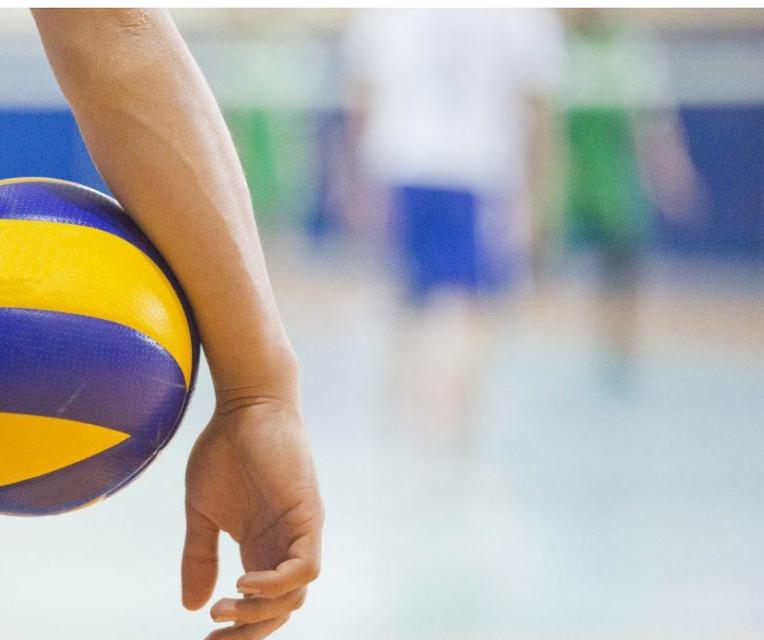


**CORSO
PER LA FORMAZIONE
DEGLI ALLENATORI DI ALTO LIVELLO**

TERZO GRADO



Proposta di contenuti tecnico – tattici collegati alla gestione di progetti giovanili

femminili con proiezione di medio ed alto livello

- Elementi che definiscono il livello
- Elementi che definiscono il grado di competitività
- La misura dell'efficacia del sistema di sviluppo del Settore giovanile
 - Obiettivi
 - Settore giovanile per la formazione di giocatori di alto livello
 - Settore giovanile per perseguire risultati sportivi nelle competizioni

TERZO GRADO Attività Giovanile

CONTENUTI

**Presupposti per
una proposta
didattica specifica**

**La dinamica di
sviluppo dei
volumi di
allenamento**

**La preparazione
fisica nello
sviluppo del
giovane**

**Riconoscimento,
promozione e
sviluppo del
talento**

**Il profilo del
giocatore e la
specializzazione
del ruolo tattico**

**L'inserimento del
giovane in prima
squadra**

Presupposti essenziali per attuare un progetto giovanile efficace

**Attività Giovanile:
perché pianificarla
nel sistema prima
squadra**

**Definire i criteri di
selezione delle
atlete idonee al
progetto**

**Pianificare lo
sviluppo tecnico in
funzione delle
esigenze della prima
squadra**

**Pianificare lo
sviluppo dei volumi
di esercizio pro
capite**

**Predisporre spazi e
condizioni per
l'allenamento
differenziato**

- **Didattica del movimento / Didattica specifica e specialistica (*in situazione*)**
 - **Ripetizione stereotipata del gesto / Variabilità situazionale specifica**
 - Come si colloca la **proposta analitica nel sistema di allenamento** specifico
- **Controllo esecutivo / Tempo tecnico di azione / Ritmo di gioco**
 - **Priorità al controllo esecutivo / Priorità al rispetto del tempo tecnico di azione**
 - **Incidenza dell'errore tecnico** nella dinamica del gioco
 - Profilo strutturale del giocatore e **programmazione tecnica (*costruzione del movimento / gioco*)**

