



# **Workshop Aggiornamento Nazionale**

## **Nazionale Seniores Femminile Sitting Volley**

**27/29 Giugno 2025 – Formia (LT)**







**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

**ALCUNE**

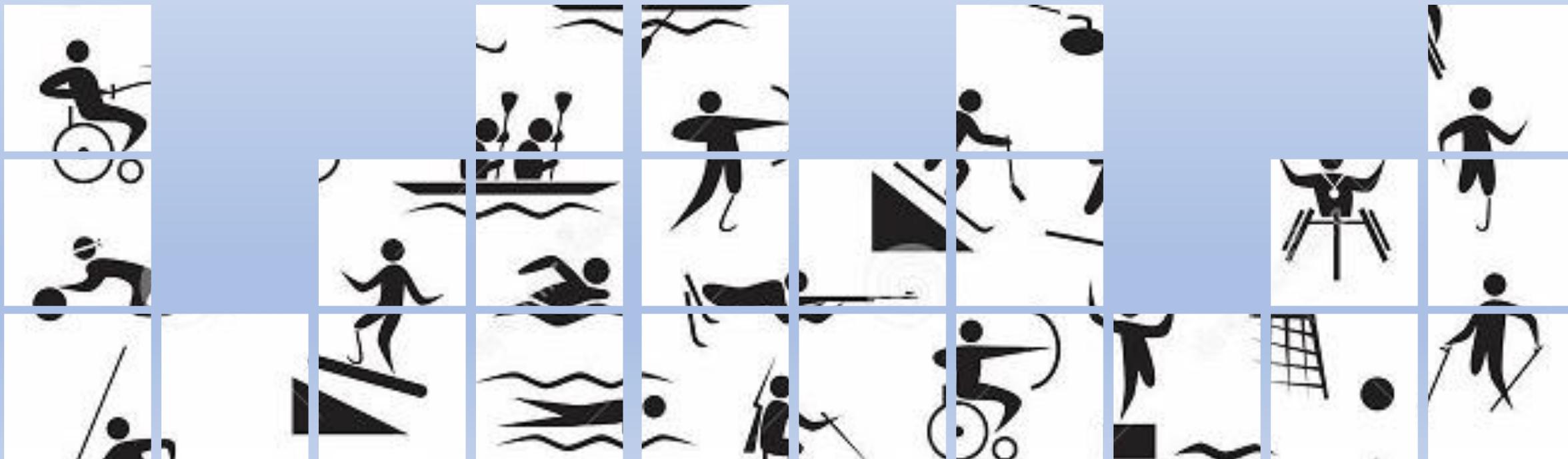


**DISABILITA' FISICHE**



Le atlete e gli atleti devono poter fare attività rimanendo **SEDUTI** a terra, senza compromettere salute e sicurezza

Amputazioni, poliomieliti, cerebrolesioni, dismelie (malformazioni congenite degli arti) sclerosi multipla, dismetria (accorciamento degli arti) riduzione range di movimento, perdita funzionalità o rigidità articolari





## Attualmente il Sittingvolley è praticato in oltre 70 paesi

### Curiosità:

particolarità delle tipologie di atleti e atlete in alcuni paesi:

#### BRASILE:

Le lesioni hanno origine principalmente in incidenti stradali (70%)

#### CINA:

Team femminile con atlete con disabilità curiosamente omogenee tra loro

#### EGITTO - IRAN:

Poliomielite, lesioni traumatiche e amputati

#### BOSNIA - STATI UNITI:

Guerre o incidenti (di vario genere)

#### ITALIA:

Incidenti sul lavoro o di altro genere (domestici, stradali ecc..) deficit dalla nascita

DOCENTE: MASSIMO BERETTA





➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- **Non è consentito usare protesi agli arti inferiori**
- **E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso**
- *Campo: 6x10m zona di attacco 2m*
- *Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)*
- *Riguardo SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori*
- *L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)  
→ Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco*
- *E' consentito murare e attaccare il servizio avversario*
- *E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria*
- *Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa "palla trattenuta" implica un "doppio fallo"*



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SIITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

# MORFOLOGIA e/o AUSILI consentiti

Nella maggior parte dei casi, gli atleti sono amputati agli arti inferiori o ad un arto superiore



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SIITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## MORFOLOGIA e/o AUSILI consentiti

Nella maggior parte dei casi, gli atleti sono amputati agli arti inferiori o ad un arto superiore



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SIITING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

# MORFOLOGIA e/o AUSILI consentiti

Nella maggior parte dei casi, gli atleti sono amputati agli arti inferiori o ad un arto superiore



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

# MORFOLOGIA e/o AUSILI consentiti

Nella maggior parte dei casi, gli atleti sono amputati agli arti inferiori o ad un arto superiore



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



# MORFOLOGIA e/o AUSILI consentiti

Nella maggior parte dei casi, gli atleti sono amputati agli arti inferiori o ad un arto superiore

DOCENTE: MASSIMO BERETTA



VS2

Sclerosi multipla



Blocco funzionale ginocchio sx





## IMPATTO delle caratteristiche specifiche

- **Regolamento**
  - Regole di gioco/arbitraggio
  - Classificazione degli atleti (classificatori certificati)
- **Reclutamento**
  - Ricerca di atlete e atleti con **CARATTERISTICHE ADATTE**



**Con quale strategia???**



**Con quale approccio???**

- ✓ **Piacere e divertimento**
- ✓ **Prospettiva Nazionale**
- ✓ **Denaro**
- ✓ **Riscatto sociale**
- ✓ **Popolarità**
- ✓ **Selezione**
- ✓ **...**

- ✓ **“Caccia al giocatore”**
- ✓ **Sportivo/Agonistico**
- ✓ **Pratico**
- ✓ **Empatico**
- ✓ **Accattivante**
- ✓ **Mirato**
- ✓ **... Dipende**



