

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Corso di 3° grado 2019

Appunti: docente Mario Barbiero

barbieromail@gmail.com

Teoria e Metodologia dell'Allenamento Sportivo. Applicata alla pallavolo

L'ALLENAMENTO SPORTIVO nella pallavolo

- *La preparazione fisico-atletica per mantenere la salute e migliorare la performance*
- *La preparazione tecnica per affrontare «MEGLIO» le richieste del gioco*
- *La preparazione tattica per affrontare la competizione e l'avversario*

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

- *Il metodo ANALITICO «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione della meccanica del gesto»*
- *Il metodo SINTETICO «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto completo in situazione»*
- *Il metodo GLOBALE «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto in situazione di gioco»*

STRUTTURA

- ***Il metodo ANALITICO*** *«allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione della meccanica del gesto»*
- *Impostazione : Attraverso la ripetizione di gesti ed esercizi individuali decontestualizzata ANALITICO*
- *Stabilizzazione: Attraverso la ripetizione tecnica contestualizzata SINTETICO*
- *Sviluppo: Attraverso la ripetizione tecnica per lo sviluppo in situazione di gioco GLOBALE*

- ***Il metodo SINTETICO*** *«allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto completo in situazione»*
- *Impostazione : Attraverso la ripetizione tecnica contestualizzata SINTETICO*
- *Lo sviluppo: Attraverso la ripetizione tecnica per lo sviluppo in situazione GLOBALE*
- *Correzione : Attraverso la ripetizione di gesti ed esercizi individuali decontestualizzata ANALITICO*

Il metodo GLOBALE «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto in situazione di gioco»

- *Impostazione* : Attraverso la ripetizione tecnica per lo sviluppo in situazione GLOBALE
- *Stabilizzazione*: Attraverso la ripetizione tecnica contestualizzata SINTETICO
- *Correzione* : Attraverso la ripetizione di gesti ed esercizi individuali decontestualizzata ANALITICO

L'allenamento «Variazioni METODOLOGICHE»

1. *Allenamento tecnico generale: stesso tema per tutti*
2. *Allenamento Differenziato: diviso per ruoli, tecnica individuale*
3. *Allenamento Monotematico: un obiettivo tecnico per tutto*
4. *Allenamento dei sistemi: dal sintetico al globale per la strutturazione di un sistema*
5. *Allenamento Globale tecnico: Dal sintetico al globale con controllo dell'esecuzione delle tecniche applicati ai sistemi senza punteggio*
6. *Allenamento Globale specializzante: 6 contro 6 con verifica dell'efficienza dei sistemi di gioco con esercizi guidati ad obiettivi o a punteggio*
7. *Allenamento alla competizione: 6 contro 6 con stress dei sistemi con esercizi a punteggio speciale, o variazioni di ritmo.*

Esempio di struttura dell'allenamento

«Fase Preparatoria»

Allenamento tecnico generale: stesso tema per tutti, «I

Allenamento Monotematico: un obiettivo tecnico per tutto l'allenamento, dall'analitico al gioco, «quando la tecnica migliora la qualità», l'appoggio, l'alzata di palla alta, la ricezione

Allenamento Differenziato: diviso per ruoli, tecnica individuale, «struttura iniziale dei sistemi»

«fase agonistica»

Allenamento Differenziato: diviso per ruoli, tecnica individuale «lavoro sintetico sugli elementi che caratterizzano i sistemi»

Allenamento dei sistemi: dal sintetico al globale per la strutturazione di un sistema, «lavoro globale sugli elementi che caratterizzano i sistemi»

Allenamento Globale globale con controllo dell'esecuzione delle tecniche e tattiche applicati ai sistemi senza punteggio

Allenamento Globale specializzante: 6 contro 6 con verifica dell'efficienza dei sistemi di gioco con esercizi guidati ad obiettivi o a punteggio

IL GIOCO

Il gioco si sviluppa attraverso I SISTEMI

“Un SISTEMA è un insieme di elementi interconnessi tra loro e con l'ambiente esterno, che si comporta come un tutt'uno secondo proprie regole”

I Sistemi

La fase ricezione attacco

- *Il sistema di ricezione*
- *Il sistema di costruzione*
- *Il sistema di attacco*

| Tecniche | Su positività > 60% | | |
|----------------------|---------------------|-----------------|-----------|
| | Bagher Frontale | Bagher laterale | Palleggio |
| Servizio Salto Spin | 85% | 15% | - |
| Servizio Salto Float | 10% | 60% | 30% |
| | | | |

