

La costruzione e lo sviluppo della motricità specifica nella prospettiva d'eccellenza: l'esperienza della pallavolo femminile

Prof. Marco Mencarelli

Head Coach UNET E-WORK Busto Arsizio

Allenatore Squadre Nazionali giovanili femminili della FIPAV

Obiettivi del programma pluriennale

- ***Insegnamento*** delle tecniche pallavolistiche
 - Identificazione delle **risposte comportamentali** alla consapevolezza del proprio apprendimento
- Pianificazione dello sviluppo del ***volume di allenamento***
- Pianificazione dello ***sviluppo fisico***
- Selezione ed organizzazione delle ***opportunità di competizione***
- Selezione di una serie di ***indicatori*** per il controllo dei processi:
 - Stabilizzazione dei processi di **apprendimento tecnico**
 - Identificazione dei **picchi di prestazione** nelle competenze primarie del ruolo
 - Capacità qualitative espresse nelle **prestazioni di salto**
 - Livelli di **forza** relazionati al peso corporeo

Fasi dello sviluppo della motricità nella pallavolo femminile d'ecceellenza

- La motricità di base (*ossia, i principi del movimento resi attraverso la gestualità tecnica di base della pallavolo*)
 - Il **movimento** (*movim. del corpo – movim. segmentario – postura / posizione – accelerazione / arresto*)
 - Il **controllo della palla** (*bersaglio – frontalità – l'apice della traiettoria – l'azione di spinta della palla*)
- La motricità specifica (*ossia, le sequenze motorie specifiche del ruolo rese abilità motoria*)
 - Il **tempo tecnico** di azione (*quando posso attivare il movimento? / con quanto tempo a disposizione?*)
 - L'**anticipazione** situazionale (*quali segnali mi indicano lo sviluppo della situazione? / dove guardare?*)
- Il comportamento tattico nel gioco (*ossia, l'adattamento situazionale delle sequenze motorie specifiche*)
 - Il **pensiero tattico** (*finta vs opzione – l'imprevedibilità e l'iniziativa per non standardizzare il comportamento sotto pressione emotiva e le scelte tattiche decisive*)
 - L'**adattamento** situazionale (*l'abitudine a cambiare il programma motorio e le relative sequenze*)

Le ricadute applicative e la prassi dell'allenamento giovanile di alto livello

- Fasi di sviluppo del sistema:
 - Insegnamento delle **tecniche di base** (*le tecniche che ogni giocatore di pallavolo deve padroneggiare indipendentemente dal ruolo*)
 - La tecnica di base consente lo **sviluppo delle capacità motorie** (*esempi vari*)
 - Insegnamento delle **tecniche specialistiche** (*le tecniche che consentono ad ogni ruolo di esprimere le proprie competenze tattiche*)
 - La tecnica specifica del ruolo consente lo **sviluppo delle abilità motorie** (*esempi vari*)
 - Sviluppo del **profilo tecnico – tattico** individuale
 - L'utilizzo della tecnica nel gioco consente lo **sviluppo del pensiero tattico**
- Modelli di riferimento
 - I principi della **motricità** e le caratteristiche individuali per una corretta impostazione tecnica di base
 - L'interpretazione esecutiva dei **giocatori di alto livello** per una corretta e adeguata specializzazione nel ruolo
 - Le regole del **sistema di gioco** per un adeguato sviluppo del profilo individuale

La motricità di base: le tecniche che prescindono dal ruolo tattico svolto

- Movimento finalizzato alla **precisione esecutiva / precisione di traiettoria**
 - Apprendimento conseguito tramite un **feedback** (*precisione di movimento o di traiettoria*)
 - Le tecniche di bagher e palleggio nella **gestione della palla**
 - Le tecniche di **spostamento nello spazio** di gioco
- Movimento finalizzato a **rapidità esecutiva / accelerazione massimale**
 - Apprendimento conseguito alla massima **rapidità esecutiva / accelerazione**
 - Le rincorse e stacco, i passi e stacco e i salti reattivi
 - Le reazioni di difesa (*nei posizionamenti e nel controllo della palla*)
- Movimento finalizzato all'ottimale rapporto **velocità / ampiezza** di movimento
 - Apprendimento conseguito tramite una integrazione del **lavoro tecnico** e del **lavoro fisico**
 - I colpi d'attacco

La motricità specifica: le competenze tattiche e specifiche del ruolo

Domande per intraprendere una **necessaria operazione di sintesi**:

Come evolve un livello di competizione?...Quali sono gli aspetti che incidono sui metodi didattici?...Oggi lo sport di squadra appare meno tecnico rispetto al passato, ma è veramente così?...la rapidità delle azioni rende le sequenze motorie specifiche strettamente collegate tra loro in un continuo susseguirsi di arresti e reazioni motorie situazionali...