**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

**ALCUNE**

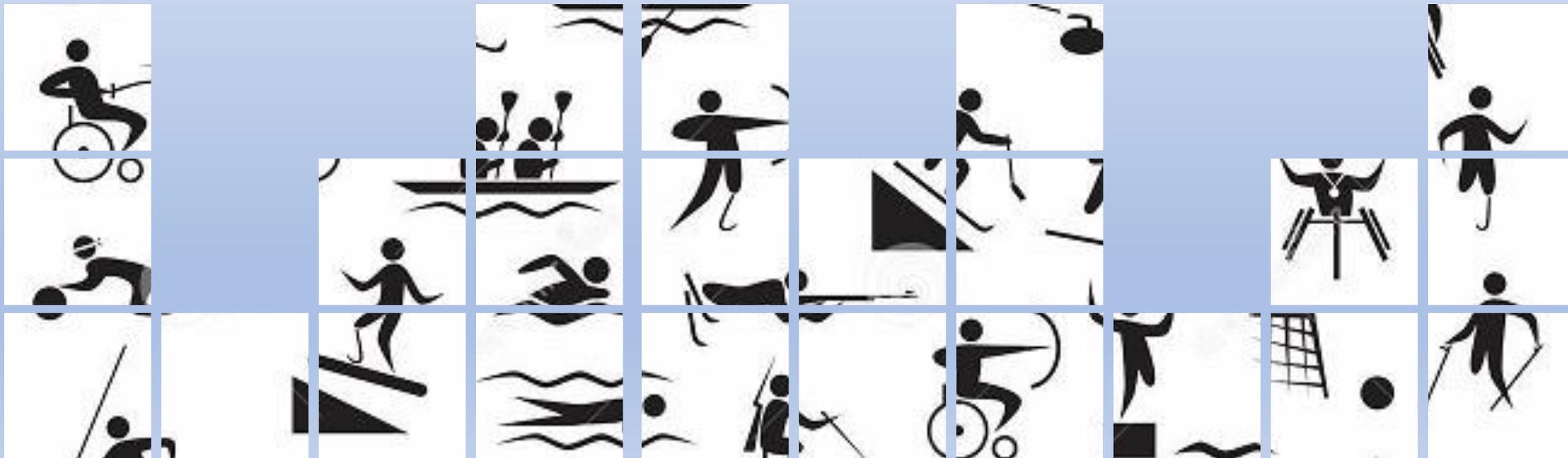


**DISABILITA' FISICHE**



Le atlete e gli atleti devono poter fare attività rimanendo **SEDUTI** a terra, senza compromettere salute e sicurezza

Amputazioni, poliomieliti, cerebrolesioni, dismelie (malformazioni congenite degli arti) sclerosi multipla, dismetria (accorciamento degli arti) riduzione range di movimento, perdita funzionalità o rigidità articolari





**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

**ALCUNE**



**DISABILITA' FISICHE**

Amputazioni, poliomieliti, cerebrolesioni, dismelie (malformazioni congenite degli arti) sclerosi multipla, dismetria (accorciamento degli arti) riduzione range di movimento, perdita funzionalità o rigidità articolari

Le atlete e gli atleti devono poter fare attività rimanendo **SEDUTI** a terra, senza compromettere salute e sicurezza



Attività **SELETTIVA**

➤ Criteri di selezione:

- Parametri adatti ad una possibile classificazione
- Altezza
- Background sportivo
- Background pallavolistico
- Arti superiori non svantaggiati
- ...



**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

Attività altamente **ESCLUSIVA** (???)

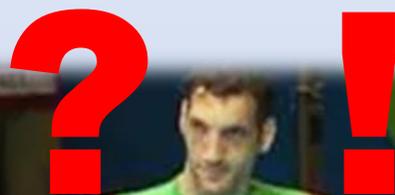
DOCENTE: MASSIMO BERETTA





**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

Attività altamente **ESCLUSIVA** (???)



246 cm  
(al momento...)



**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

Attività altamente **ESCLUSIVA**

**SI**

Quindi cosa posso fare?

➔ Inserire **L'INCLUSIVITA'** come regola:

In Italia (come in altri paesi) nei campionati nazionali e nei tornei promozionali, è possibile includere atlete ed atleti normodotati:

- E' possibile formare un maggior numero di squadre di club e proporre competizioni
- Alzare il livello tecnico dell'allenamento e favorire il miglioramento degli atleti paralimpici
- **ATTENZIONE** tuttavia che il rischio potrebbe essere quello di limitare poi l'utilizzo dei giocatori disabili considerati meno performanti!



**Sittingvolley** = Variante della pallavolo = Sport PARALIMPICO

Attività altamente **ESCLUSIVA**

**SI**

Quindi cosa posso fare?

➔ **Creare un sistema di reclutamento istituzionale che non si limiti al semplice “passaparola” o alla promozione sporadica**

In diversi paesi, la selezione paralimpica avviene attraverso enti dedicati, tramite un processo che valuta e propone ad ogni atleta, quale possibilità sportiva sarebbe più adatta alle proprie caratteristiche

- Facilitare il lavoro delle federazioni (o chi per esse)
- Tenere il più alto possibile il livello tecnico delle Nazionali Seniores