Il sistema di ricezione

Le Tecniche di ricezione

- Il bagher FRONTALE su servizio SPIN
- Il Bagher LATERALE su servizio FLOAT
- Il PALLEGGIO su servizio FLOAT tattico

Elementi tecnici rilevanti

«bagher frontale su servizio spin» Elementi tecnici rilevanti

- Più divaricata frontale
- La posizione per «anticipare»
- Le spalle inclinate avanti
- Le braccia avanti

Elementi tecnici rilevanti

«bagher laterale su servizio FLOAT» Elementi tecnici rilevanti

- Meno divaricata frontale
- Piedi: Apertura e passo
- Asse inclinato delle spalle
- Le braccia laterali, angolo aperto

Priorità tecniche dei SISTEMI

- Le linee di ricezione
- Frontalità delle linee di ricezione
- Definizione delle tecniche da usare
- Gestione dei conflitti, sovraccarico di zona
- Il libero come leader del sistema ricezione

«Costruire un sistema di ricezione»

- Studio del modello di prestazione del servizio nel campionato
- Definizione dei servizi più usati
- Definizione dei servizi più efficaci
- Definizione dei sistemi di ricezione da adottare
- Allenamento dei sistemi scelti
- Valutazione rendimento dei sistemi scelti

Sistema di costruzione

La "PALLA ALTA": elementi tecnici rilevanti 12 alzate per set: 8 il palleggiatore 4 gli altri giocatori

Priorità tecniche:

- Gli angoli: aperti, chiudere per caricare, aprire per spingere
- Dita, mani, polsi = Dominanti
- I gomiti = la spinta e l'altezza
- Gambe, piedi: La profondità della parabola, e la spinta
- Gli spostamenti : spostamento, anticipo e frontalità

«IL GIOCO VELOCE» Con ricezione #,+,! e su FREEBALL

Priorità tecniche:

- Le dita-Le mani-I polsi = direzione e velocità
- I gomiti = azione ridotta
- LA NEUTRALITA' = stabilità del corpo sotto la palla
- Gli spostamenti = anticipo ed attesa

LE BASI DI COSTRUZIONE DEL GIOCO Con ricezione #,+,! e su FREEBALL

Per ogni base saper :

- Giocare con due attaccanti
- Giocare con tre attaccanti
- Giocare con quattro attaccanti

LE «BASI» di ATTACCO su chiamata del centrale

- Giocare con l'attaccante vicino
- Giocare con l'attaccante lontano
- Giocare con l'attaccante più forte «priorità»
- Giocare sul punto debole dell'avversario

Il sistema di attacco

- La positività
- L'efficienza
- La scelta dei colpi
- Il gioco di squadra
- Controllo dell'efficacia

La fase break-point:

Il sistema di battuta

- *Le scelte:*
 - *Un sistema che predilige la positività, la somma tra i punti diretti e le ricezioni -, collegamento con il muro a tre*
 - *Un sistema che predilige l'efficienza, il rapporto tra punti diretti, gli errori e le giocate avversarie prevedibili, collegamento con le scelte organizzate e muro a tre*
-
- *Un sistema che predilige la positività, a prescindere della tecnica usata si preferisce la velocità del servizio*
 - *Un sistema che predilige l'efficienza, a prescindere della tecnica usata si preferisce l'efficacia tattica, la continuità, giocare sempre la palla*

Il sistema di muro-difesa

LA TECNICA del MURO

- *Stabilità delle mani e del muro*
- *Coprire lo spazio*
- *Stabilità in fase di volo, punto di stacco-punto muro*
- *Posture di attesa & Tecniche di spostamento*
- *Sistemi «possibili»*
- *Obiettivo: coprire uno spazio, toccare e rigiocare*

LETTURA DEL 1° TOCCO DI SQUADRA

Su gioco veloce: RICEZIONE # , +

- *OPZIONE su un attaccante*
- *OPZIONE su una parte di rete*
- *SCELTA tattica di sovraccarico Su palla MEDIA: RICEZIONE !*

Lettura sul secondo tocco Su palla ALTA: RICEZIONE –

- *Muro a due*
- *Muro a tre*

LA TECNICA di DIFESA

- *Postura di attesa attiva*
- *Coprire lo spazio*
- *Difendere per..... “assistenza”*

LA TATTICA di DIFESA

LETTURA DEL 1° TOCCO DI SQUADRA

Su gioco veloce: RICEZIONE # , +

- *COPERTURA dei conflitti del muro Su palla MEDIA: RICEZIONE !*
- *Scelta delle direzioni fuori dal muro o dei conflitti Su palla ALTA: RICEZIONE –*
- *Difesa schierata «il tocco del muro» in base alle caratteristiche dell'attaccante*