- **Il concetto di tempo tecnico** di azione
- I **riferimenti** che determinano il tempo tecnico di azione
- **L'evoluzione della tecnica nell'evoluzione del gioco** della pallavolo
 - Il **concetto di transizione** e la preparazione dell'esecuzione tecnica
 - Il **timing** di arresto / di riferimento
 - Il **collegamento esecutivo**

La gestione programmatica del volume di allenamento nelle fasi didattiche

- Volume di ripetizione nella ***didattica di base***
 - **Focalizza il movimento** rispetto alle traiettorie della palla e al tempo tecnico
 - La ripetizione analitica **sviluppa la positività** dei colpi
 - Definisce e sviluppa il **controllo esecutivo** delle tecniche di base
- Volume di ripetizione nella ***specializzazione del ruolo***
 - **Focalizza le sequenze motorie situazionali** del gioco che ogni ruolo gestisce nell'espletare le proprie competenze tattiche
 - La ripetizione analitica calata nella specifica situazione **diminuisce l'errore**
 - Definisce e sviluppa tutta la **motricità preparatoria** nel il gioco senza palla
- Volume di allenamento complessivo
 - È **correlato con l'efficacia formativa** delle migliori scuole pallavolistiche

Esempio di controllo dei volumi di allenamento

ALL.TI	tempo tot.lav.fisico				tempo tot.lav.tec.indiv.				tempo tot.lav.tec.collet.							
52	1890				1730											
8035	%lav.fisico				%lav.tec.indiv.				%lav.tec.collet.							
PESI	18	51,4	BAGHER	6	20,0	2	8,7	0	0,0	COMP	1	1,2	1	1,2	4	4,7
PROP	1	2,9	PALL/ALZ	2	6,7	2	8,7	2	28,6	ATT.CP	3	3,5	7	8,1	2	2,3
STIFF	7	20,0	A.COL	1	3,3	5	21,7	0	0,0	FASE CP	1	1,2	0	0,0	0	0,0
AER	0	0,0	A.RINC	4	13,3	2	8,7	1	14,3	CP 6x6	1	1,2	1	1,2	3	3,5
RAP	0	0,0	ALZ-ATT	0	0,0	5	21,7	1	14,3	SER-RICE	4	4,7	3	3,5	1	1,2
SALTO	0	0,0	MUROS	0	0,0	0	0,0	0	0,0	SERV	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TEST	3	8,6	MUROP	0	0,0	0	0,0	0	0,0	MURO	0	0,0	0	0,0	3	3,5
CORE	6	17,1	DIFESA	9	30,0	1	4,3	2	28,6	DIFESA	5	5,8	2	2,3	6	7,0
M	Manifestazione		RICE	8	26,7	2	8,7	0	0,0	ALZATA	0	0,0	0	0,0	1	1,2
P	Palestra		SERV	0	0,0	4	17,4	1	14,3	CA	2	2,3	9	10,5	1	1,2
E	Esclusione		mal	malattia						COPERT.	0	0,0	0	0,0	0	0,0
C	cambio progr		inf	infortunio						FASE BP	6	7,0	2	2,3	0	0,0
CFM	cause forza maggiore		vis	visita medica						BP 6x6	0	0,0	2	2,3	3	3,5
LD	lavoro differenziato		rec	recupero						GARA	0	0,0	12	14,0	0	0,0
TOT	35		TOT.	30		23		7		TOT	23		39		24	
	prep.fis.				tec.indiv.				all.to							
	argomento	time	argomento	time	argomento	time	argomento	time	tema permanente	tema principale	tema secondario					

Gli aspetti che condizionano i processi di apprendimento delle tecniche

- La struttura antropometrica
 - Gli errori sono determinati dallo scarso controllo del movimento
- La forza relativa
 - Gli errori sono determinati dalla capacità di accelerare o arrestare il movimento
- L'incremento e la variabilità della velocità della palla
 - L'errore da prevenire è legato alla tendenza alla riduzione dell'ampiezza del movimento
- La variabilità e la complessità situazionale
 - L'errore da prevenire è quello determinato dal ritardo percettivo
- Il ritmo delle sequenze di gioco
 - L'abitudine al ritmo e all'intensità (continuità di allenamento ad un determinato ritmo) lascia spazio al pensiero tattico