➔ **Ottenere RISULTATI**

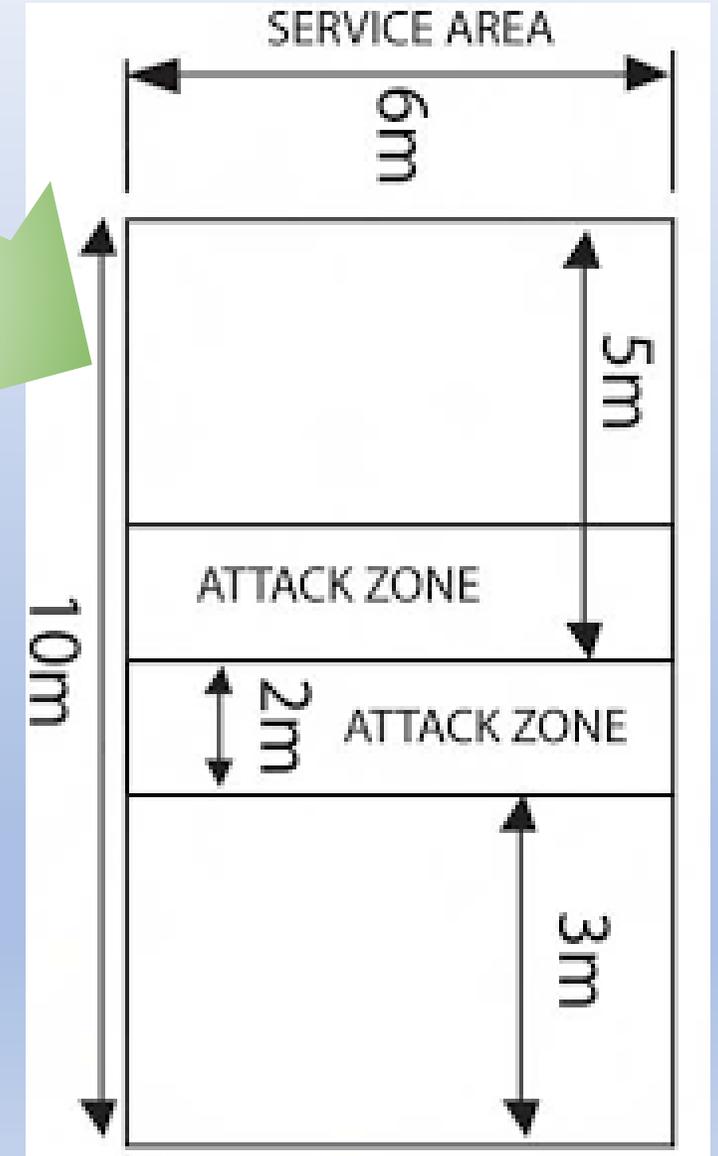
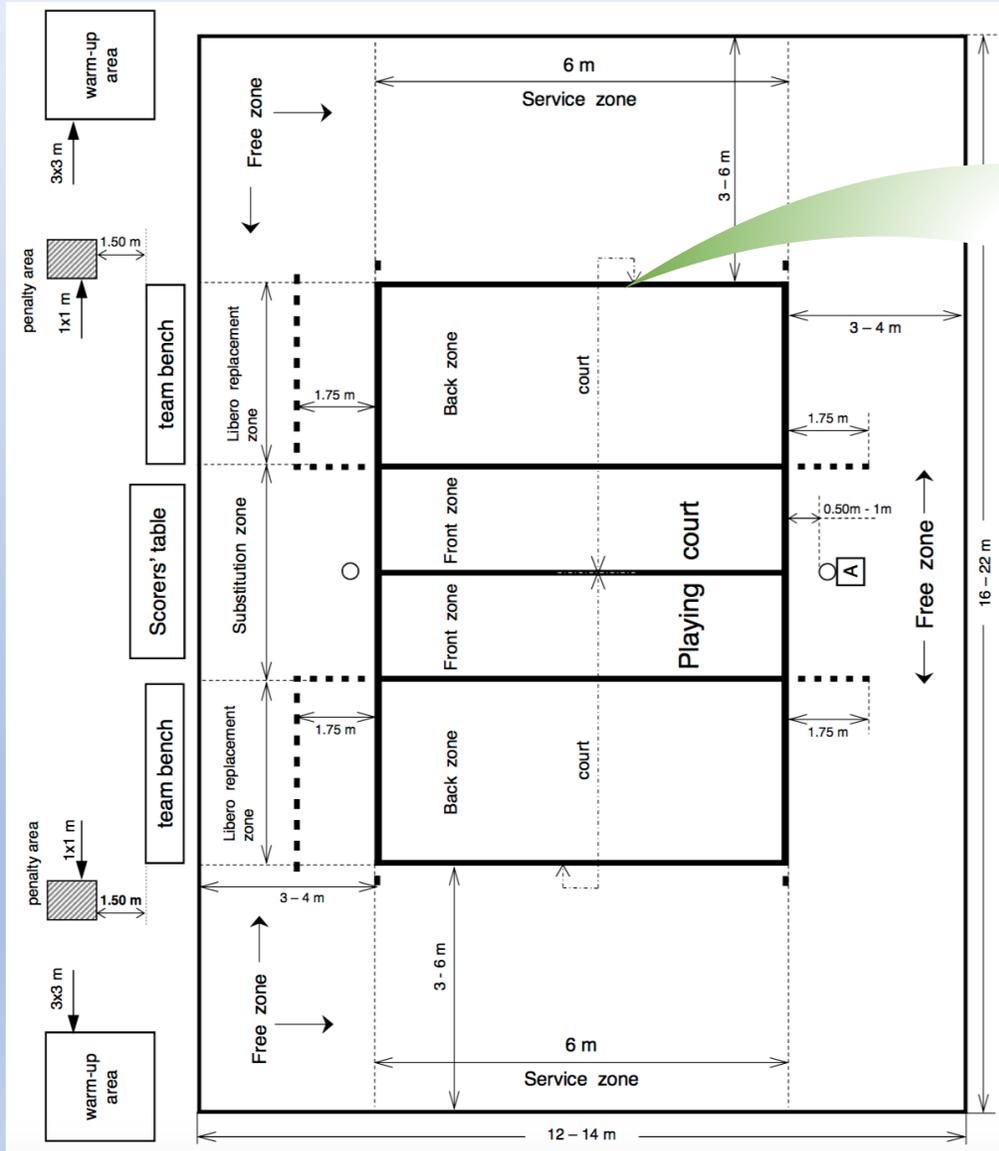


➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- *Non è consentito usare protesi agli arti inferiori*
- *E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso*
- **Campo: 6x10m zona di attacco 2m**
- **Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)**
- *Riguardo SPOSTAMENTO e PSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori*
- *L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)  
→ Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco*
- *E' consentito murare e attaccare il servizio avversario*
- *E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria*
- *Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa "palla trattenuta" implica un "doppio fallo"*

# Sittingvolley area di gioco





# Sittingvolley area di allenamento

## IMPATTO sulla funzionalità degli ambienti

- **Accessi facilitati:** ❖ Limitazione delle barriere architettoniche (ingressi, spogliatoi ...)
- **Pavimentazione adatta:**
  - ❖ Fondo che consente di scivolare
  - ❖ Fondo privo di interruzioni in modo da evitare graffi o tagli
  - ❖ Fondo pulito
- **Riscaldamento**
- **Possibilità di adattare il campo da Sittingvolley:**



In particolare la rete!