- **Presupposti motori per attuare una didattica specifica e specialistica**
 - **L'ampiezza del movimento segmentario** nell'accelerazione massima
 - **La reazione istintiva bilaterale** nella motricità degli arti inferiori
 - **La gestione del disequilibrio** nelle posture in affondo
 - **La tenuta delle compressioni** nelle posture di difesa
 - **La capacità di rimbalzare efficacemente sul piede**
 - **La velocità di contro movimento** nelle azioni di caricamento e spinta
 - **La relazione al bersaglio**
 - **Percezione senso motoria della posizione dei bersagli** nello spazio

- Fattori che determinano il **processo di sviluppo tecnico** e l'apprendimento motorio
 - Il significato del **volume di allenamento** nella pallavolo
 - La **velocizzazione del gioco** e l'incidenza dell'errore
 - **Rapporto tra il volume e l'intensità** di esercizio
 - Il **fattore intensità** è condizionato dalla **frequenza dell'errore** nel gioco
- Il **volume di esercizio delle titolari e delle riserve**
 - **Volume supplementare specifico** nell'allenamento del giovane
 - L'**allenamento differenziato nel planning settimanale** della squadra
 - L'**allenamento differenziato** sul tema della **ricezione** del servizio / sul tema dell'**alzata di ricostruzione** / sul tema del **muro** (*riferibili all'alto livello*)

- La **preparazione fisica nella prevenzione** delle patologie da sovraccarico
 - La costruzione del **range articolare completo**
 - La **stabilizzazione dell'asse corporeo** e del **complesso articolare della spalla**
- La **preparazione fisica nella costruzione strutturale** del giocatore
 - La **forza per KG di peso** (*l'indice di forza relativa e le principali correlazioni*)
 - Il **rapporto tra BMI ed incidenza degli stati di sovraccarico funzionale**
- La **preparazione fisica nello sviluppo del movimento veloce ed esplosivo**
 - Le condizioni per lo **sviluppo delle espressioni veloci ed esplosive della forza**
 - Potenza con **carichi bassi** / Potenza con **carichi elevati** (*modalità esecutiva*)

- **Comportamenti tecnico – motori** correlati con elevata prospettiva in specifiche competenze di gioco (*indicatori del talento espresso sul piano tecnico – motorio*)
 - **Elementi di conferma** (*indicatori neuro – muscolari correlati alla presenza degli indicatori di cui sopra*)
 - **Dinamica dei processi di apprendimento** motorio (*indicatori di efficacia nell'apprendimento / auto determinazione / auto esigenza e motivazione*)
- La **classificazione strutturale e motoria** delle giovani giocatrici di pallavolo
 - I profili: **T1 – T2 – T3 – T4**
 - Indicazioni dell'**incidenza nella pratica della pallavolo dei profili di cui sopra**

- Regola del **5% sine qua non**
 - **Motricità / Competenze** acquisite e consolidate in tempi rapidi / **Ruolo** tattico
- La **specializzazione** tecnico – tattica del giocatore come **opportunità di sviluppo**
 - Le **competenze di base** e la relazione con lo sviluppo delle **competenze del ruolo**
 - Competenze che presuppongono abilità di base, ovvero **abilità riconoscibili in ogni giocatore** di pallavolo: **palleggio** – **bagher** (*la ricezione del servizio*) – **colpi** (*attacco e servizio*) – **propulsione** massimale – **reazione** rapida
- La **specializzazione** tecnico – tattica del giocatore come **limite allo sviluppo**
 - **Dalle competenze** dei giocatori **al sistema di gioco** e **non viceversa**

- **Relazione statistica tra incidenza dell'errore e risultato del set**
 - **Il momento dell'errore** incide di più rispetto al **numero degli errori**
 - **L'importanza del primo tocco** dell'azione
- **Gestione del turn over dei titolari / responsabilizzazione generale** del giovane
 - **Gestione del cambio nelle situazioni di punteggio** del set / **responsabilità nell'espletare le proprie competenze** nel ruolo
 - **Gestione del coinvolgimento del giovane nell'azione** di gioco / **responsabilità nella scelta** del gesto da eseguire



GRAZIE PER LA CORTESE ATTENZIONE

Resto a disposizione per eventuali domande
chiarimenti

TERZO GRADO Attività Giovanile