La valutazione del movimento tecnico di base e specialistico

Elenco delle tassonomie, in ordine di importanza, considerate per ogni indicatore tecnico

- **Capacità di gioco**
 - Lettura – anticipo – interpretazione del ruolo – iniziativa – tattica
- **Bagher** per la ricezione
 - P.di rimb.(sensib.) – bersaglio – rel.traiet.in arrivo – din.piedi
- **Palleggio** per l'alzata
 - Presa – vel.di uscita – indep.mani – rel.traiet.in arrivo – precisione
- **Attacco 1** (didattica della schiacciata)
 - Potenza – rapidità – altezza – manualità - rincorsa
- Atteggiamento in **difesa**
 - Visione – tempo – controllo palla – din.piedi
- **Attacco 2** (interpretazione specifica del ruolo)
 - Tempo – att.CP – contrat. – aspetto specifico del ruolo
- Aspetti del **muro**
 - Tempo – din.piedi – p.di rimb. – visione
- **Reattività dei piedi**
 - Adattabilità – reattività – relaz.tra tec.di stacco / reattività

Indicatori, in ordine di importanza, considerati per ogni ruolo

- Alzatore
 - **Alzata** – gioco – palleggio – difesa – stiffness
- Schiacciatore
 - **Ricezione** – **attacco 1** – gioco – attacco 2 – stiffness
- Centrale
 - **Attacco 1** – **muro** – stiffness – gioco – attacco 2
- Opposto
 - **Attacco 1** – **attacco 2** – muro – gioco - stiffness
- Libero
 - **Ricezione** – gioco – difesa – bagher – alzata

N.B.: in evidenza gli indicatori su cui è possibile formulare ipotesi di talento tecnico – motorio

La valutazione della prestazione tecnico – tattica

Grafico di monitoraggio prestativo in gara (o allenamento di gioco) – identificazione dei picchi di prestazione