- ❖ La rete da volley è da adattare (è più lunga e più alta)
- ❖ I pali spesso non consentono di scendere alla misura giusta



# Sittingvolley area di allenamento

## IMPATTO sulla funzionalità degli ambienti

### Spazio AMPIO vs Spazio RIDOTTO

- Opportunità di creare più campi
  - Approntare zone per differenziare lavori contemporanei
  - Poca praticità per lo spostamento degli atleti/e
  - Gestione impegnativa nel recupero palloni
- Campo unico o più campi vicini
  - Gestione limitata dei lavori differenziati
  - Praticità nello spostamento per gli atleti/e
  - Facilità nella gestione dei palloni





➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- *Non è consentito usare protesi agli arti inferiori*
- *E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso*
- *Campo: 6x10m zona di attacco 2m*
- *Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)*
- **Riguardo SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori**
- *L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)  
→ Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco*
- *E' consentito murare e attaccare il servizio avversario*
- *E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria*
- *Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa "palla trattenuta" implica un "doppio fallo"*



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## SPOSTAMENTO - POSIZIONAMENTO



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- *Non è consentito usare protesi agli arti inferiori*
- *E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso*
- *Campo: 6x10m zona di attacco 2m*
- *Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)*
- *Riguardo SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori*
- **L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)**  
→ **Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco**
- *E' consentito murare e attaccare il servizio avversario*
- *E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria*
- *Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa "palla trattenuta" implica un "doppio fallo"*



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## SPOSTAMENTO - POSIZIONAMENTO - SVILUPPO DEL GIOCO



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- *Non è consentito usare protesi agli arti inferiori*
- *E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso*
- *Campo: 6x10m zona di attacco 2m*
- *Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)*
- *Riguardo SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori*
- *L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)  
→ Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco*
- **E' consentito murare e attaccare il servizio avversario**
- **E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria**
- *Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa " palla trattenuta" implica un "doppio fallo"*



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## SPOSTAMENTO - POSIZIONAMENTO - SVILUPPO DEL GIOCO



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## SPOSTAMENTO - POSIZIONAMENTO - SVILUPPO DEL GIOCO



DOCENTE: MASSIMO BERETTA



➤ **Il regolamento è ereditato dalla pallavolo ma caratterizzato da alcune differenze:**

**Gli atleti devono giocare seduti a terra:**

- *Non è consentito usare protesi agli arti inferiori*
- *E' consentito usare protesi agli arti superiori solo se corrispondenti a morfologia o dimensioni dell'arto stesso*
- *Campo: 6x10m zona di attacco 2m*
- *Altezza rete: 1,15m Maschile - 1,05m Femminile (x 80 cm in entrambi i casi)*
- *Riguardo SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO è consentito (nei limiti del possibile) l'utilizzo sia degli arti superiori che di quelli inferiori*
- *L'atleta non può perdere contatto con i glutei dal terreno durante l'esecuzione di qualsiasi azione con la palla, con alcune eccezioni in seconda linea (difesa o ricezione) o a muro e in alcuni spostamenti (nuove modifiche alle regole)  
→ Nessuna eccezione riguardo l'attacco. Non è mai consentito alzarsi e poi risedersi durante l'azione di gioco*
- *E' consentito murare e attaccare il servizio avversario*
- *E' consentito oltrepassare il limite inferiore della rete ma senza interferire nell'esecuzione dell'azione avversaria*
- **Il tocco simultaneo di due avversari sopra il net che causa " palla trattenuta" implica un "doppio fallo"**



WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

## SPOSTAMENTO - POSIZIONAMENTO - SVILUPPO DEL GIOCO

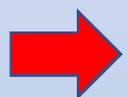


DOCENTE: MASSIMO BERETTA



## **IMPATTO** dello sviluppo del gioco

- **Regolamento**
  - **Regole di gioco/arbitraggio**
- **Didattica**
  - **Studio delle dinamiche specifiche:**
    - ➔ **SITTINGVOLLEY e NON pallavolo giocata da seduti**



**La didattica è codificata in modo "simmetrico" ma questo NON è mai una costante!**

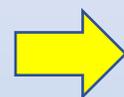
- **Metodo**
  - **Studio degli atleti/e:**
    - ➔ **Conoscenza delle capacità e delle caratteristiche (disabilità) individuali e in che modo ne influenzano il movimento e la tecnica**
  - **Comunicazione con una postura adeguata rispetto alla posizione degli atleti/e in campo:**
    - ➔ **Spesso seduti, specialmente in gara**



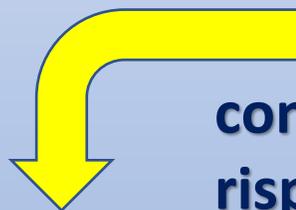
## IMPATTO dello sviluppo del gioco

### ➤ Pratica

- **Strutturare esercitazioni costruite sulle caratteristiche e sulle **INDIVIDUALITA'** dei giocatori**

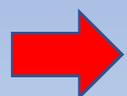


**E' comunque necessario poter utilizzare esercitazioni globali in cui coinvolgere tutti i giocatori contemporaneamente e nello stesso modo. Sono sufficienti piccoli adattamenti o accorgimenti.**



**Utilizzare dinamiche coerenti: considerare l'altezza della rete e le misure del campo rispetto la provenienza della palla.**

