzo tempestivo, funzionale dal punto di vista esecutivo e stabilmente orientato alla posizione del bersaglio; un'adeguata progressione di incremento del volume di lavoro specifico e supplementare rispetto al lavoro collettivo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 146-157);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 177-190).*

*Lo sviluppo delle competenze di ricezione richiede l'identificazione di attitudini, per un rendimento efficace nel gioco delle suddette competenze, un trend evolutivo costante dei suddetti indici, un progressivo incremento dei volumi di allenamento specifici e differenziati, un sistema di allenamento che garantisca adeguata contrapposizione tecnico-tattica tra servizio e ricezione.*

### 2) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione nelle tecniche di attacco del ricevitore attaccante?

#### Risposta:

Le tecniche di attacco del ricevitore attaccante non hanno peculiarità rispetto ad altri ruoli, tuttavia il ricevitore attaccante è un ruolo ricco di competenze, perciò tendenzialmente abile sia sul piano motorio che su quello cognitivo. Il concetto di abilità cognitivo-motoria si associa, nella prospettiva più elevata di competizione, all'utilizzo finalizzato di un numero elevato di tecniche: alla luce delle suddette considerazioni, la varietà dei colpi e la capacità di gestione tattica di essi costituiscono contenuti che garantiscono competitività al ruolo in ogni livello.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 146-157);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 177-190).*

*L'azione di cambiopalla è un fondamentale la cui positività ed efficienza risulta correlata con gli indici di risultato che è possibile rilevare in una classifica di un determinato campionato: essa garantisce un significativo rendimento dell'attacco e la percentuale di ricezione positiva è determinante nei profili di squadra di livello intermedio e nei profili tendenzialmente abili.*

### 3) Come si completa il programma di allenamento differenziato del giovane ricevitore attaccante?

#### Risposta:

Il programma di allenamento differenziato del ricevitore attaccante si completa con tutta la didattica situazionale: essa pone l'accento sui corretti timing percettivo-motori della sequenza di cambiopalla, sulla base della costante differenziazione tra propria ricezione e ricezione del compagno, ai fini dell'anticipo situazionale per lo sviluppo dell'azione d'attacco; la didattica situazionale specifica del ricevitore attaccante pone l'accento anche sulla dinamica di collegamento tra ricezione e attacco attraverso precise sequenze motorie specifiche.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 146-157);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 177-190).*

*Il ricevitore attaccante è il ruolo di abilità della squadra: il numero di competenze di cui può servirsi il giocatore costituisce il valore aggiunto per il ruolo. Le suddette competenze possono spaziare dal servizio al muro, per i profili dotati di maggiore fisicità, o dalla difesa all'attacco da seconda linea da zona 6 in combinazione con gli attacchi dei centrali, per i profili più abili.*

## MODULO 8

### 1) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione nelle tecniche di attacco per un giovane centrale?

#### Risposta:

Le abilità che orientano le competenze di attacco del centrale sono essenzialmente tre: la capacità di stacco rapido associata ad un'opportuna verticalizzazione del salto, il controllo dell'equilibrio in volo e la rapidità esecutiva del colpo sulla palla, a prescindere dall'uso della spalla. Gli elementi qualificanti delle suddette competenze specialistiche sono rispettivamente: la reattività dei piedi e l'efficace propulsione degli stessi; l'azione degli arti superiori allo stacco anticipata e coordinata al tempo di stacco; la manualità, ovvero la capacità di utilizzare la mano per direzionare i colpi.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 205-210);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 191-201).*

*Nella specializzazione del centrale di medio ed alto livello esiste una ulteriore classificazione che dipende dalle competenze individuali che il centrale perfeziona nel corso della specializzazione. Tale classificazione è molto diffusa nel contesto femminile, nel quale le tecniche di attacco con lo stacco ad un piede caratterizzano il centrale vicino all'alzatore nella rotazione del sestetto.*

### 2) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione nelle competenze di muro per un giovane centrale?

#### Risposta:

Le abilità che orientano le competenze a muro del centrale sono: l'inserimento, nella sequenza percettiva, della contrapposizione tattica con l'alzatore avversario; la capacità di gestire l'ampiezza del passo di stacco per il posizionamento del salto; la capacità di gestire il tempo di salto e il tempo di esposizione del piano di rimbalzo. Lo sviluppo delle suddette abilità presuppone rispettivamente visione e reattività bilaterale istintiva degli arti inferiori; la capacità di relazionare lo stacco per il salto alla rincorsa-stacco dell'attaccante; l'adattabilità del tempo di salto.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 205-210);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 191-201).*

*La proiezione di alto livello del centrale moderno è fortemente incentrata sulle competenze di muro, proprio perché la contrapposizione tra servizio e ricezione condiziona il grado di coinvolgimento del centrale nel sistema d'attacco, mentre le competenze di muro trovano sempre molta partecipazione nella **contrapposizione con il sistema d'attacco avversario**.*