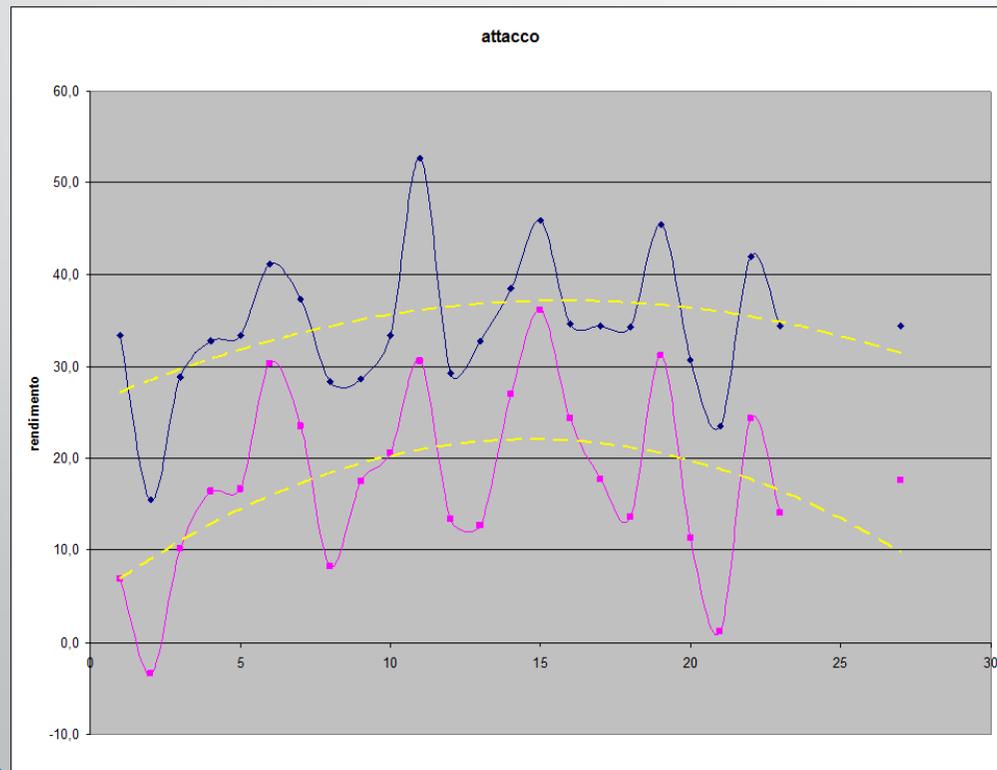
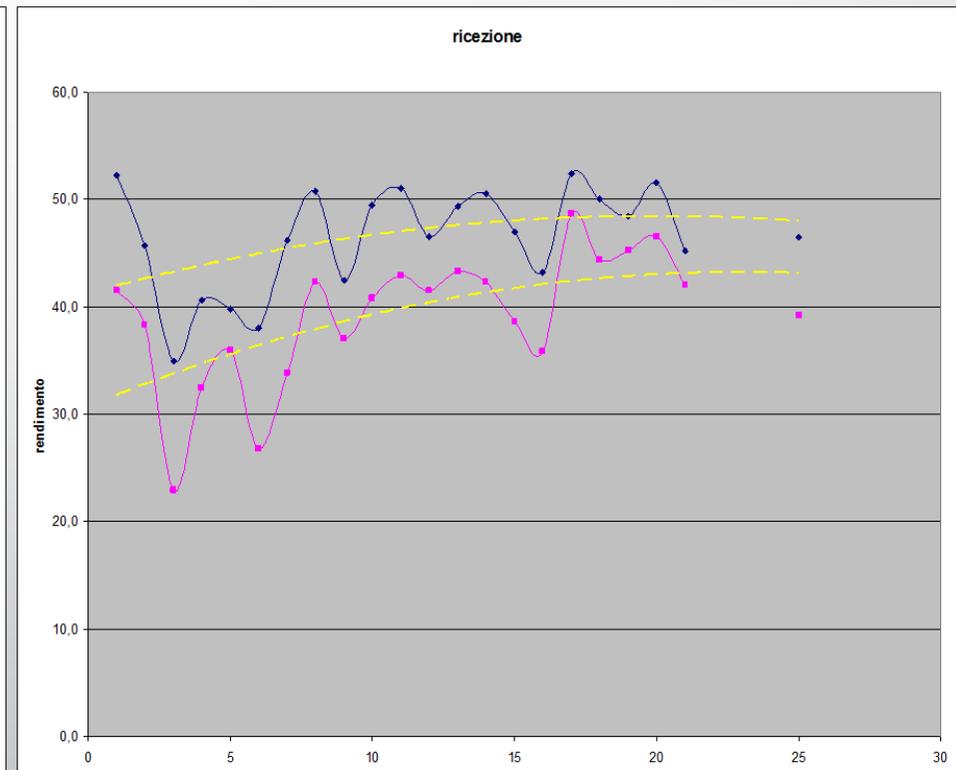


Grafico di monitoraggio prestativo in gara (o allenamento di gioco) – picchi di prestazione e stabilizzazione prestativa nel tempo