Il sistema «Di rigiocata»

LA TATTICA di difesa

- Difesa della palla forte: evitare il punto diretto
- Difesa della palla medio forte: difendere verso....per rigiocare una palla alta con rigiocata tattica
- Difesa della palla toccata: nella zona «vantaggiosa» ..rigiocata con almeno 3 attaccanti
- Difesa della palla toccata: nella zona «svantaggiosa» per rigiocare una palla alta con rigiocata tattica

LA TATTICA di Alzata

LETTURA DEL 1° TOCCO DI SQUADRA

Su difesa toccata zona «svantaggiosa»

- Pensare alla PALLA ALTA Su attacco forte o medio forte
- Leggere la difesa ma pensare ad una palla alta Su difesa buona o toccata in zona «vantaggiosa» pensare ad un gioco con almeno 3 attaccanti

LA TATTICA di ATTACCO

LETTURA DEL 1° TOCCO DI SQUADRA

In caso di difesa nella zona «svantaggiosa»:

- Palla alta: «Punto o rigiocata tattica»

In caso di difesa in zona «vantaggiosa»:

- Chiamata e gioco veloce: colpo nei conflitti del muro, colpo migliore

Il sistema «di rigiocata»

Definizione dei sistemi

LETTURA DEL 1° TOCCO DI SQUADRA

Sistemi da organizzare:

- Contro Ricezione # , +
- Contro Ricezione !
- Contro Ricezione –
- Chiamata del sistema di muro
- Posizionamento difesa
- Definizione organizzazione della rigiocata, programmata

Preparazione ed allenamento dei sistemi

- Esercitazione analitica dei fondamentali che definiscono il sistema
- Esercitazione sintetica per la contestualizzazione della tecnica nel sistema
- Esercitazione globale tecnica con correzione all'errore per la stabilizzazione delle tecniche
- Esercitazione globale tattica con ripetizione all'errore per la comprensione
- Esercitazione globale a punteggio per la verifica dell'efficacia del sistema

Preparazione ed allenamento dei sistemi

- La ripetizione tecnica
- La ripetizione situazionale
- La ripetizione tattica
- La ripetizione per la specializzazione

METODOLOGIA : I MEZZI

Parola Chiave: «FACILITAZIONE»

«divento bravo se la possibilità di riuscita aumenta con la ripetizione»

Mezzo: « LA PROGRESSIVITA' »

- Dal facile al difficile.....apprendimento tecnico
- Dal semplice al complesso...apprendimento tattico

FACILITARE L'APPRENDIMENTO

Organizzare un protocollo di lavoro

- 4 esercizi in sequenza progressiva, durata Media (2'-3' analitici, 4'-5' sintetici, 15'-20' globali)
- Controllo delle ripetizioni « almeno 2/3 valide»
- Ad ogni errore: Ripetizione immediata, guidata o facilitata
- Verifica: punteggio speciale «livello di riuscita» 2/3 aumento progressivo delle variabili.

L'ALLENAMENTO

l'esercizio ANALITICO:

1. Segmentario: solo una parte del fondamentale
2. Completo : tutto in fondamentale
3. Applicato: valutazione dell'efficacia

Può essere effettuato:

1. Individualmente, soli, al muro, con l'allenatore, a coppie, a gruppi

Controllo:

1. Della qualità esecutiva
2. Della economicità
3. Dell'efficacia

“IL PRINCIPIO DELLA PROGRESSIVITA'”

Costruzione di progressioni tecniche, costituite da esercizi

CHE RISPETTINO QUESTO PRINCIPIO

“dal semplice al complesso, dal facile al difficile”

“dalla tecnica individuale alla tecnica di gioco”

“dalla tattica individuale ai sistemi di gioco”

“CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI”

1. .Esercizi per l'acquisizione delle tecniche, eseguiti con ripetizione a bassa intensità ed alta qualità
2. .Esercizi per l'applicazione delle tecniche alle situazioni, con l'inserimento progressivo di 1/2/3 variabili situazionali
3. .Esercizi per la stabilizzazione delle tecniche, con intervento delle capacità organico-muscolari
4. .Esercizi per lo sviluppo Tattico, attraverso la scelta delle tecniche da utilizzare in gioco «la facilitazione»

“LA PROGRESSIVITA’”

1. *.Sequenze “ TECNICHE ” attraverso esercitazioni*
2. *analitiche per l’apprendimento e la specializzazione delle tecniche*
3. *.Sequenze “ SITUAZIONALI ” attraverso*
4. *esercitazioni sintetiche per l’applicazione delle tecniche nelle singole*
5. *situazioni*
6. *.Sequenze “ CONDIZIONALI ” attraverso*
7. *esercitazioni analitiche e sintetiche per la stabilizzazione e la*
8. *specializzazione delle tecniche*
9. *.Sequenze “ TATTICHE ” attraverso esercitazioni*
10. *globali per l’applicazione delle tecniche nelle situazioni di gioco*

Strutturazione degli esercizi

1. *Sequenze di tipo orizzontale: costituita da serie di 4 esercizi con lo stesso obiettivo e stesso metodo (tecnico o situazionale) dall’analitico segmentario all’analitico completo, con durata media ed intensità bassa*
2. *Sequenze di tipo verticale: costituita da serie di 4 esercizi con lo stesso obiettivo ma con metodo diverso (tecnico, situazionale, prestazionale e tattico). Mediante la proposta dello stesso esercizio con modalità, obiettivi, durata ed intensità diversi.*

LE CAPACITA’ MOTORIE

Rappresentano l’insieme delle caratteristiche fisiche o sportive che un individuo possiede e che permettono l’apprendimento e l’esecuzione delle necessarie azioni motorie.

Si dividono in:

- *CAPACITA’ COORDINATIVE*
- *CAPACITA’ ORGANICO MUSCOLARI*

LE CAPACITA’ COORDINATIVE

Definizione nella pallavolo:

la capacità di organizzare singoli movimenti o gesti tecnici complessi , in modo ergonomico ed efficace

CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE

Generali

1. *.Capacità di apprendimento motorio: ci permette di apprendere/risolvere «velocemente» ed in modo efficace*
2. *.Capacità di controllo motorio: ci permette di controllare ed eseguire una tecnica o di un singolo elemento*
3. *.Capacità di adattamento e trasformazione: ci permette di utilizzare correttamente la tecnica per migliorare il gioco*

Speciali

1. *.Capacità di accoppiamento e combinazione: ci permette di collegare tra loro diverse abilità e realizzare un fondamentale completo, (es: schiacciata, rincorsa stacco e colpo di attacco.....)*
2. *.Capacità di orientamento: la capacità che ci permette di sapersi muovere nello spazio (es: il campo, la zona di difesa, l’entrata del palleggiatore, gli spostamenti a muro.....)*
3. *.Capacità di ritmo: ci permette di adattarci ad un ritmo imposto dall’esterno (es: dall’avversario, battuta e ricezione, attacco e muro, attacco e difesa)*

CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

1. *.La capacità di reazione e anticipazione: ci permette di eseguire una tecnica in modo rapido ed appropriato in risposta ad uno stimolo (es: avversario, compagno, azione di gioco.....)*
2. *.La capacità di elaborazione situazionale e tattica: ci permette di riconoscere situazioni diverse ed applicare per ognuna una risposta programmata «SISTEMA» (es: sistemi di ricezione, muro difesa, analisi del palleggiatore.....)*
3. *.La capacità di equilibrio: ci permette di mantenere o ripristinare l'equilibrio del corpo sia in fase statica che dinamica. (es: posizioni statiche e dinamiche in difesa, in ricezione, a muro, la fase di volo in attacco, muro e palleggio...)*

LE CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI

1. *.Forza*
2. *.Resistenza*
3. *.Velocità*
4. *.Flessibilità*

Ci permettono di sviluppare la tecnica individuale e di raggiungere livelli di prestazione SUPERIORI ed adeguati alle richieste del gioco sempre crescenti.

LE CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI

IL carico di allenamento

Carico esterno:

E' la quantificazione oggettiva dei mezzi utilizzati nell'allenamento, fisico+tecnica

Carico interno:

E' rappresentato dalla somma degli stress «FISICI ed EMOTIVI» che l'organismo subisce quando è sottoposto a un carico esterno ed è strettamente soggettiva

I parametri del carico

1. *Intensità : l'entità dello stimolo, è determinato dal numero di ripetute effettuate nell'unità di tempo definita*
2. *Durata : lo stimolo deve avere una durata allenante, la durata è condizionata dalla qualità del metodo e dell'apprendimento*
3. *Densità: è il rapporto fra fasi di e di lavoro e fasi di recupero (tempi didattici)*
4. *Volume : la sommatoria del lavoro FISICO e TECNICO*
5. *Frequenza è determinata dalla sommatoria di allenamenti in un MICROCICLO*

Mario Barbiero