

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 prestative 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