### 3) Come si completa il programma di allenamento differenziato del giovane centrale?

#### Risposta:

Le competenze del centrale in gioco si completano con la capacità di eseguire l'alzata di ricostruzione, con la qualità del servizio e con le competenze in difesa, commisurate alle caratteristiche antropometriche richieste dalle competenze principali e al passaggio in difesa, legato solo al turno di servizio, dettaglio associato alla convenzione che vuole il centrale come ruolo sostituito dal libero in seconda linea. L'abilità del centrale in difesa è tuttavia importante nella misura in cui è un ruolo frequentemente impegnato nel turno di difesa dall'attacco avversario con palle tattiche.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLIEVO ALLENATORE: capitolo 4 (pp. 205-210);*

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 191-201).*

*Nel sistema di allenamento specifico del centrale trovano ampio spazio e significato le dinamiche di transizione per riproporsi in contrattacco: la suddetta competenza riguarda l'attacco, ma è talmente importante nella qualificazione del ruolo per l'alto livello, che diventa una competenza specifica ampiamente curata dalla maggior parte degli allenatori.*

## MODULO 9

### 1) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione corretto per un giovane opposto?

#### Risposta:

Il processo di specializzazione dell'opposto deve considerare innanzi tutto il profilo strutturale del giocatore: i profili alti e potenti sono tendenzialmente legati all'altezza dei colpi, nei quali manualità e direzioni d'attacco sono meno discriminanti. I profili più abili legano la rispettiva competitività alla significativa abilità tattica nella gestione di una elevata varietà di colpi. I profili dotati di competenze complementari alla specificità del ruolo richiedono adattamenti importanti nella struttura del sistema di gioco e di un allenamento adeguato dei meccanismi di esso.

#### Riferimento:

MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).

### 2) Come si completa il programma di allenamento differenziato del giovane opposto?

#### Risposta:

Nello sviluppo delle competenze complementari dell'opposto, il metodo di lavoro e le forme di esercizio migliori prevedono sistematicamente la specificità del gioco: perciò gli esercizi di sintesi e quelli globali costituiscono scelte adeguate. I *foci* tecnici, analogamente a quanto sottolineato per l'attacco, rispettano il profilo del giocatore: la struttura fisica importante enfatizza competenze di rete e servizio spin jump, mentre profili più abili enfatizzano competenze di ricezione, tecniche d'attacco veloci, talora caratteristiche del centrale, e competenze di difesa.

#### Riferimento:

MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 202-209).



## MODULO 10

### 1) Quali sono i contenuti fondamentali di un processo di specializzazione corretto per un giovane libero?

#### Risposta:

La specializzazione del libero richiede, oltre ai presupposti identificati per garantire massimo potenziale in ricezione del servizio, un'importante progressione dei volumi di esercizio: tale richiesta è soddisfatta da una consistente proposta di lavoro differenziato e individuale. La necessità di incrementare, oltre il numero di difese che tale ruolo può garantire alla squadra, anche il grado di finalizzazione di esse ai fini della ricostruzione del contrattacco, determina una richiesta di volume di esercizio specifico per migliorare i controlli e la gestione degli impatti con la palla.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*

### 2) Come si completa il programma di allenamento differenziato del giovane libero?

#### Risposta:

L'allenamento differenziato del libero pone necessariamente un focus sulle abilità di alzata tramite un uso sistematico di esercitazioni specifiche, situazionali e perfettamente attinenti con dinamiche del gioco. Ciò significa anche che il libero è un ruolo che non può prescindere dal vivere l'esperienza del campo, ovvero che richiede una presenza stabile nel meccanismo competitivo, affinché la sua formazione possa definirsi esaustiva. Nel caso del libero diventa perciò importante anche la progettazione pluriennale delle opportunità di competizione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 5 (pp. 210-218).*



## MODULI 15-17

### 1) Qual è la struttura dell'azione di cambiopalla?

#### Risposta:

L'azione di cambiopalla è la sola azione di risposta al servizio avversario: essa comporta la ricezione del servizio avversario, l'alzata per la costruzione dell'attacco e la copertura dell'eventuale muro subito dall'avversario. Nell'azione di cambiopalla sono implicati i sistemi tattici di ricezione e attacco, i quali sono due fattori di prestazione maggiormente correlati a tutti gli indicatori di risultato ricavabili dalla match analysis. Inoltre, la suddetta correlazione si estende a tutti i livelli di competizione interregionali, nazionali ed internazionali.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 6 (pp. 222-235).*

*Il numero di cambiopalla vincenti per set costituisce l'indice di prestazione maggiormente correlato con gli indicatori di risultato. Nella pallavolo di vertice, l'attacco diventa determinante: il rendimento richiesto su ricezione positiva è molto elevato e le classifiche dei grandi eventi internazionali sono correlate con il rendimento in attacco costruito da ricezioni non positive.*