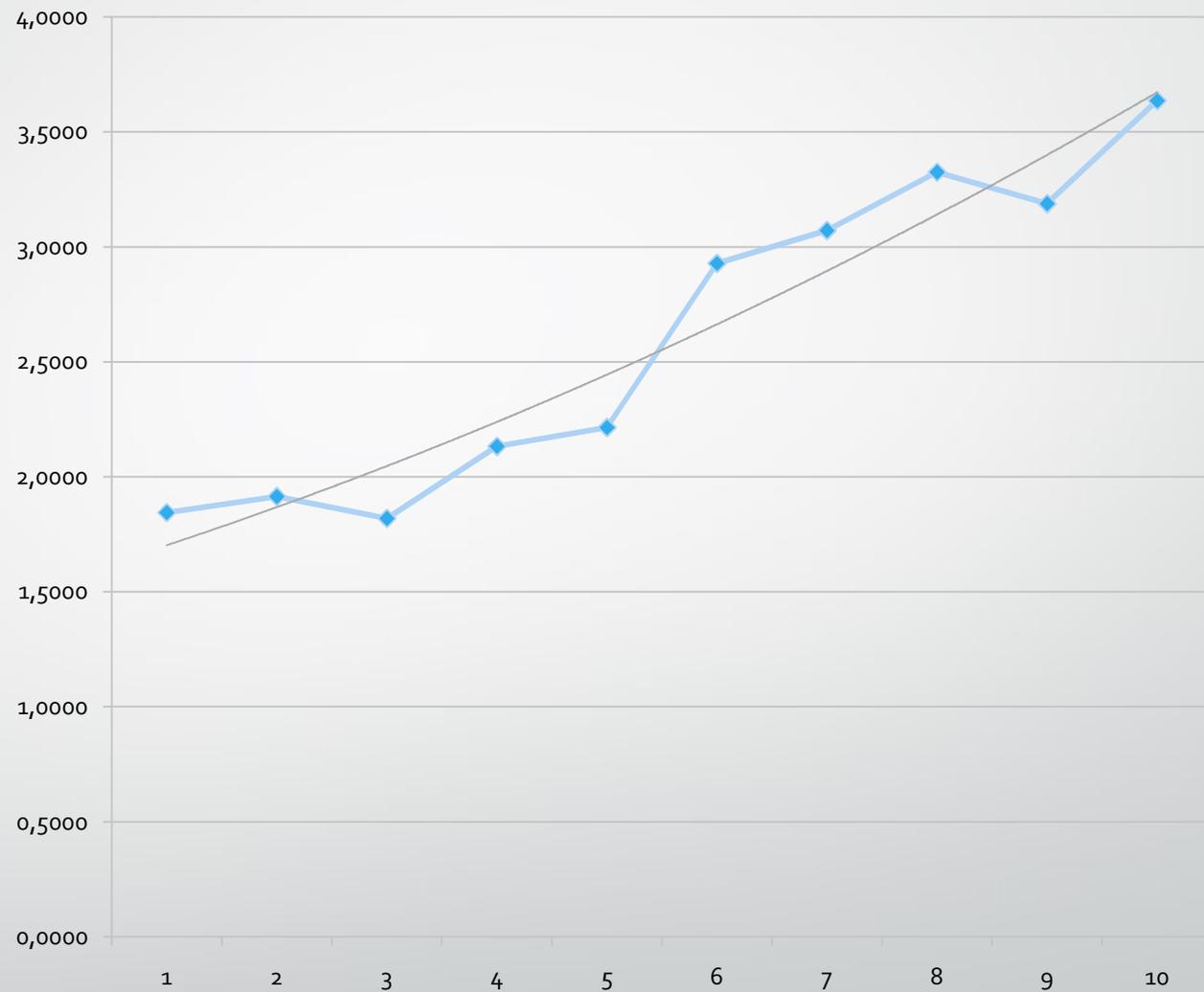


Strategie per l'integrazione funzionale tra lavoro tecnico – tattico e preparazione fisica

- La preparazione fisica **sostiene l'apprendimento tecnico**
 - La **costruzione del movimento** ampio: accosciata – spalla – caviglia – anche
 - La **stabilizzazione dell'asse corporeo**
 - La mobilizzazione attiva del **complesso articolare scapolo omerale**
 - Il **controllo del disequilibrio**
- La preparazione fisica **previene le patologie da sovraccarico** funzionale localizzato
 - La **forza nel range articolare** completo
 - La **forza per kg di peso** corporeo
- La preparazione fisica **contribuisce allo sviluppo della prestazione** del pallavolista di eccellenza
 - Le **espressioni rapide ed esplosive** della forza

