

# Il ruolo, le funzioni e le competenze del preparatore fisico con particolare riferimento agli sport di squadra

Marco Mencarelli

Settore Squadre Nazionali Femminili della FIPAV



# Gestione del profilo professionale



# Aspetti che identificano l'alto livello

- **Competenza**
  - Tutti coloro che si occupano di sport di alto livello di qualificazione evidenziano una o più competenze interagenti nel processo di sviluppo prestativo
    - Le competenze personali si integrano con quelle dei componenti dello staff
    - La tematica determina il meccanismo della responsabilità oggettiva
      - La pallavolo: il Team Manager, il Medico, l'Head Coach
      - Il preparatore fisico ha solo responsabilità diretta sul proprio operato
- **Comunicazione**
  - Tutti coloro che si occupano di alto livello hanno un'interazione con i media, con gruppi dirigenziali, con sponsor, con sostenitori, ecc.
    - Aspetto che richiede comunicativa
      - Cosa comunichiamo? Quale è il contenuto da comunicare?
      - Il preparatore fisico comunica secondo le linee condivise con la direzione tecnica



# Aspetti che identificano l'alto livello

- Autonomia
  - Tutti coloro che rappresentano l'alto livello di qualificazione possiedono un significativo livello di autonomia
    - Programmatica, metodologica, relazionale, ecc.
    - Il confine tra autonomia e anticonformismo è sottile
- Competitività
  - Tutti coloro che raggiungono l'alto livello hanno un senso della competizione particolare
    - Contro l'avversario, contro se stessi, contro chi riveste lo stesso ruolo in squadra, ecc.
    - Il confine tra competitività ed antagonismo è sottile



# Preparazione fisica e sport di squadra: la pallavolo

- Le discipline sportive di squadra appaiono permeabili più di altri contesti alle mistificazioni metodologiche spesso legate a meccanismi speculativi e/o commerciali
  - I «momenti metodologici» della pallavolo
- Nella pallavolo esistono luoghi comuni, talora non sostenuti da oggettivi riscontri, a sostegno di indicazioni tecniche e metodologiche (la PF non sfugge a questo meccanismo)
  - Interazione della teoria dell'allenamento con la prassi
- Nella pallavolo non esistono fattori organico – muscolari che risultino limite oggettivo di prestazione
  - Eterogeneità metodologica e culturale nella preparazione fisica



# Il preparatore fisico nella pallavolo di vertice internazionale

- Ambiti di competenza
  - Programmazione specifica della preparazione fisica
    - Capacità di darsi obiettivi concretamente legati all'individuo
      - Anche negli sport di squadra l'orientamento programmatico è individuale
    - Programmazione integrata con le linee di sviluppo del contesto
    - Identificazione delle tappe programmatiche di sviluppo
    - Creazione e stesura di protocolli specifici di intervento
  - Organizzazione del contesto operativo
    - Definizione dei criteri di individualizzazione del lavoro
    - Interazione con alcuni componenti dello staff
    - Condivisione dei criteri di interazione tra lavoro fisico e tecnico – tattico
    - Organizzazione dei sistemi di controllo specifici e degli step valutativi



# Esempi di procedure di programmazione

- Strutture di programmazione
  - Preparazioni brevi per periodi di competizione lunghi
  - Preparazione lunga per periodi di competizione breve
  - Interpretazione del concetto di periodizzazione
- Orientamento del lavoro per lo sviluppo della forza
  - Orientamento strutturale
  - Orientamento funzionale
- L'organizzazione della rieducazione funzionale del giocatore infortunato
  - L'equilibrio tonico posturale individuale
  - Il sistema di monitoraggio funzionale e posturale



# Criteri di individualizzazione delle proposte operative

- La capacità di salto
  - Incremento del salto o stabilizzazione prestativa adeguata?
- Le qualità neuro muscolari individuali
  - Orientare una prestazione neuro muscolare o modulare aspetti tecnici individuali in base ad esse?
- Lo sviluppo prestativo dei giocatori alti
  - Aspetti antropometrici ed evoluzione tecnico – tattica
  - Aspetti antropometrici e forza relativa
- I modelli di prestazione dei vari ruoli
  - Tempi di applicazione della forza – angoli di lavoro dominanti



# Il preparatore fisico nella pallavolo di vertice internazionale

- Ambiti di competenza
  - Conoscenza ed approfondimento dei processi di sviluppo
    - Dal fenomeno riscontrato alla relativa spiegazione scientifica?  
oppure
    - Dal principio metodologico al relativo riscontro in termini prestativi?
  - Valutazione dei processi e monitoraggio
    - Creazione di un sistema di valutazione adeguato e confrontabile
    - Determinanti del processo (perché non funziona? / perché funziona?)
    - Selezione critica degli indicatori nelle varie fasi del processo di sviluppo
    - Sistema di monitoraggio a medio e lungo periodo



## Esempi di sistema di valutazione e monitoraggio a medio termine

- Definizione dei momenti del programma in cui è opportuno collocare gli step valutativi
- Identificazione degli indicatori da monitorare
- Identificazione del sistema di valutazione proponibile e riproducibile nel tempo
- Definizione delle modalità esecutive