### 2) Quali sono le principali differenze di genere nell'azione di cambiopalla?

#### Risposta:

La pallavolo maschile e quella femminile sono interpretate in modo diverso, alla luce della differente fisicità tra i due generi. La diversa potenza di colpo determina un differente rapporto prestativo tra efficacia d'attacco e del muro-difesa; la contrapposizione tra attacco e muro salvaguarda l'altezza dei colpi sulla palla, nel settore maschile, e la ricchezza dei punti rete da cui attaccare il campo avversario in quello femminile. In ricezione è riscontrabile una maggiore dipendenza dalle percentuali di positività nella pallavolo femminile, che può utilizzare forme di attacco in combinazione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 4 (intero capitolo).*

*Nella pallavolo di massimo livello e di livello intermedio l'attacco di cambio palla, costruito da ricezioni non positive, identifica i top team. Nei differenti livelli di competizione, l'attacco di cambiopalla su ricezione positiva resta alto e sviluppa con il progredire della qualità tecnica dei giocatori: perciò la richiesta di rendimento elevato del sistema di ricezione diventa un indice prestativo importante man mano che il livello di competizione decresce.*

### 3) Quali sono i principi metodologici e i contenuti dell'allenamento dell'azione di cambiopalla?

#### Risposta:

L'allenamento dell'azione di cambiopalla è qualificato dai seguenti principi: il primo sancisce l'importanza della ripetizione e del volume di ripetizioni, aspetto correlato all'evoluzione prestativa in tutti i fondamentali del cambiopalla; il secondo sancisce l'importanza di un sistema di allenamento differenziato sulla base del rendimento della ricezione, utile strategia per l'elaborazione di esercizi specifici ed efficaci; il terzo sancisce l'importanza della tecnica individuale come presupposto dei valori prestativi; il quarto sancisce l'importanza dei target nell'allenamento collettivo.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 6 (pp. 222-235).*

*L'allenamento dell'azione di cambiopalla tende ad abbassare il ritmo delle esercitazioni proprio perché richiede ripetitività e volumi, perciò deve essere frequente il servizio avversario. La prassi dell'allenamento più qualificata suggerisce l'utilizzo di alternare, alle azioni di cambiopalla, altre azioni strategicamente inserite, che nel contempo innalzino il ritmo dell'esercizio specifico e consentano di proporre altri foci altrettanto specifici.*

## MODULI 19-21

### 1) Qual è la struttura dell'azione di break-point e del gioco di transizione?

#### Risposta:

L'azione di break-point è la risposta all'azione di cambiopalla avversaria: il servizio ha la funzione tattica di realizzare il punto o limitare il potenziale di cambiopalla avversario, rendendo gli scenari prevedibili. L'azione prosegue con quelle di muro, di difesa e con la ricostruzione di un contrattacco, seguito da copertura. I sistemi tattici implicati nel break-point e nel gioco di transizione sono: il sistema di battuta-muro, il sistema di muro-difesa, il sistema di difesa-ricostruzione e quello di contrattacco-copertura.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 6 (pp. 235-245).*

*Il numero di break-point per set è uno degli indicatori di prestazione più correlati con gli indicatori di risultato: tenendo conto che le valutazioni analizzano il servizio a sé stante, la suddetta correlazione riguarda il contributo fornito, nella dinamica del punteggio, dalla prestazione a muro e da quella in contrattacco, perciò da un apporto della difesa significativo e dalla conseguente ricostruzione qualificata.*

### 2) Quali sono le principali differenze di genere nell'azione di break-point e nel gioco di transizione?

#### Risposta:

Nell'azione di break-point e nel gioco di transizione, le differenze di genere dipendono dalla fisicità che caratterizza i due settori: la diversa potenza nei colpi d'attacco enfatizza, nella pallavolo femminile, il peso della difesa e l'importanza del gioco di transizione; l'utilizzo del contrattacco dei centrali e delle combinazioni tra il centrale e l'attaccante di zona 6 sono sviluppate, nella pallavolo femminile, su un numero più elevato di punti rete; il peso del servizio sul rendimento del cambiopalla avversario è maggiore nel maschile per l'ampio utilizzo delle tecniche spin jump.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 4 (intero capitolo).*

*Il break-point e il gioco di transizione enfatizzano le competenze nei fondamentali di rete, perciò le differenze di genere risultano più evidenti rispetto a quanto osservato nel cambiopalla. Tuttavia la minore potenza di colpo d'attacco del femminile rende la difesa un fondamentale molto importante: in tal senso, l'indice di prestazione determinante diventa il numero di contrattacchi ricostruiti rispetto al numero di difese effettuate.*

### 3) Quali sono i principi metodologici e i contenuti dell'allenamento dell'azione di break-point e del gioco di transizione?

