

Indicazioni tecniche federali relative al settore femminile

Settore giovanile e ambito formativo

Passaggi determinanti dell'attività giovanile

- Identificazione del talento – processi didattici personalizzati
 - La didattica nella pallavolo giovanile costituisce un processo imprescindibile
- Dinamica di apprendimento – promozione e sviluppo del talento
 - L'individualizzazione dei percorsi di sviluppo
 - Volume di allenamento correlato con l'efficacia formativa del contesto
- Processi di sviluppo tecnico tattico differenziati – picchi di prestazione
 - Non esiste correlazione tra sistema di gioco e risultati sportivi conseguiti
 - Non esiste correlazione tra capacità di gioco in età giovanile e livello di qualificazione conseguibile in età di massima prestazione
 - È possibile differenziare sostanzialmente i modelli di prestazione nelle varie fasce di qualificazione

Apprendimento e talento motorio

- Il talento espresso sul piano tecnico – coordinativo è correlato con:
 - La **velocità di apprendimento**
 - I **picchi di prestazione** positiva
 - L'**allenabilità** (in particolare con la capacità di carico identificata con il volume di lavoro)
 - La **ripetizione** del gesto
 - La presenza di **reattività dei piedi** e di **velocità di contro movimento** (capacità di salto con caricamento)
 - Non sono indicatori selettivi ma indicatori di conferma delle **ipotesi fatte su aspetti tecnico - coordinativi**

Significato metodologico del volume complessivo di lavoro

- Il volume è correlato all'efficacia formativa nel sistema di allenamento per gli sport di squadra
 - In Italia i volumi di allenamento sono diminuiti con l'avvento del RPS anche nel giovanile
- Il volume è correlato con il fattore **allenabilità**
 - I presupposti dell'allenabilità: la qualità esecutiva del movimento, la sua funzionalità e la capacità di carico

La giovane da orientare alla competizione di alto livello

- I seguenti aspetti identificano alcune differenze sostanziali tra il comportamento ricorrente dei giovani e degli atleti adulti in particolari situazioni che hanno un riflesso significativo sulla metodologia di lavoro:
 - Il giovane atleta apprende per **avere a disposizione un mezzo adatto a risolvere un problema** mentre l'atleta adulto apprende attraverso un **meccanismo razionale ed utilitaristico** che deve essere **subito efficace**;
 - Il giovane atleta è motivato da **consapevolezza di acquisizione di competenze specifiche** mentre l'atleta adulto è motivato dalla **possibilità di tradurre i propri sforzi in risultati**;
 - Il giovane atleta **coglie le proprie insicurezze come bisogno di apprendimento** mentre l'atleta adulto **soffre le proprie insicurezze** e il fatto che esse possano essere palesate;
 - Il giovane atleta è incostante nelle proprie prestazioni da ogni punto di vista mentre l'atleta adulto **presenta minore oscillazione** dell'espressione qualitativa e dell'efficacia degli indici di prestazione

La giovane in età under 15-16

- **Fascia d'età under 15-16:** *il giovane deve acquisire la percezione della positività specifica, ossia valutando le competenze caratteristiche del ruolo che svolge (il pensiero del giovane deve essere selettivo rispetto al processo di apprendimento in atto. Ad esempio, deve essere capace di stimolare il pensiero: "... sto migliorando su quella palla ...")*
- I contenuti principali del sistema di allenamento tecnico devono essere i seguenti:
 - Analisi tecnica sempre inserita nella **situazione specifica** (attraverso l'elaborazione di una casistica situazionale del gioco):
 - Differenziazione metodologica del lavoro tecnico per l'azione di **cambio palla** e per l'azione di **break point**;
 - Rispetto del **timing esecutivo** situazionale della tecnica imposto dal **livello di competizione**;
 - Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi il corretto tempo esecutivo;
 - Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo sia tecnico che tattico;
 - **Stabilizzazione** dei migliori indici di positività espressi nelle migliori prestazioni e ricerca di efficienza attraverso un controllo del rischio d'errore rispetto alla complessità di azione (soprattutto per giocatori con adeguate abilità tecniche);
 - Allenamento del gioco a punteggio che pone l'accento sulle **scelte** individuali che dovranno essere coerenti con il **sistema di gioco** della squadra