**I giocatori sono **SEDUTI A TERRA****



**Molto spesso il rapporto tra allenatore e atleta è fisicamente **IMPARI****



## PRATICA





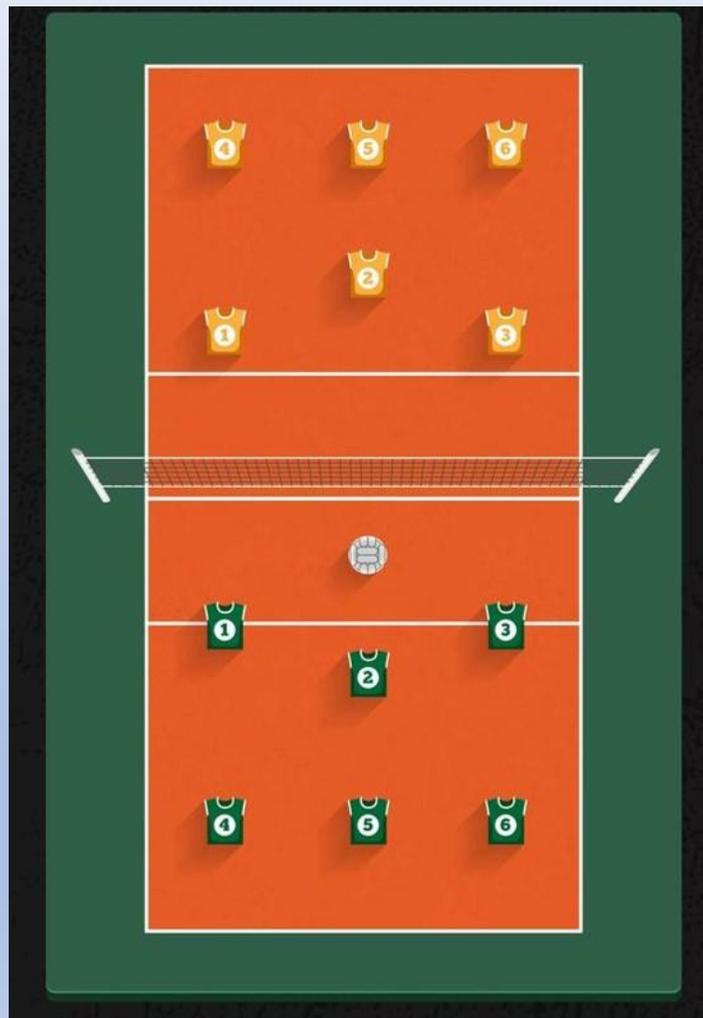
# **VOLLEY vs SITTINGVOLLEY**

## **Differenze e impatto su metodologia e pratica**

### **SISTEMI DI GIOCO**



### **Maggiore UNIVERSALITA' e ADATTAMENTO**



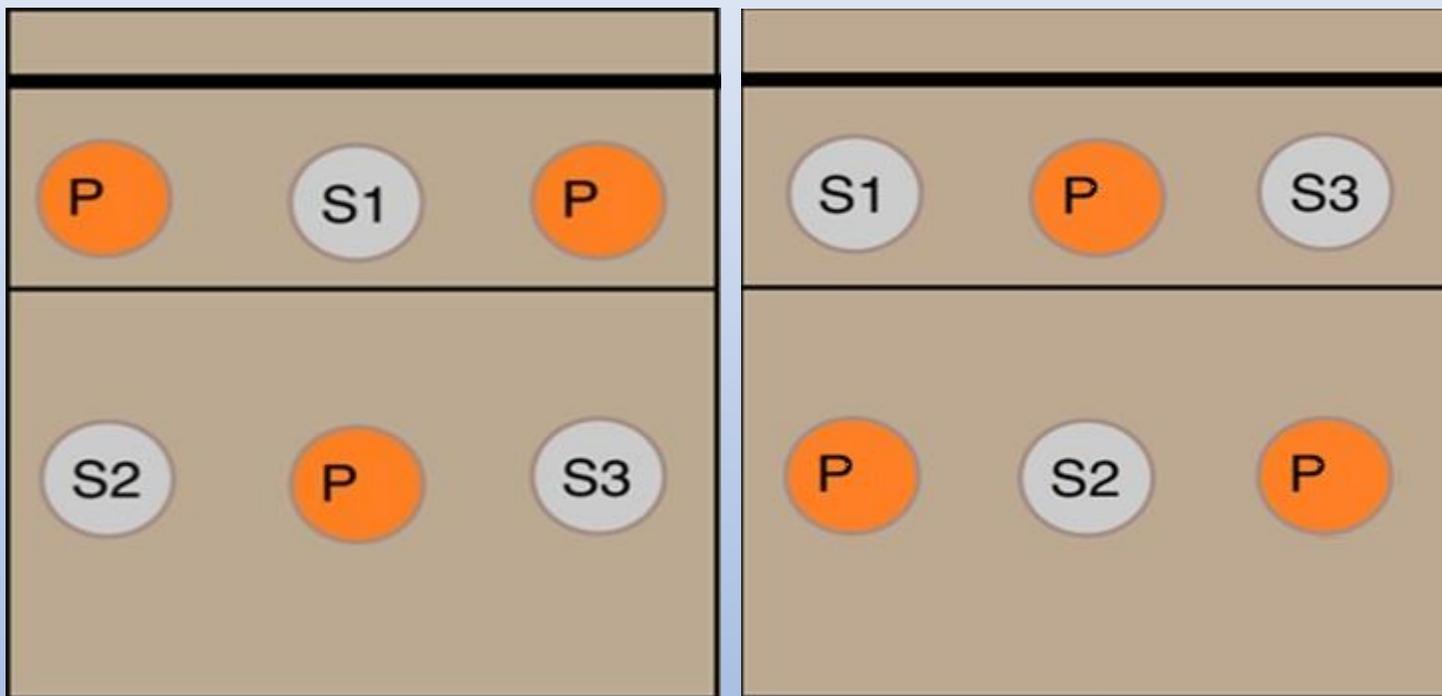
Principianti  
o  
Altissimo Livello?



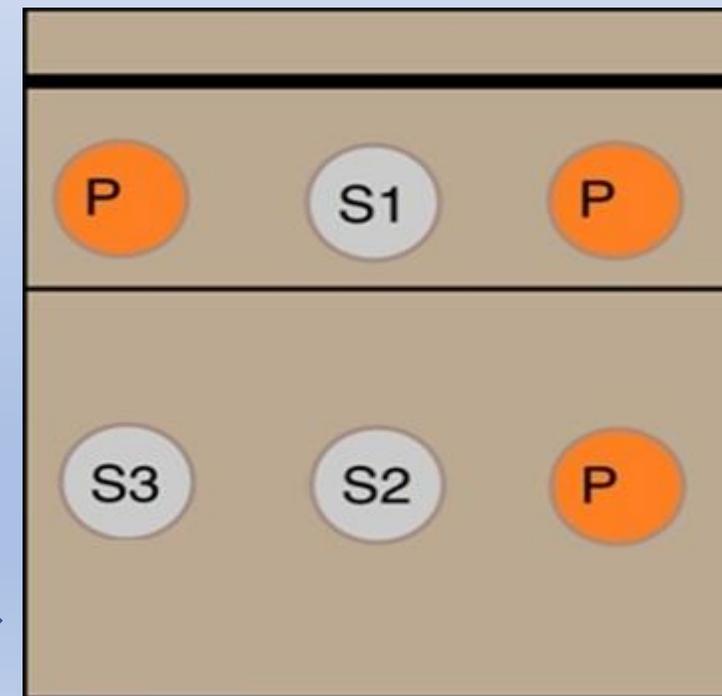
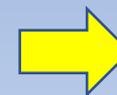
## SISTEMI DI GIOCO

# 3-3

### Palleggiatori disposti a "triangolo"



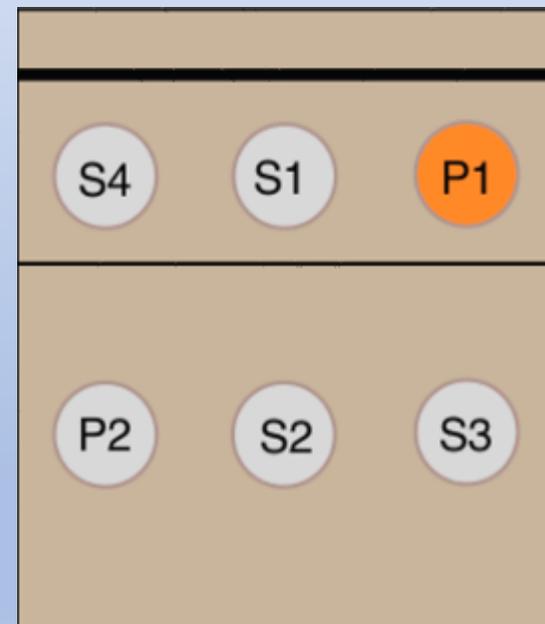
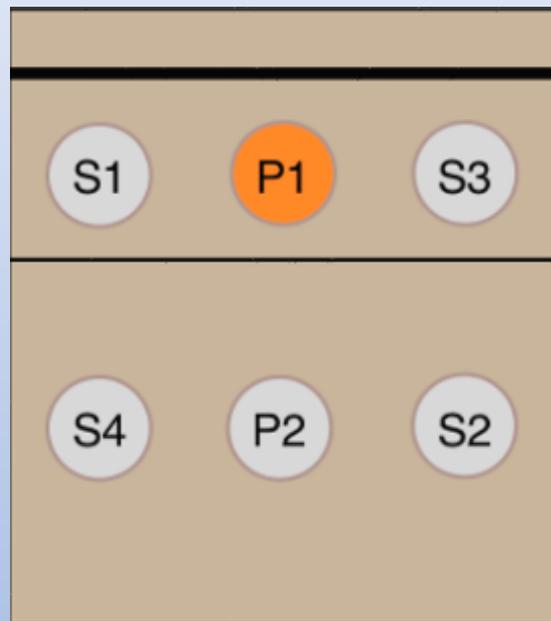
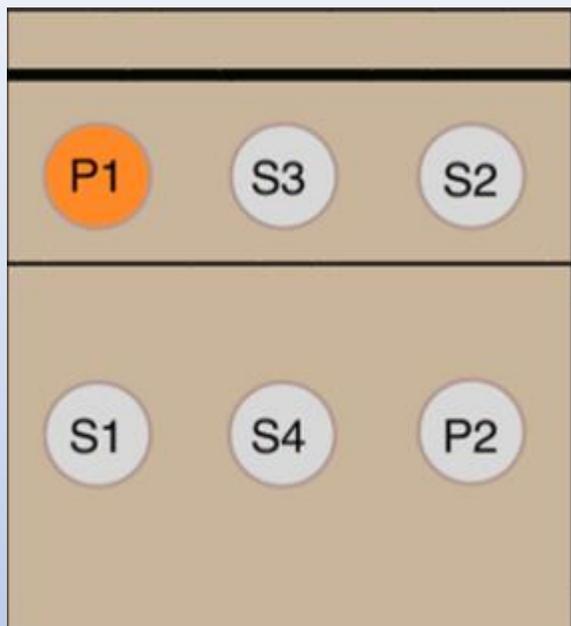
Palleggiatori disposti in funzione delle caratteristiche dei giocatori