#### Risposta:

L'allenamento del break-point e del gioco di transizione è qualificato dal concetto di specificità rispetto alle richieste del gioco: l'utilizzo delle tecniche avviene in situazione, perciò si basa sull'adattabilità delle stesse alla variabilità situazionale. Nel break-point, che affronta l'azione di cambiopalla, tendenzialmente più definita, la possibilità di anticipazione può essere gestita attraverso strategie tattiche; nel gioco di transizione la richiesta di adattamento percettivo-motorio è totale, tanto che l'esercizio di gioco è l'unico correlato all'evoluzione della performance.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 6 (pp. 235-245).*

*Nell'allenamento del break-point e del gioco di transizione, i ritmi delle esercitazioni proposte sono tendenzialmente elevati, nella misura della competenza acquisita dai giocatori nelle tecniche e nelle competenze dei vari ruoli implicati. La condizione allenante minimale richiede la possibilità che la palla messa in gioco determini almeno due scenari plausibili che impongano i corretti foci percettivi.*

## MODULO 23

### 1) Cosa s'intende per allenamento tramite il gioco 6 vs 6 a punteggio speciale e/o a target?

#### Risposta:

L'allenamento fondato sul gioco 6 vs 6 a punteggio, a punteggio speciale e/o a target è un sistema di allenamento delle componenti tecnico-tattiche e mentali, pianificato nel più assoluto rispetto delle condizioni di competizione. La dinamica del punteggio particolare, in tale forma di esercizio, viene studiata ed applicata con lo scopo di indurre le scelte dei giocatori verso gli aspetti che, strategicamente, sono enfatizzati come focus dell'allenamento e per questo portano punteggi particolari.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 7 (intero capitolo).*

*La prassi dell'allenamento pallavolistico di alto livello identifica le forme di esercizio di gioco e le metodiche che utilizzano il 6 vs 6 come modalità più efficace e diffusa per generare la necessaria competitività del momento: perciò esercizio di sintesi per generare volume e garantire ripetitività dello stimolo; esercizio 6 vs 6 per allenare le tecniche e la tattica.*

### 2) Quali sono i principali criteri per la gestione dell'allenamento 6 vs 6 tramite punteggi speciali e/o target??

#### Risposta:

I criteri per la definizione dei target o dei punteggi speciali sono di vario genere: ad esempio, il totale di azioni con esito positivo predefinito come target da raggiungere; un ulteriore esempio consiste nella percentuale di realizzazione positiva rispetto ad un limite negativo predefinito; un altro esempio consiste nella definizione di un certo numero di realizzazioni positive consecutive; uno dei criteri più diffusi consiste nelle azioni di conferma per ottenere il punto, aspetto che mette pressione a una determinata azione di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 7 (intero capitolo).*

*I presupposti fondamentali, affinché un sistema di punteggio induca i corretti comportamenti agonistici e le corrette scelte tecnico-tattiche, è la contrapposizione tra i sestetti: ovvero, la componente agonistica implicata nell'esercizio non può essere data per scontata bensì la sua costruzione fa parte del processo di crescita della squadra e del sistema generale di allenamento.*

### 3) Quali sono le principali differenze tra l'allenamento tramite il gioco 6 vs 6 e l'allenamento del gioco tramite l'esercizio di sintesi?

#### Risposta:

La prima importante differenza tra le due forme di esercizio indicate nella domanda è riferita al concetto di ripetitività delle azioni: in pratica, nell'esercizio di sintesi è salvaguardata la specificità rispetto al modello di prestazione tecnico-tattico della pallavolo, ma garantisce un numero di ripetizioni dell'azione stessa maggiore rispetto a quanto avviene con la situazione di gioco 6 vs 6. Quindi l'allenamento tramite esercizi di sintesi è più adatto a creare volume di ripetizione e ad apportare correzioni e aggiustamenti nelle tecniche utilizzate nell'azione.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di PRIMO GRADO: capitolo 6 (intero capitolo).*

*Il sistema formativo delle competenze degli allenatori, costruito dalla Federazione Italiana Pallavolo, implica la differenziazione tra le cosiddette forme generali di esercizio come presupposto di conoscenza metodologica imprescindibile per il raggiungimento dei più alti livelli di qualificazione sportiva.*

## MODULI 24-25

### 1) Nel modello di prestazione fisico e neuro-muscolare della pallavolo, quali sono le espressioni di forza determinanti?

#### Risposta:

Le espressioni di forza specifiche del modello di prestazione neuro-muscolare della pallavolo sono: la forza esplosiva, la forza rapida e la sua reiterazione nel tempo. I movimenti che determinano significativo impegno neuro-muscolare, bio-energetico e mentale per il giocatore di pallavolo sono: i salti, in tutte le modalità esecutive; le situazioni cosiddette inerziali, in cui il giocatore produce accelerazioni massimali da fermi o arresti in spazi ristretti; le azioni di recupero, basate sul rincorrere la palla o su gesti acrobatici, e gli spostamenti eseguiti negli spazi di gioco.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 108-128).*

*La strategia di sviluppo neuro-muscolare del pallavolista suggerisce, piuttosto che un programma di completamento del profilo, secondo standard oggettivi e rilevati sui modelli di prestazione, un percorso di ottimizzazione delle caratteristiche individuali, definendo i fattori di prestazione di ciascun profilo di atleta e le relative proposte per l'incremento delle espressioni specifiche di forza.*

### 2) Quale tipo di forza risulta significativamente correlato come determinante di espressioni qualitative del movimento sportivo finalizzato?

#### Risposta:

Il tipo di forza che determina i processi di apprendimento motorio, che si associa a molteplici forme di controllo esecutivo del movimento sportivo, che consente le più funzionali forme di adattamento situazionale del gesto tecnico, è la forza relativa, ovvero la forza stimata in relazione al peso corporeo. Tale forza può essere tradotta anche in un indice di forza relativa, espresso dal tonnellaggio medio utilizzato per singola ripetizione di qualsiasi esercizio di potenziamento o gruppi di esercizi convergenti sulla stessa catena cinetica, diviso per il peso corporeo espresso in kg.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 108-128).*

*La tecnica per giocare a pallavolo è impegnativa sia dal punto di vista coordinativo, sia dal punto di vista neuro-muscolare: tale difficoltà rende la qualità esecutiva del movimento pallavolistico molto dipendente dai valori di forza; inoltre, la componente veloce e reattiva del movimento pallavolistico sono espresse in relazione alla palla, perciò alla luce di un rapporto ottimale tra velocità e precisione del gesto.*

### 3) Quali sono le principali relazioni metodologiche tra le espressioni specifiche di forza e le esecuzioni tecniche nella pratica della pallavolo?

#### Risposta:

Il salto del giocatore di pallavolo si esprime in due modalità: come salto dinamico con rincorsa, nel gesto d'attacco e nello spostamento a muro; come salto da fermi attraverso la rapida concatenazione di caricamento e spinta, nel salto a muro dei giocatori laterali. Le situazioni inerziali sono correlate ai livelli di forza massima e alle espressioni esplosive. I volumi di esercizio tecnico e la tolleranza del carico sono aspetti correlati alla disponibilità di forza su range articolari completi. La capacità di apprendimento appare infine correlata con i livelli di forza relativa.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 108-128).*

*Ricerche condotte sui processi di qualificazione territoriali hanno evidenziato che, alla presenza di attitudini per percorsi di specializzazione nei vari ruoli d'attacco, di indicatori tecnico-motori correlati ad espressioni coordinative del talento e di evidenti capacità di gioco, per quanto mai correlate con il raggiungimento dei massimi livelli di competizione, sono associate spiccate capacità propulsive dei piedi e un'efficace sequenza caricamento-spinta.*

## MODULO 26

### 1) Quali sono le determinanti caratteristiche con cui il giocatore di pallavolo esprime la sua capacità di salto?

#### Risposta:

Le determinanti del salto con rincorsa d'attacco sono gli aspetti qualitativi riferiti alla propulsione del piede e alla relazione ottimale tra tempo di stacco e livello di forza per kg di peso corporeo (forza relativa); la determinante della capacità di salto a muro da fermi con caricamento e spinta è la velocità di contromovimento, ovvero di caricamento. Altre modalità di salto, in cui i meccanismi di caricamento vengono meno nell'adattamento situazionale, evidenziano come elementi qualificanti la reattività e la *stiffness* della caviglia.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 108-128).*

*L'incidenza del salto nella pallavolo è altissima: tuttavia l'incidenza del salto espresso al massimo della capacità individuale è differente tra i vari ruoli. Il ruolo che salta più spesso al massimo della sua capacità è l'opposto, poi vengono gli schiacciatori e i centrali e gli alzatori si collocano al quarto posto. In tal senso la capacità di reiterazione del salto massimale deve essere parte del sistema formativo del giovane pallavolista.*

### 2) Quali sono le principali relazioni metodologiche tra preparazione fisica specifica ed evoluzione della capacità di salto tecnico del pallavolista?

#### Risposta:

Il salto del giocatore di pallavolo è un gesto tecnico relazionato alle traiettorie della palla o ai tempi di salto degli avversari. Lo sviluppo della capacità di salto massimale fa parte del programma di formazione del giocatore di pallavolo, ma nell'atleta adulto ed evoluto è la capacità di reiterare il salto massimale, nel corso della gara e dell'allenamento, che appare maggiormente correlata con la prestazione tecnico-tattica. Infine, incremento di forza massima e incremento di salto dinamico e da fermi sono sempre correlati nei settori giovanili e in tutto il contesto femminile.

#### Riferimento:

*MANUALE per il CORSO ALLENATORE di SECONDO GRADO: capitolo 3 (pp. 108-128).*

*La prassi dell'allenamento pallavolistico generalmente non prevede un percorso specifico per incrementare la capacità di salto massimale del giocatore. La prassi diffusa converge su due aspetti fondamentali: la capacità di salto, in età giovanile, migliora in relazione all'incremento di forza massima e la capacità di reiterare il salto massimale evolve in relazione all'incremento dei volumi complessivi di allenamento.*



# Corso TERZO GRADO

N° domande: 21

## **COSA DEVE ASSOLUTAMENTE SAPERE L'ALLENATORE DI TERZO GRADO**

**PER GARANTIRE AL TEAM PROGRAMMAZIONE, CONDUZIONE TECNICA  
E COACHING ADEGUATI PER COMPETERE AI MASSIMI LIVELLI**

## ASPETTI GENERALI

### 1) Come viene classificata la pallavolo dal punto di vista bioenergetico e quali sono le principali ricadute sulle modalità di allenamento pallavolistico?

