



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

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



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



- 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





LA STRUTTURA DEL GIOCO NELLA PALLAVOLO

- L'azione di **cambio palla** – la risposta al servizio 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 risposta al cambio palla 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 analysis 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**





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

GRAZIE PER LA CORTESE ATTENZIONE

Marco Mencarelli

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

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