## SISTEMI DI GIOCO

# 4-2



**Palleggiatori disposti in diagonale e sviluppo dell'alzata dalla prima linea**

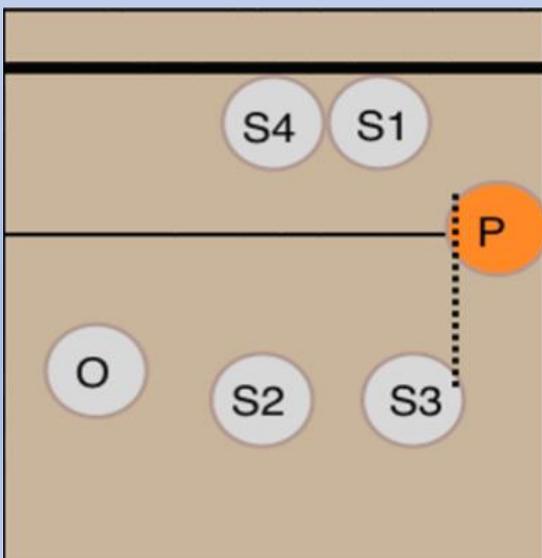
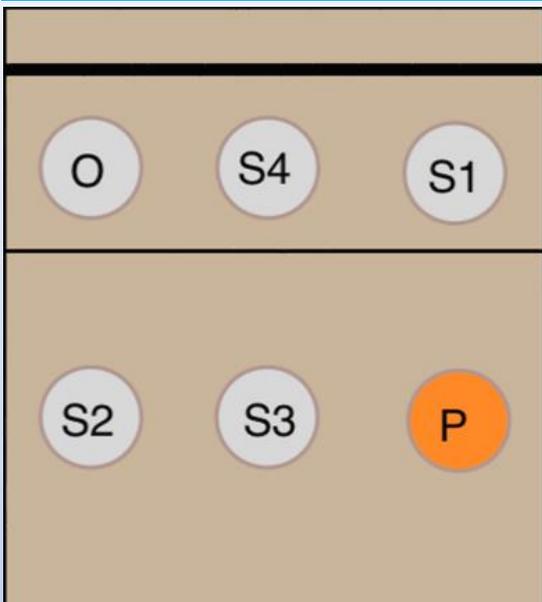


## SISTEMI DI GIOCO

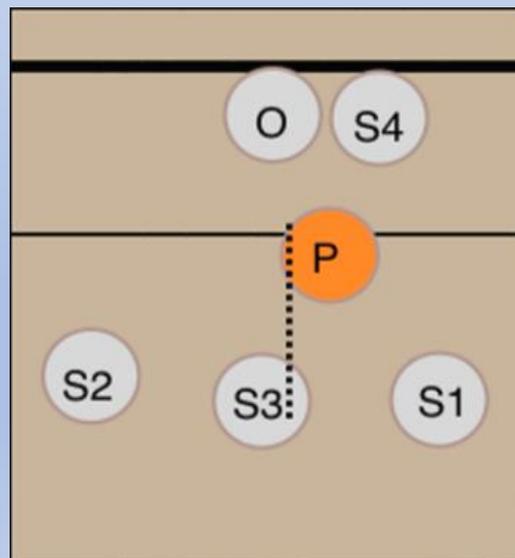
# 5-1

**Sistema con palleggiatore unico in penetrazione dalla seconda linea**

**P1**



**P6**



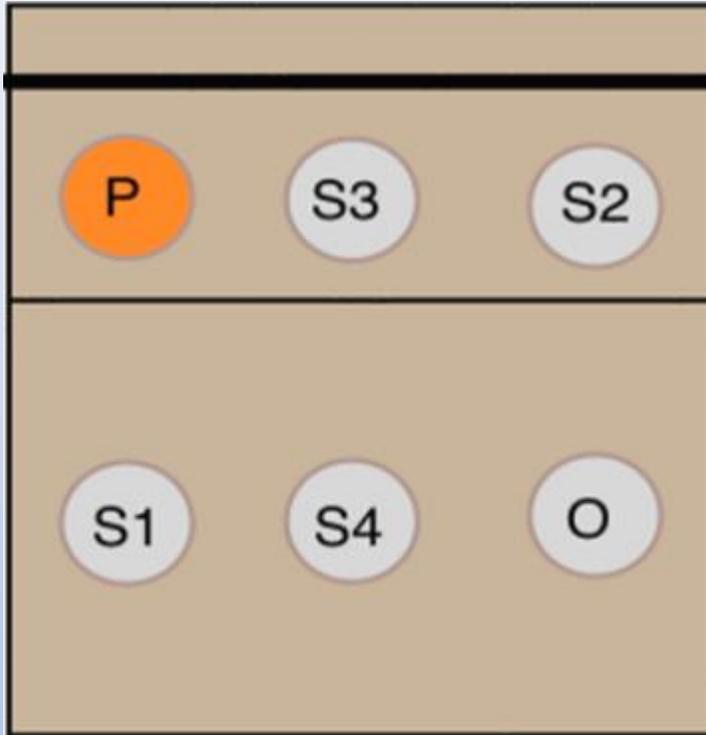
**Sistema utilizzato da squadre di alto livello**

**Richiede grandi capacità tecniche e di spostamento da parte dell'alzatore**



## SISTEMI DI GIOCO

# 5-1



**P4**



**P5**

**Le rotazioni più complicate sono solitamente P4 e P5 quindi è sempre bene avere un'alternativa per quando l'alzatore si trova in queste due posizioni**



