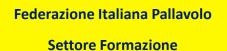


Cenni di metodologia di allenamento nella pallavolo giovanile (riferimento specifico alla pallavolo femminile)

Prof. Marco Mencarelli

Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili e del Progetto Club Italia





- La **struttura del gioco** della pallavolo in relazione agli aspetti e ai principi metodologici
 - Significato della contestualizzazione della tecnica al gioco
- Il concetto della ripetizione come presupposto dell'allenamento
 - Analisi Sintesi
 - Specificità Variabilità
- Il **potenziale formativo della competizione** nella pallavolo giovanile di alto livello
 - Il gioco che allena il gioco
 - La didattica delle tecniche attraverso il gioco
 - La velocizzazione del gioco e le relative problematiche
 - Il livello di competitività: presupposti quantitativi e qualitativi
- Il talento e la prospettiva della giovane atleta





A STRUTTURA DEL GIOCO NELLA PALLAVOLO

- L'azione di **cambio palla** la <u>risposta al servizio</u> avversario
 - Sequenze motorie predeterminabili
 - Adattamenti legati alla qualità del 1° tocco
 - La **ripetizione delle sequenze motorie specifiche** è il fattore di prestazione
- L'azione di **break point** la <u>risposta al cambio palla</u> avversario
 - Sequenze motorie adattate e reazioni motorie peculiari
 - Adattamenti reattivi alle situazioni di cui è predeterminabile la preparazione
 - La ripetizione della casistica specifica è il fattore di prestazione
- L'azione prolungata la palla che resta in gioco
 - Sequenze motorie adattate sia nella fase preparatoria che in quella di reazione specifica alla situazione
 - La dinamica del gioco completa delle sue variabili determina gli sviluppi qualitativi dell'azione



IL SIGNIFICATO DELLA TECNICA

- Tecniche / Fondamentali
 - **Didattica** del *movimento tecnico / controllo della palla / adattamento situazionale* predeterminata
 - Contestualizzazione nei meccanismi delle azioni di gioco
 - Passaggio da dimostrare / Passaggio che richiede tempo
- Sequenze motorie contestualizzate al gioco
 - Sequenze specifiche inserite in un **tempo tecnico**
 - Sequenze didatticamente impostate per gestire uno spazio di azione
 - Finalizzazione dell'azione secondo la casistica del gioco
- Proposta analitica percezione dell'esecuzione corretta (ripetizione)
- Proposta sintetica confronto tra modalità esecutive (variabilità) 🥙
- Proposta globale orientamento del comportamento tattico (specificità)



LA RIPETIZIONE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

- La ripetizione nella proposta analitica
 - AGISCE SUL **MOVIMENTO** DEL GIOCATORE genera abilità specifiche
 - Relativa stabilità situazionale
 - Sequenze percettive chiare e precise
 - Sequenze motorie corrette (modalità esecutive / numero di appoggi ed impulsi / gestione delle frontalità / tempi di movimento / ecc.)
 - Dominanza di feedback positivi come presupposto dell'apprendimento
- La ripetizione nella **proposta di sintesi**
 - AGISCE SULLE **AZIONI DI GIOCO** DEL RUOLO *genera competenze specifiche*
 - Gestione metodologica della variabilità situazionale
 - Sequenze percettivo motorie specifiche del gioco
 - Confronto tra esecuzioni corrette ed esecuzioni imprecise o sbagliate come presupposto dell'apprendimento
 - La percezione di vantaggio / svantaggio esecutivo stimola l'apprendimento



ALCUNI PRINCIPI METODOLOGICI

- Specificità delle proposte di allenamento
 - Aspetto determinato dalla struttura del gioco e dal modello di prestazione
 - Condizione imprescindibile per ogni idea di sviluppo di performance
- Stabilità / Variabilità delle condizioni di esercizio
 - Efficacia didattica della variabilità legata a ...:
 - Efficace relazione con le traiettorie della palla (precisione dei movimenti)
 - Efficace gestione dei movimenti nei corretti tempi tecnici (riferimenti percettivi)
 - ... altrimenti relativa stabilità e/o facilitazione esecutiva
- Ampiezza / Accelerazione del movimento nelle sequenze tecniche
 - L'accelerazione del movimento ne riduce l'ampiezza se le propulsioni sono insufficienti
 - Le propulsioni sono determinate da ...:
 - Reattività dei piedi (livelli di stiffness dei piedi)
 - Dinamiche di caricamento e spinta efficaci (velocità di contro movimento)
 - Livelli di forza per chilogrammo di peso corporeo (forza relativa)



LA COMPETIZIONE

- Competizione come fine / Competizione come mezzo
 - Il **profilo tecnico tattico** del gruppo squadra
 - Punti di forza / Punti deboli (delle azioni / dei sistemi tattici)
 - Il confronto con i modelli di prestazione della competizione da affrontare
- L'utilizzo del gioco per lo sviluppo del gioco
 - Presupposti motori (percettivi e tecnici)
 - Presupposti comportamentali (cognitivi, tattici e mentali)
 - Autonomia
 - Auto esigenza
 - Auto determinazione
- La velocizzazione del sistema di gioco
 - La tecnica come presupposto della velocizzazione del gioco
 - Monitoraggio dell'incidenza dell'errore nella dinamica del punteggio
 - Definizione del "sistema" (nel sistema / fuori dal sistema)





LA COMPETIZIONE GIOVANILE

- Competizione per lo sviluppo delle competenze (apprendere) / Competizione per mettere a confronto le competenze (competere)
- La competitività si basa su ...:
 - Tasso tecnico dei giocatori (competenza e performance fisica)
 - **Esperienza** nello specifico livello di competizione (*anni di militanza nel livello*)
 - Supporto cognitivo (match analisys e conoscenza degli avversari)

N.B.: Il giovane compete solo sul tasso tecnico

- Competizione di livello senior apprendimento e sviluppo
 - Competitività dei punti di forza del profilo di squadra
- Competizione giovanile **risultato e monitoraggio prestativo**
 - Competitività del sistema



GRAZIE PER LA CORTESE ATTENZIONE

Marco Mencarelli

Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili e del Progetto Club Italia



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione