

# 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							5							
8035	%lav.fisico		%lav.tec.indiv.							%lav.tec.collet.							
	23,5		21,5							54,9							
PESI	18	51,4	BAGHER PALL/ALZ	6	20,0	2	8,7	0	0,0	COMP	1	1,2	1	1,2	4	4,7	7,0
PROP	1	2,9		2	6,7	2	8,7	2	28,6	ATT.CP FASE CP	3	3,5	7	8,1	2	2,3	14,0
STIFF	7	20,0	A.COL	1	3,3	5	21,7	0	0,0		1	1,2	0	0,0	0	0,0	1,2
AER	0	0,0	A.RINC	4	13,3	2	8,7	1	14,3	CP 6x6 SER-RICE	1	1,2	1	1,2	3	3,5	5,8
RAP	0	0,0	ALZ-ATT	0	0,0	5	21,7	1	14,3		4	4,7	3	3,5	1	1,2	9,3
SALTO	0	0,0	MUROS	0	0,0	0	0,0	0	0,0	SERV	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0
TEST	3	8,6	MURO P	0	0,0	0	0,0	0	0,0	MURO	0	0,0	0	0,0	3	3,5	3,5
CORE	6	17,1	DIFESA	9	30,0	1	4,3	2	28,6	DIFESA ALZATA	5	5,8	2	2,3	6	7,0	15,1
M	Manifestazione		RICE	8	26,7	2	8,7	0	0,0		0	0,0	0	0,0	1	1,2	1,2
P	Palestra		SERV	0	0,0	4	17,4	1	14,3	CA COPER T.	2	2,3	9	10,5	1	1,2	14,0
E	Esclusione		mal	malattia							0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0
C	cambio progr cause forza maggiore		inf	infortunio						FASE BP	6	7,0	2	2,3	0	0,0	9,3
CFM	lavoro differenziato		vis	visita medica						BP 6x6	0	0,0	2	2,3	3	3,5	5,8
LD			rec	recupero						GARA	0	0,0	12	14,0	0	0,0	14,0
TOT	35		TOT.	30		23		7		TOT	23		39		24		86
	prep.fis.			tec.indiv.						all.to							
	argomento	time	argomento	argomento	argomento	argomento	time	tema permanente	tema principale	tema secondario	time						



# 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

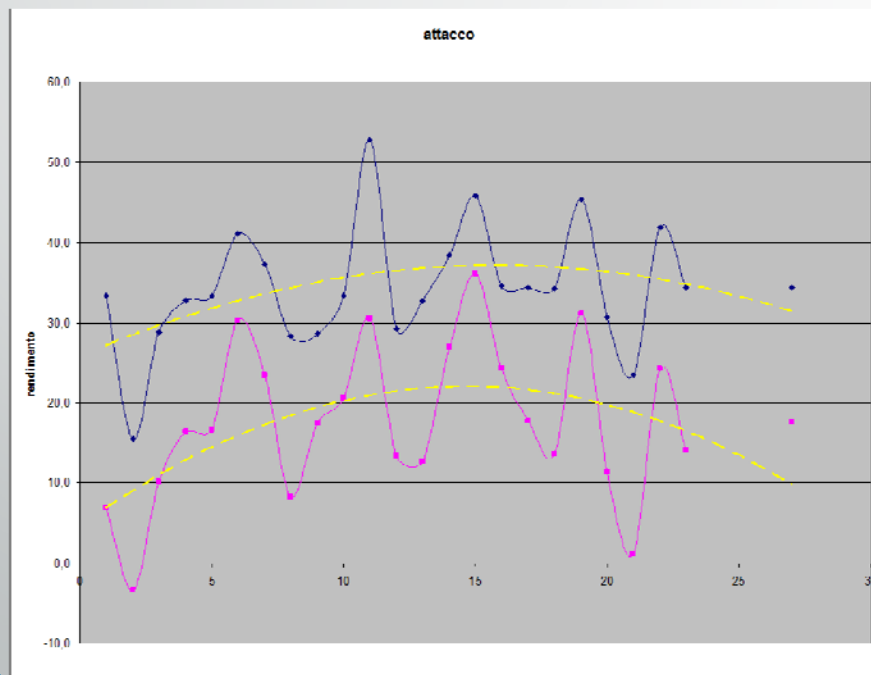
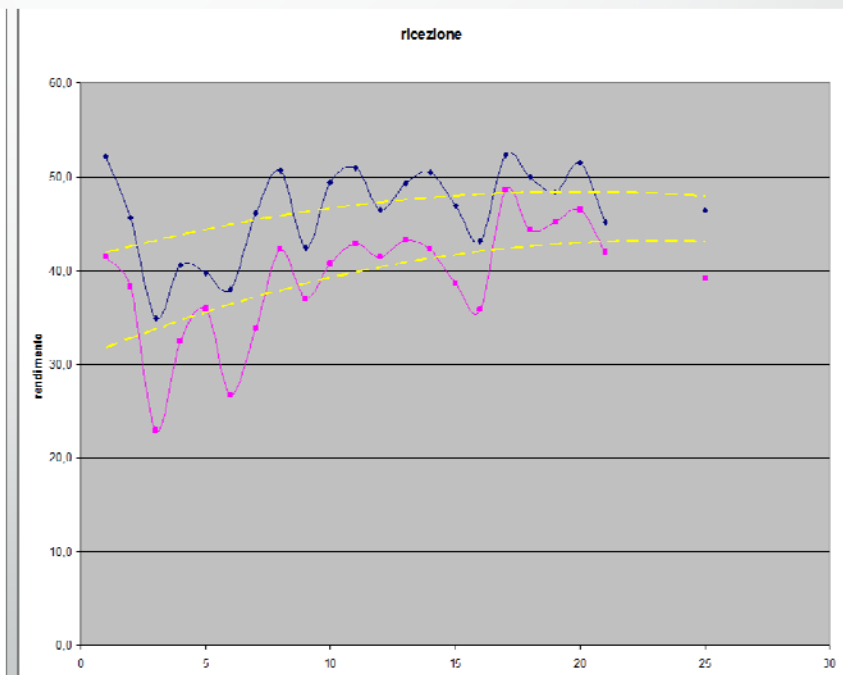


Grafico di monitoraggio prestativo in gara (o allenamento di gioco) – picchi di prestazione e stabilizzazione prestativa nel tempo

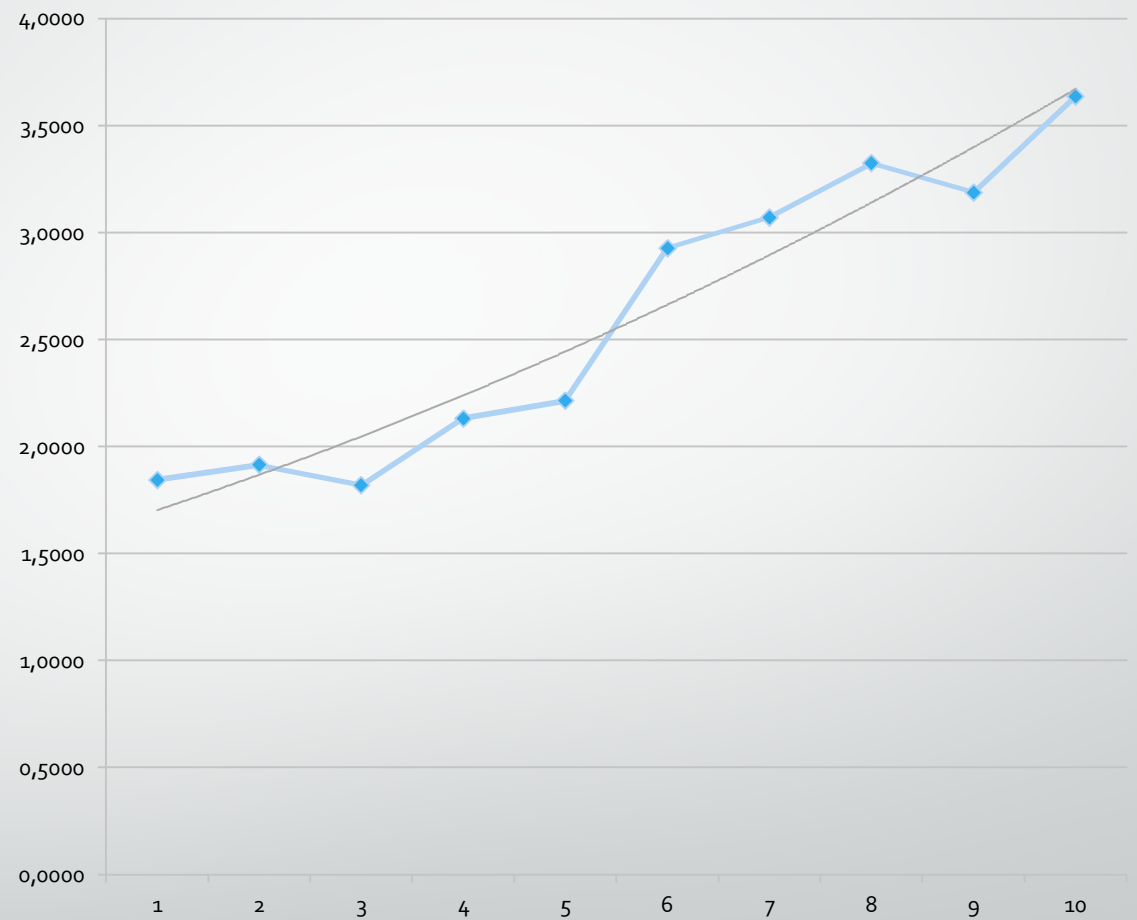


# Strategie per l'integrazione funzionale tra lavoro tecnico – tattico e preparazione fisica

- 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

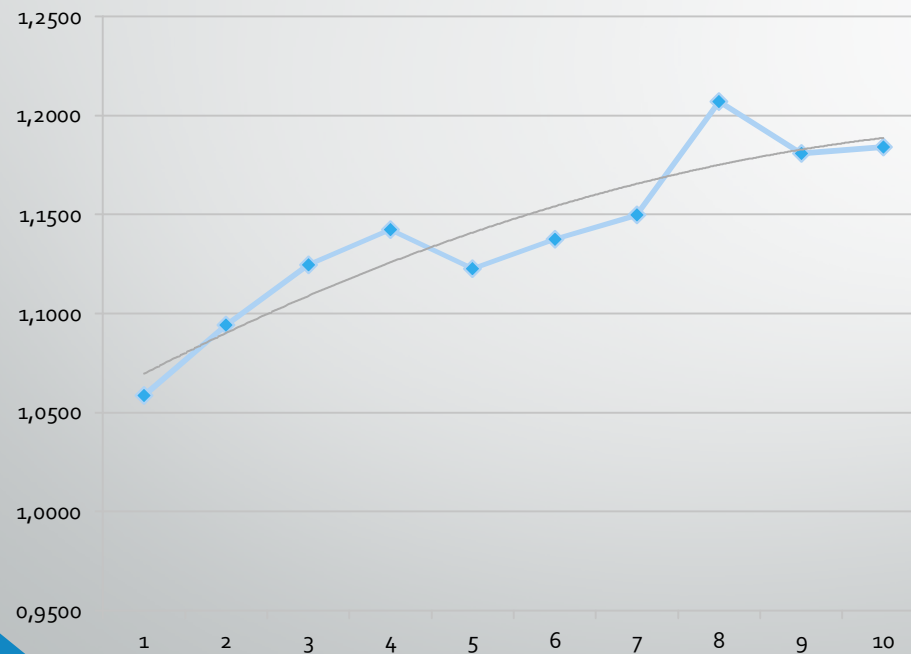
# La forza relativa

Indice di forza relativa nel corso della stagione agonistica

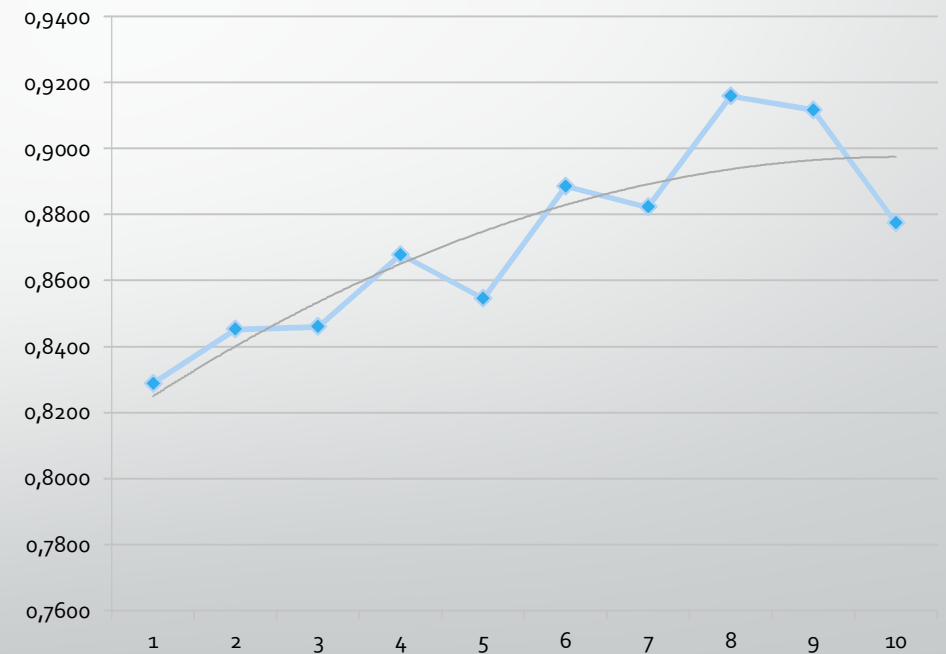


# Dinamica dei salti tecnici

## 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](mailto:marcomencarelli@libero.it)

+39 335 6849200