**Risposta:**

La pallavolo è classificata come sport ad impegno aerobico-anaerobico alternato: tale classificazione, tuttavia, non induce utili dettagli per la programmazione dell'allenamento. La quantità di lattato che un pallavolista produce ed accumula nel corso della gara non è significativa: la relazione tra impegni di intensità massimale e submassimale, con le rispettive fasi di ripristino, garantisce recupero adeguato. In conclusione, l'intensità di impegno motorio elevata è espressa per tempi estremamente brevi e la velocità del recupero diventa determinante per protrarre l'impegno.

### 2) I tempi di adattamento al carico di lavoro sono diversi per i diversi tessuti stimolati: qual è il diverso ordine di adattabilità riscontrato a seguito di stimoli allenanti specifici?

**Risposta:**

I processi di adattamento si manifestano inizialmente a livello muscolare: tale tessuto presenta risposte di aggiustamento fin dalle prime stimolazioni, anche se gli adattamenti strutturali richiedono tempi più lunghi. La capacità di recupero dell'impegno motorio è determinata dal cosiddetto **massimo consumo di ossigeno**: tale dettaglio ha tempi di adattamento intermedi. Le strutture tendinee sono quelle con tempi di adattamento più lunghi e, per questo motivo, l'allenamento giovanile determina frequentemente patologie da sovraccarico sulle suddette strutture.

### 3) Qual è la classificazione delle unità motorie utile all'allenatore che deve costruire un adeguato programma di sviluppo fisico e neuro-muscolare per la pallavolo?

**Risposta:**

Le unità motorie sono le strutture che concorrono nel determinare l'azione: esse sono composte dal motoneurone, dal nervo che ne scaturisce e dalla fibra, o insieme di fibre, che sono da esso innervate. La legge fisiologica che regola la contrazione dell'unità motoria prevede che essa si possa contrarre, e il muscolo si accorcia oppure no. Sulla base dello spessore del nervo, della grandezza delle fibre e della rispettiva composizione biochimica, nonché della soglia di stimolo e della funzione, le unità motorie sono classificate in lente, rapide ed intermedie.

## ✓ MODULO METODOLOGIA ✓

### 1) Cosa identifica, nella lettura del comportamento tecnico del giocatore, durante il gioco e nell'esercizio specifico, il concetto di "tempo tecnico"?

**Risposta:**

Il tempo tecnico identifica l'intervallo che c'è tra la lettura situazionale da parte del giocatore, e il completamento dell'azione che ne consegue; frequentemente il tempo tecnico contempla il tempo di volo della palla. Il giocatore di pallavolo si muove, prepara l'azione, compie spostamenti di adattamento proprio durante le fasi di volo della palla: perciò il tempo tecnico deve essere rispettato dal giocatore affinché resti nell'azione di gioco. Nella pallavolo il tempo tecnico è determinato dal livello di competizione e tende a diminuire man mano che tale livello cresce.

### 2) Quali sono le principali determinanti dell'errore tecnico e dell'errore esecutivo che si riscontrano nel gioco e nell'esercizio specifico di allenamento?

**Risposta:**

Tra le determinanti più importanti dell'errore tecnico esecutivo, va considerato l'incremento della velocità della palla e, conseguentemente, del ritmo situazionale: tale aspetto tende a destabilizzare un comportamento motorio in fase di apprendimento e a generare una serie di aggiustamenti esecutivi che non rispettano canoni qualitativi (riduzione delle ampiezze, riduzione del numero di appoggi, relazioni mani-palla e non asse corporeo-palla); un comportamento tecnico consolidato, al contrario, giova della variabilità situazionale per un funzionale utilizzo tattico.

### 3) Nella risoluzione di ricorrenze di errori nell'allenamento collettivo e nel gioco, quali sono le relazioni tra tipo di errore rilevato e strategia risolutiva efficace?

**Risposta:**

Nel caso di una ricorrenza di errore tecnico esecutivo, la migliore proposta di intervento prevede l'esercizio analitico e la successiva trasposizione in situazione dell'esecuzione corretta. Nel caso di una dominanza di errore di scelta nei colpi, la migliore forma di allenamento è quella situazionale, perciò tramite esercizio sintetico e globale. Nel caso di errori di ritardo percettivo, il focus analitico diventa necessario per richiamare le sequenze percettive corrette e il lavoro di sintesi e globale per riportare le correzioni nei meccanismi tecnici collettivi previsti dal sistema di gioco.

## MODULO PREPARAZIONE FISICA

### 1) Quali sono i principali metodi di sviluppo della forza muscolare nella pratica della pallavolo giovanile e senior?

#### Risposta:

La principale classificazione delle proposte operative utili per lo sviluppo di forza muscolare prevede la differenziazione tra metodiche strutturali che perseguono obiettivi di incremento di ipertrofia, e metodiche neuro-muscolari che migliorano la produzione di forza, sfruttando le componenti coordinative che la determinano: in tal senso, la forza viene relazionata alla velocità con cui è prodotta, all'accelerazione richiesta dal gesto specifico utilizzato nel produrla, e alla specifica condizione di applicazione di forza richiesta dal gesto stesso.

### 2) Quali sono le più importanti metodiche complementari e funzionali utili nel miglioramento delle espressioni di forza per una pratica qualificata della pallavolo?

#### Risposta:

Tra le più importanti metodiche complementari per il miglioramento funzionale delle espressioni di forza, è importante considerare la destabilizzazione dei punti di appoggio della forza, la destabilizzazione del controllo esecutivo del movimento eseguito e la difficoltà del compito motorio imposto nell'esecuzione di un determinato movimento. Tutti gli esempi indicati trovano ampio spazio nel sistema di allenamento per i giochi sportivi, ad esempio nei momenti di attivazione e defaticamento della seduta di allenamento.



## ➤ MODULO PREPARAZIONE GIOVANILE ➤

### 1) Qual è la principale spinta motivazione alla pratica sportiva di un giovane atleta?

**Risposta:**

Il bisogno di acquisizione di competenze specifiche costituisce la più importante forma di stimolo nella pratica sportiva giovanile: inizialmente, in giovani che manifestano passione per il determinato sport, può rafforzare una motivazione pregressa. In giovani che si sono avvicinati alla pratica sportiva per altre spinte motivazionali, ad esempio il semplice divertimento o la condivisione di esperienze con pari età, può essere il motore che, sulla base delle consapevolezza acquisite strada facendo, diventa importante nell'alimentare curiosità e gratificazione.

### 2) La crescita del giocatore di pallavolo è tendenzialmente caratterizzata da una forte accelerazione nella fase pre-puberale: quali accorgimenti suggerisce tale considerazione?

**Risposta:**

L'accelerazione della crescita strutturale determina nel giovane un indebolimento generale delle strutture del sistema motorio: ad esempio, nei tessuti che richiedono tempi lunghi di adattamento, nelle articolazioni particolarmente soggette a carichi violenti ed improvvisi e nelle strutture molto impegnate nel movimento tecnico. In tale scenario, il controllo del volume di esercizio, una corretta alternanza di carico e recupero, uno sviluppo di forza su range articolari completi sono tutte strategie utili a limitare il rischio di infortuni e patologie da sovraccarico.



## MODULO PREPARAZIONE TATTICA

### 1) Cos'è la tattica? Cos'è la strategia? Come si integrano i due concetti nel sistema di allenamento e gestione della squadra di pallavolo?

#### Risposta:

La tattica è l'insieme delle strategie con cui il giocatore si contrappone all'avversario, allo scopo di realizzare il punto o di limitare le possibilità di realizzarlo da parte dell'avversario. La strategia o le strategie sono i comportamenti adottati: nel sistema di allenamento, i comportamenti tattici e la rispettiva opportuna applicazione nel gioco, oltre che espressione psicologico-cognitiva del pensiero tattico, ovvero del movimento finalizzato del giocatore, sono contenuti fondamentali da allenare nel pieno rispetto della specificità situazionale.



## MODULO COACHING

### 1) Cos'è il coaching nello sport, nella comunicazione e nella gestione di risorse umane?

**Risposta:**

Il coaching è un'attività di supporto funzionale, che ha lo scopo di contribuire allo sviluppo della personalità, migliorando la comprensione della personale motivazione o propensione. Il coaching contribuisce anche alla crescita della personale percezione di efficacia, all'acquisizione di maggiore consapevolezza delle personali caratteristiche e al più generale sviluppo dei concetti di autodeterminazione (capacità di generare il proprio percorso di crescita), autoesigenza (capacità di esigere da se stessi i necessari impegno e disponibilità) e autonomia.

### 2) Quali sono gli obiettivi fondamentali che si pone un'attività di coaching per la gestione di un gruppo squadra?

**Risposta:**

Nella gestione di una squadra, perciò di un gruppo orientato da obiettivi condivisi che si associano agli obiettivi personali di ciascun membro che ne fa parte, il coaching si completa con altre importanti funzioni: ad esempio, l'incremento della consapevolezza collettiva di interdipendenza e di efficacia e lo sviluppo di una modalità di collaborazione e lavoro di gruppo, ovvero della capacità di autoresponsabilizzazione verso competenze integrate alle competenze di altri.

### 3) Cosa identifica il concetto di "interdipendenza"?

**Risposta:**

Il concetto di interdipendenza sintetizza la consapevolezza dei membri di un gruppo di lavoro di dipendere l'uno dagli altri nei percorsi intrapresi per il raggiungimento degli obiettivi comuni. Dalla suddetta definizione è facile tradurre il concetto nel contesto pallavolistico, disciplina di squadra che, strutturalmente, esalta il concetto di interdipendenza reciproca tra i membri del sestetto per la costruzione tattica dell'azione vincente.