La giovane in età under 17-18

- **Fascia d'età under 17-18:** *il giovane deve imparare a valutare la propria efficienza nel ruolo che svolge. L'efficienza è il rapporto tra esecuzioni positive e negative per cui il giovane acquisisce la capacità di interpretare le situazioni di gioco al fine di assumersi le responsabilità e il rischio di errore in modo da gestire la propria prestazione complessiva (il pensiero che il giovane deve attuare nella valutazione della propria prestazione è: ... ho giocato bene / male ...)*
- I contenuti principali del sistema di allenamento devono essere i seguenti:
 - Identificazione del **livello di prospettiva individuale** (ossia, del livello di qualificazione definitivo in cui il giocatore potrà essere competitivo e/o determinante ai fini del conseguimento del risultato sportivo);
 - Identificazione dei principali **modelli prestativi tecnici** nel ruolo specifico adeguati al livello di **prospettiva** piuttosto che al livello di competizione del momento della qualificazione giovanile;
 - **Completamento del percorso** di specializzazione, momento identificabile con l'utilizzo sistematico dell'allenamento specialistico:
 - Identificazione del **potenziale tecnico – tattico** e dei fattori limitanti lo sviluppo del giocatore nel ruolo specifico;
 - **Allenamento** tecnico, fisico e comportamentale specifico per il ruolo;
 - **Consapevolezza del rendimento** in termini di rapporto vantaggioso tra punti fatti ed errori;
 - L'efficienza come **indice di competitività** e come **mezzo di valutazione** dello sviluppo della capacità di gioco

La struttura della pallavolo sul piano della metodologia didattica

- **L'azione di cambio palla** è soggetta a poca variabilità situazionale perché il servizio non costituisce una variabile significativa: sul piano metodologico **questa fase migliora attraverso un sistema di allenamento basato principalmente sui volumi delle ripetizioni** garantite nel lavoro proposto attraverso opportune forme di esercizio
- **L'azione di ricostruzione** è soggetta a significativa variabilità situazionale per cui, **lo sviluppo della suddetta azione non è legata solo al fattore volume**, ma anche alla componente percettiva che è stimolata dall'allenamento in situazione specifica: ciò significa che **la dinamica complessa del gioco è la forma di esercizio più correlata allo sviluppo prestativo** della squadra e dei singoli

Gli aspetti complementari dell'allenamento

- La **preparazione fisica** e la **preparazione mentale** agiscono come **mezzi complementari** e sono al servizio rispettivamente dell'**espressione motoria** (tecnica), dell'**allenabilità** (capacità di allenarsi e di protrarre in modo qualitativo i carichi di lavoro nel tempo di allenamento) e della **competitività** (capacità di allenarsi a competere e capacità di competere con l'avversario)

La competizione

- La **competizione** rappresenta un importante **mezzo formativo** se:
 - C'è **uniformità** nei punti di forza e nei punti deboli del sistema di gioco rispetto a quello delle squadre avversarie;
 - La scelta del **livello di competizione** adeguato deve essere impostata o sul livello di **prospettiva del gruppo** (progetto di sviluppo della squadra giovanile); o sulla **prospettiva tecnica individuale** (progetto di sviluppo del giocatore);
 - Il **modello di prestazione** deve essere valutato attraverso:
 - Dinamica di realizzazione dei **punti** (ruoli, fondamentali, tecniche e tipi di giocata che determinano l'andamento del punteggio);
 - Fondamentali e/o **tecniche correlati** al risultato (relazione tra indicatori prestativi e indicatori di risultato);
 - La **tattica individuale** sulla base delle abilità tecniche (la capacità del giocatore di giocare tatticamente contro l'avversario diretto).

La specializzazione

- Sul piano metodologico, nella pallavolo è possibile riconoscere due meccanismi che completano la specializzazione tecnica del giocatore: la **specializzazione del ruolo** e la **specializzazione del sistema di allenamento**
 - Il secondo aspetto rappresenta un **orientamento metodologico** per cui **tutta la proposta di allenamento è orientata in modo specifico** ad un determinato ruolo

La specializzazione del ruolo e del sistema di allenamento

- Specializzare il sistema complessivo di allenamento rende necessaria una lettura delle attitudini e della prospettiva assolutamente precisa e infallibile perché altrimenti il **rischio di specializzare precocemente un programma di lavoro**, quindi su indicatori non attendibili, è elevato;
- Specializzare il sistema complessivo di allenamento **limita le esperienze motorie del giovane** in una fase in cui la ricchezza delle proposte sarebbe la strategia metodologica più consona alla corretta formazione tecnico – tattica;
- Specializzare il sistema complessivo di allenamento spesso **significa sovraccaricare alcune strutture corporee** determinando predisposizioni a problemi funzionali manifesti già in giovane età.
- **L'allenamento specialistico diventa perciò una prerogativa di giocatrici evolute**, che abbiano completato il programma di formazione tecnica e che abbiano costruito e sviluppato la propria competitività sulle proprie attitudini motorie e/o punti di forza

Apprendimento e struttura antropometrica

- Inizialmente ci si è posti il problema delle dinamiche di apprendimento dei giocatori alti e dei giocatori bassi
- Successivamente la differenziazione ha implicato la struttura antropometrica
 - Longitipi
 - Normotipi
- Aspetti metodologici
 - La didattica differenziata favorisce l'apprendimento
 - La preparazione fisica e tecnica sono integrate

L'apprendimento tecnico delle giocatrici longitipe

- Le giocatrici longitipe, indipendentemente dall'altezza e dai livelli di forza relativa manifestano una dinamica di apprendimento caratterizzata dalle seguenti peculiarità:
 - apprendono necessariamente attraverso una **progressività attenta dei fattori perturbanti la difficoltà situazionale**. Questo significa che la velocità della palla, il ritmo situazionale, la complessità tecnico – tattica devono essere proposti con assoluto rispetto di gradualità nell'inserimento delle variabili di esercizio;
 - richiedono una **struttura programmatica della sequenza didattica** costruita sempre partendo dall'esercizio analitico di un gesto, successivamente riproposto in forma sintetica e infine applicato nelle specifiche situazioni di gioco;
 - denotano **difficoltà nella stabilizzazione dei processi di apprendimento** per cui richiedono volumi di ripetizione nel lavoro tecnico molto elevati e programmati per garantire frequenze di tocco elevate

L'apprendimento tecnico delle giocatrici normotipe

- Le giocatrici normotipe, sia relativamente piccole ed abili sia alte ma con livelli di forza relativa adeguati, manifestano una dinamica di apprendimento caratterizzata dalle seguenti peculiarità:
 - **apprendono e stabilizzano processi didattici in modo indipendente dalla difficoltà situazionale** messa in gioco. Anche con queste giocatrici giova una proposta di tipo analitico, per comprendere il movimento finalizzato e la relativa sequenza percettiva, per poi consolidare il processo in situazioni complesse di gioco, senza condizionamenti negativi riscontrabili sulla crescita degli indicatori di prestazione;
 - richiedono una **struttura programmatica della sequenza didattica** costruita sull'**alternanza tra esercizio analitico e dinamica di gioco**; ossia non giovano in modo significativo dell'esercitazione di sintesi;
 - **la stabilizzazione dei processi di apprendimento risulta più rapida** e ricca di variabili adattative efficaci.
- Molto spesso le giocatrici normotipe evidenziano **precocità prestativa**. La suddetta precocità è sovente confusa con manifestazioni del talento sportivo

Il lavoro differenziato e il recupero tecnico

- *Di seguito una proposta costruita in 3 step per sviluppare due obiettivi particolari:*
 - *il **recupero di un gruppo** tecnicamente indietro ma con motivazione verso lo sviluppo tecnico e il miglioramento del proprio livello di competizione;*
 - *il **recupero di un/più giocatore/i** sul piano tecnico rispetto alle esigenze di un suo/loro inserimento in una “prima squadra”*
- 1°step – obiettivi:
 - **Recupero delle dinamiche tecniche** di base corrette (proposta volta a recuperare una significativa sensibilità nella gestione dei tocchi di palla);
 - Palleggio, bagher, schiacciata, servizio float, muro;
 - Identificazione di una **ipotesi di utilizzo in gioco** del o dei giocatori inseriti nel percorso (criteri per creare opportunità di gioco o di cambio tattico);
 - Valutazione della **motricità** individuale nelle specifiche dinamiche tecniche;
 - Dalla motricità specifica all'identificazione di quelle **attitudini** che potranno definire il ruolo della prospettiva migliore;
 - Impostazione degli schemi motori fondamentali per l'utilizzo degli **esercizi necessari per lo sviluppo di forza muscolare** generale

Il lavoro differenziato e il recupero tecnico

- 2°step – obiettivi:
 - Identificazione dell'**elemento tecnico** che può facilitare l'inserimento del giocatore/i nel sistema di gioco della squadra;
 - Identificazione e recupero tecnico di alcuni **elementi limitanti** l'ipotesi di sviluppo delle abilità del giocatore/i o la prospettiva in un ruolo;
 - Sviluppo della capacità di **forza** in forma **multilaterale**
- 3°step – obiettivi:
 - Processo di **specializzazione** non commisurato necessariamente all'età anagrafica ma identificato sulle **richieste tecniche e tattiche** del sistema di competizione caratteristico del **livello di qualificazione** dove il giocatore/i viene utilizzato;
 - L'**individualizzazione** delle proposte di allenamento nell'ambito dello specifico ruolo svolto (allenamento specialistico)

Grazie per l'attenzione