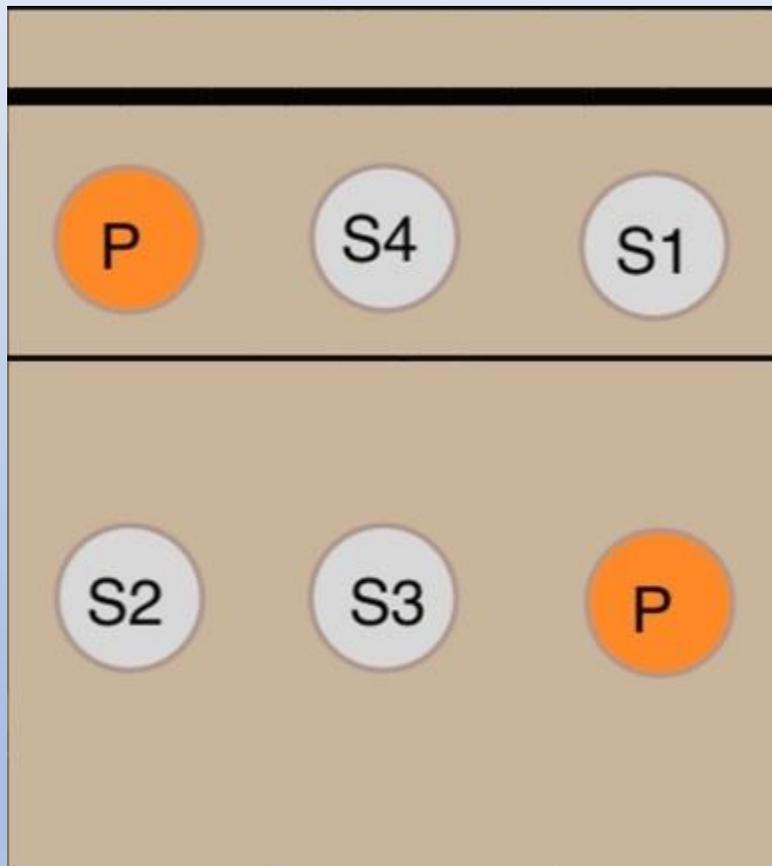
## SISTEMI DI GIOCO

# 6-2

Sistema con 2 palleggiatori in penetrazione dalla seconda linea

Consente di avere sempre 3 attaccanti in prima linea

**Non facile trovare 2 palleggiatori/attaccanti**





# VOLLEY vs SITTINGVOLLEY

## Differenze e impatto su metodologia e pratica

DOCENTE: MASSIMO BERETTA

➔ **Valorizzazione e utilizzo delle differenze oggettive tra i giocatori**

La differenza fondamentale è di fatto:

la **DIFFERENZA STESSA TRA I GIOCATORI** e gli **ADATTAMENTI** che ne conseguono

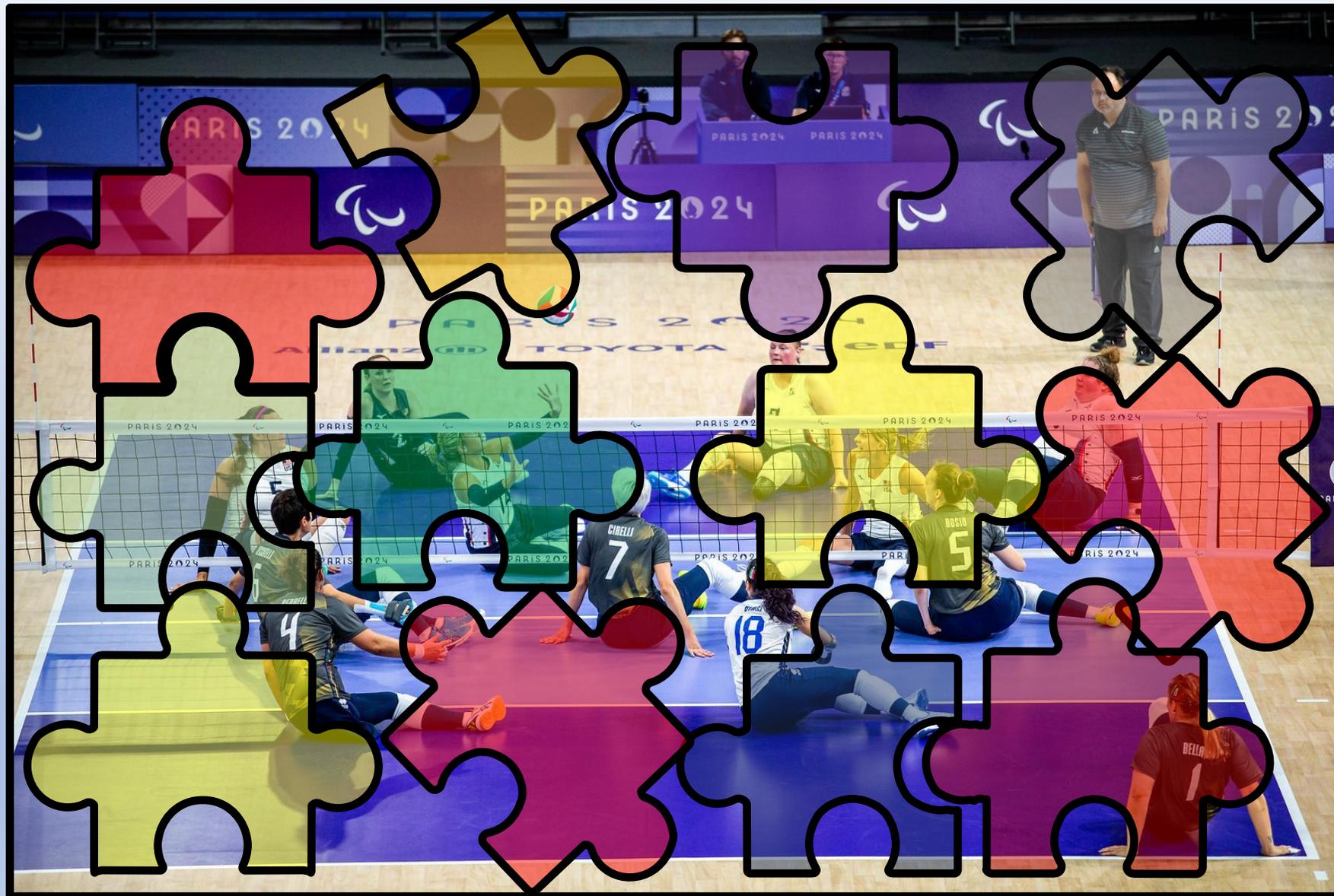
➔ **Universalità**

**PARADOSSO o SOLUZIONE PRATICA e TATTICA?**



# WORKSHOP NAZIONALE FEMMINILE SITTING VOLLEY – FORMIA 27-29 .06.2025

DOCENTE: MASSIMO BERETTA





**Grazie!**