### 4) Cosa identifica il concetto di "efficacia collettiva"?

**Risposta:**

Il concetto di efficacia collettiva sintetizza le convinzioni che i membri del gruppo hanno delle capacità degli altri membri di contribuire alla produzione di risultati eccellenti e dei risultati necessari per il raggiungimento degli obiettivi condivisi. Il concetto si collega a quello più immediato di "forza del gruppo", ricorrente nel linguaggio sportivo e in quello pallavolistico in particolare.

## MODULO COMUNICAZIONE

### 1) Cos'è e come viene interpretato il concetto di comunicazione didattica nel contesto sportivo?

#### Risposta:

Il concetto di comunicazione nel contesto sportivo è caratterizzato da interpretazioni variegata: dalla semplice trasmissione di informazioni, la comunicazione diventa contaminazione ideologica, metodo di coinvolgimento emotivo e forma di inclusione sociale. Nella didattica diventa una capacità di stabilire rapporti interattivi con l'ambiente circostante, utilizzando linguaggi sia verbali che non verbali. La competenza comunicativa può essere identificata con la capacità di mettersi in relazione con gli altri ed è una capacità che si costruisce nel tempo e nell'esercizio comunicativo.

### 2) Cos'è e come viene interpretato il concetto di leadership nella gestione del gruppo e dell'allenamento sportivo?

#### Risposta:

La leadership è definita come processo d'influenza, atto a determinare un consenso volontario rispetto a determinati obiettivi comuni del gruppo, quindi un processo di persuasione vero e proprio, per conseguire un obiettivo comune. Il termine sintetizza una serie di elementi, di fatti, di situazioni predeterminate e di modalità di gestione che caratterizzano una guida efficace del gruppo, ovvero il concetto pone un focus specifico sul processo di guida del gruppo e sulle esperienze che il gruppo stesso matura nel corso dell'interazione, perciò è un concetto in divenire.



## ▸ MODULO PSICOLOGIA ▸

### 1) Quali sono i 5 fattori, principali componenti della prestazione sportiva di massimo livello, identificabili nell'acronimo S.F.E.R.A.?

**Risposta:**

**S** significa SINCRONIA ed è un aspetto riferito alla relazione corretta e funzionale tra mente, corpo e ambiente; **F** significa FORZA e sottintende il grado di consapevolezza dei propri punti di forza; **E** significa ENERGIA ed è la capacità di gestione ottimale che il giocatore esercita nel suo impiego, sia in allenamento che in gara; **R** significa RITMO e sottintende la capacità di eseguire il movimento complesso alla giusta frequenza e velocità; **A** significa ATTIVAZIONE, considerandola una dimensione emotiva, percepita dal soggetto come capacità di riuscire nel compito richiesto.

### 2) Cos'è l'allenamento mentale? Quali obiettivi intende perseguire il cosiddetto Mental Training?

**Risposta:**

L'allenamento mentale è un aspetto della psicologia dello sport e rappresenta un processo di sviluppo delle componenti mentali, comportamentali e motivazionali che concorrono nella prestazione sportiva. I suddetti aspetti sono la parte più intima e nascosta della prestazione e spesso sono difficili da considerare dall'allenatore meno esperto: l'atleta, attraverso il Mental Training, migliora le personali abilità mentali, che si comportano esattamente come le abilità tecnico-motorie, ovvero progrediscono nel tempo tramite una pratica consapevole e continuativa.



## MODULO VALUTAZIONE

### 1) Qual è il ruolo della valutazione funzionale dell'atleta nella pratica pallavolistica di medio ed alto livello?

**Risposta:**

La valutazione funzionale dell'atleta, del suo movimento e delle modalità con cui utilizza le competenze tecniche acquisite nella situazione specifica, sono tutti aspetti che concorrono all'identificazione del profilo motorio individuale. Nel suddetto profilo convergono anche le più importanti tassonomie motorie, che qualificano le tecniche pallavolistiche e i comportamenti tattici assunti nelle situazioni differenti e variabili del gioco.

### 2) Quali sono i target fondamentali per un programma di valutazione complessivo, utile guida per la programmazione dell'allenamento pallavolistico?

**Risposta:**

Innanzitutto, la valutazione del comportamento tecnico attraverso l'analisi video del movimento; in secondo luogo, la valutazione tecnico-tattica attraverso le strategie di match analysis; in terzo luogo, la valutazione neuro-muscolare dell'atleta per una corretta programmazione del lavoro fisico individuale; poi una valutazione della composizione corporea perché la pallavolo, sport in cui il salto ha una centralità strutturale significativa, prevede un ottimale rapporto tra forza e peso corporeo; infine, la valutazione dei rapporti funzionali che definiscono l'equilibrio tonico posturale.