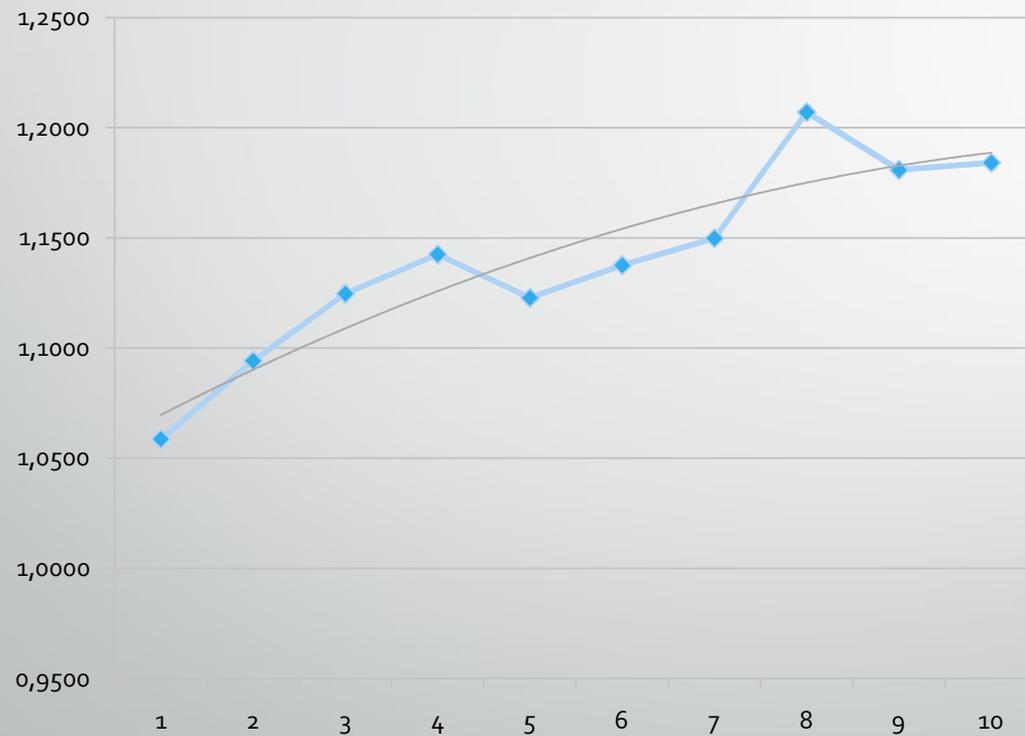
La forza relativa

Indice di forza relativa nel corso della stagione agonistica

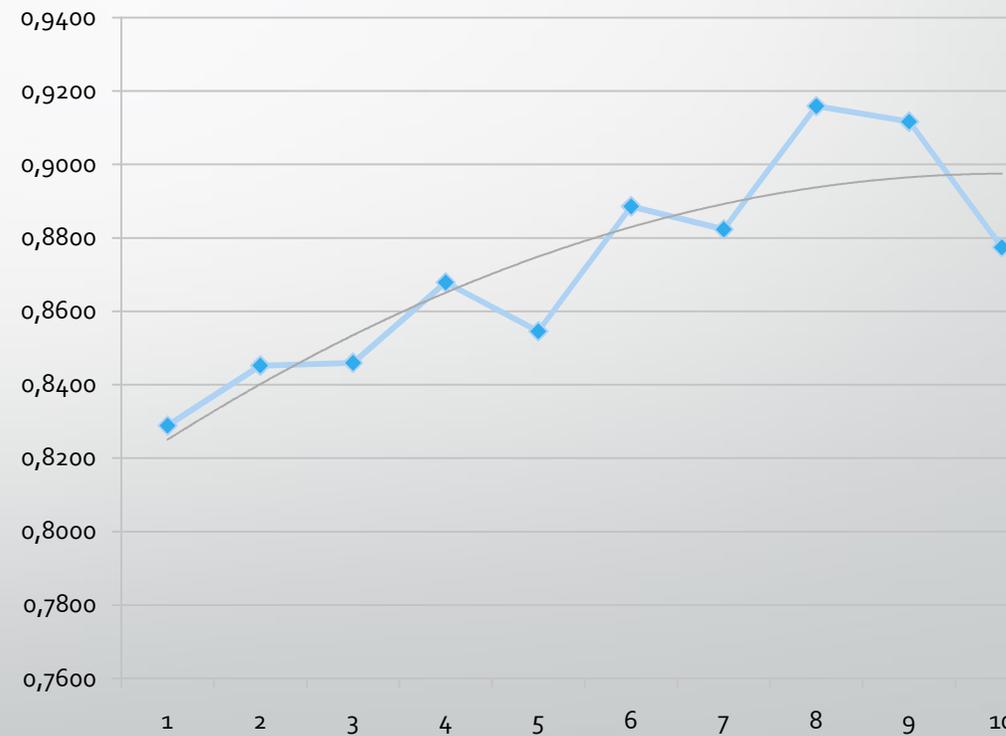


Dinamica dei salti tecnici

Indice salto con rincorsa d'attacco



Indice di salto da fermi con movimento di muro



La pianificazione delle opportunità di competizione

- Il **confronto agonistico come mezzo formativo**
 - Definizione dei **punti di forza** e dei **punti deboli** del proprio sistema di gioco (profilo tecnico tattico e principi del sistema di allenamento)
 - La corrispondenza tra il livello di **competitività specifica nei punti di forza** e il **modello di prestazione** del livello di competizione
 - Il **confronto con le squadre seniores**
- Il **confronto agonistico come fine**
 - La corrispondenza in alcuni **fattori determinanti della competitività**
 - **Esperienza** specifica di gioco
 - **Strategia tattica** a sostegno delle scelte di gioco
 - Il **confronto con le coetanee**



Grazie per la cortese attenzione

Prof. Marco Mencarelli

marcomencarelli@libero.it

+39 335 6849200