# Gli indicatori

- Il volume complessivo di esercizio
- Gli indici di salto
  - Salto dinamico (gesto tecnico di rincorsa d'attacco)
  - Salto da fermi (gesto tecnico di muro)
- La stabilità della prestazione di salto
- L'indice di forza relativa
- La percezione dell'impegno nella giornata di allenamento



## Il giocatore di pallavolo e la preparazione fisica

- ... è soggetto consapevolmente all'eterogeneità culturale e metodologica caratteristica della pallavolo
- ... ha piena consapevolezza dell'importanza della preparazione fisica in generale
- ... ha piena consapevolezza dell'importanza della forza sia massima che relativa
  - Per la prevenzione del sovraccarico funzionale
  - Per lo sviluppo della capacità prestativa



# Il giocatore di pallavolo e la preparazione fisica

- Di fronte alla novità e alla particolarità:
  - Fase dello scetticismo
    - Posizione del giocatore restia al cambiamento rispetto al passato
  - Fase dell'accettazione
    - Posizione del giocatore accondiscendente in misura della capacità di dare risposte concrete ai dubbi posti
  - Fase del riconoscimento
    - Posizione del giocatore molto legata ai risultati di breve periodo
  - Fase dell'affidamento
    - Posizione del giocatore di fiducia e motivazione
- Siamo preparatori fisici e non ricercatori



Come si qualificano gli  
ambiti di competenza del  
preparatore fisico?



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Programmazione
  - Identificare le tappe e relativi tempi di sviluppo del processo
  - Creare, adeguare ed applicare protocolli di lavoro
- Presupposti
  - Conoscenza delle dinamiche di sviluppo prestativo
  - Consapevolezza del carattere previsionale delle scelte
- Aspetti determinanti
  - Esperienza specifica
  - Sintesi e approfondimento scientifico di esperienze e conoscenze
  - Selettività dei mezzi e dei metodi implicati



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Organizzazione
  - Definire le modalità di svolgimento del lavoro programmato
  - Condividere modalità di interazione con gli allenatori
- Presupposti
  - Gestione di vari criteri di interazione tra lavoro fisico e tecnico
  - Corretta lettura selettiva delle peculiarità comportamentali e fisiologiche degli atleti rispetto al lavoro fisico
- Aspetti determinanti
  - Esistenza di principi consolidati (programmatici, metodologici, di gestione delle attività, di valutazione, ecc.)
  - Coerenza e comunicazione
  - Assunzione critica degli input provenienti dall'esterno



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Gestione dei processi: preparazione fisica e lavoro tecnico
  - Inquadrare le modalità di risposta individuali al lavoro strutturale e funzionale
  - Inquadrare i condizionamenti reciproci tra lavoro fisico e tecnico nel lavoro strutturale e funzionale
- Presupposti
  - Competenza specifica scaturita da studio, raccolta dati e analisi oggettiva degli stessi
  - Leadership di competenza
- Aspetti determinanti
  - Interazione programmatica con l'allenatore e con gli obiettivi tecnici
  - Ricchezza di mezzi e strategie operative per garantire adattabilità e multilateralità
  - Intuizione fondata sulla conoscenza e non sull'estemporaneità



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Gestione dei processi: la condizione ottimale dell'atleta
  - Gestione programmata dello stato di forma del giocatore
  - Mantenere il focus sulla percezione individuale del giocatore rispetto al proprio stato di forma
- Presupposti
  - Metodo di lettura oggettiva delle prestazioni fisiche monitorate
  - Conoscenza delle dinamiche prestantive individuali correlati con i processi di adattamento fisiologico ai carichi specifici
- Aspetti determinanti
  - Tracciare il profilo organico muscolare e funzionale individuale correlato alle migliori prestazioni tecnico – tattiche



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Valutazione dei processi: l'evoluzione prestativa del giocatore
  - Identificazione dei fattori determinanti nel processo
  - Identificazione degli indicatori qualitativi correlati
- Presupposti
  - Competenze interagenti (personali o di staff)
  - Spirito di ricerca e rigore metodologico
- Aspetti determinanti
  - Interdisciplinarietà culturale
  - ...



# Qualificazione degli ambiti di competenza del preparatore

- Valutazione dei processi: il programma di lavoro fisico
  - Adattare e modificare le strutture programmatiche meno efficaci
  - Verificare sistematicamente le condizioni di efficacia e inefficacia del sistema adottato
- Presupposti
  - Conoscenza dei rapporti causa – effetto delle proposte attuate
  - Termini di confronto a medio e lungo termine
- Aspetti determinanti
  - ...



## Il preparatore fisico...

- ...instaura un rapporto diretto con ogni singolo giocatore
- ...orienta il lavoro dell'allenatore nelle tematiche motorie
  - Il preparatore fisico per i giochi sportivi dovrebbe essere un esperto di motricità
- ...



Grazie per la cortese  
attenzione. Resto a  
disposizione per eventuali  
domande.

Marco Mencarelli

Settore Squadre Nazionali Femminili della FIPAV