

# CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

## MODELLI DI PRESTAZIONE

“Identificazione dei criteri di specificità  
dei modelli di prestazione”

# OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO:

## 1/2

- Il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi e di situazione diventa difficilmente interpretabile e, soprattutto, si espone ad una interpretazione soggettiva che rende difficoltosa proprio l'oggettivazione degli aspetti peculiari della disciplina.



# OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO: 2/2

- Il senso del modulo è quello di fornire attraverso una serie di domande e risposte una visione sintetica di come comprendere una disciplina complessa come la pallavolo sul piano tecnico, tattico, neuro – muscolare, organico, psicologico, comportamentale.





# MODELLO DI PRESTAZIONE

- Per allenare una qualsiasi disciplina sportiva abbiamo un'esigenza primaria:

- conoscere il **modello di prestazione**.

Il **modello di prestazione** di una disciplina è l'insieme dei fenomeni che la caratterizzano.

- Cerchiamo di inquadrare la disciplina attraverso alcune domande:

- cosa succede nel nostro sport?
  - cosa ci “chiede” il nostro sport?
  - cosa dobbiamo allenare?
  - come dobbiamo allenare?



# IDENTIFICAZIONE DEI CRITERI DI SPECIFICITA' DEI MODELLI DI PRESTAZIONE

- aspetti in cui si identifica la disciplina
  - *Sul piano tecnico*
  - *Sul piano tattico*
  - *Sul piano neuro – muscolare ed organico*
  - *Sul piano psicologico e comportamentale*
- eventuali fattori limitanti lo sviluppo prestativo
  - *Identificazione della caratteristica dominante nei giocatori di pallavolo per fasce di livello*





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TECNICO

- La TECNICA è caratterizzata dalla sua struttura a fasi che è composta da due fattori :
  - Articolazione **spazio – temporale**
  - Articolazione **dinamico – temporale**
- L'articolazione **spazio – temporale** ha caratteristiche :
  - Di tempo
  - Di lunghezza, di traiettoria
  - Di velocità
- L'articolazione **dinamico – temporale** ha caratteristiche :
  - Traiettoria ottimale d'accelerazione
  - Impulsi di forza e di arresto
  - Momenti di rotazione



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TECNICO

- Da un punto di vista tecnico prendiamo in considerazione l'obiettivo del gioco della pallavolo :
  - realizzare più punti dell'avversario
  - come si realizzano i punti
  - organizzazione delle competenze





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Nei giochi sportivi le abilità motorie collegate alla capacità coordinativa speciale di orientamento spazio-temporale sono numerose. Le variazioni delle situazioni di gioco, determinate dagli spostamenti della palla e dalle modificazioni delle distanze fra i giocatori, impongono continui aggiustamenti dei parametri esecutivi durante lo svolgimento delle azioni. Durante una fase di gioco, le informazioni visive relative ai movimenti dei compagni di squadra e degli avversari, consentono al giocatore di trarre le indicazioni fondamentali per stabilire il proprio comportamento motorio. Questo semplice concetto costituisce la base dell'**azione tattica** che può essere definita come *“azione tecnica portata nello spazio con il tempo e collocamento”*





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- La percezione dello spazio è condizionata dalle caratteristiche del gioco. Nel gioco della pallavolo lo spazio è suddiviso in due parti distinte:
  - PROPRIA META' CAMPO
  - META' CAMPO AVVERSARIA



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Lo spazio relativo alla propria metà campo è considerato come:
  - luogo esclusivo di movimento per sé e per i compagni
  - luogo da difendere contro gli attacchi degli avversari
- Lo spazio riguardante la metà campo avversaria è percepito invece come:
  - luogo in cui far giungere la palla





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Quindi nella pallavolo la percezione dello spazio è circoscritta allo spostamento della palla nel campo avversario (attacco) o nella propria zona (difesa e costruzione dell'azione di attacco)
- Non potendo occupare il campo opposto, i giocatori in attacco non possono far altro che colpire la palla per inviarla nell'altra metà campo



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- L'azione di attacco può concludersi con buone possibilità di successo se:
  - la tecnica esecutiva è corretta (per inviare la palla in determinate zone del campo è fondamentale colpire la palla con precisione)
  - si determinano i presupposti tattici dell'azione di attacco (nella pallavolo, il palleggiatore che alza la palla ad un giocatore non marcato dal m avversario)





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- La prima fase didattica consiste nel proporre agli allievi delle situazioni spaziali sufficientemente semplici in cui prevale la percezione dello spazio topologico. Inizialmente si considera lo spazio davanti e laterale e solo in un secondo tempo si proporrà lo spazio posteriore che risulta più difficile da percepire



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Le esercitazioni sono quindi a carattere individuale e devono prevedere l'applicazione dei seguenti criteri metodologici:
  - assenza di altri giocatori (utilizzare il campo avversario o zone di esso o oggetti vari come obiettivo)
  - presenza di un solo avversario ma con funzioni limitate (compagno che ferma la palla o colla all'esercitazione)





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- presenza di spazi da occupare, da oltrepassare o che devono essere attraversati dalla palla (palleggio eseguito dopo un rimbalzo, bagher eseguito dopo uno spostamento, indirizzare la palla in un determinato spazio)
- esclusione del passaggio (mancanza del compagno) consentendo esclusivamente l'attenzione al tiro



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- La fase successiva consiste in proposte didattiche di tipo collettivo che prevedono la presenza di avversari attivi e di compagni di squadra. La percezione e l'adattamento spazio-temporale diventano più complessi principalmente per due motivi:
  - l'esigenza di operare valutazioni spaziali su zone non prossimali avvalendosi dello spazio proiettivo per ipotizzare situazioni di gioco;
  - la necessità di far coesistere percezioni spaziali soggettive (scelte individuali) con quelle determinate dagli altri giocatori (ad esempio lo spostamento verso una zona libera a destra ed un compagno a sinistra in posizione favorevole per ricevere il passaggio)





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Rispetto alle esercitazioni individuali, quelle a carattere collettivo si distinguono per uno spazio più dinamico e in grado di variare con maggiore frequenza. Bisogna prevedere sempre delle situazioni di vantaggio per gli attaccanti:
  - vantaggio numerico (due contro uno, tre contro due, ecc.)
  - vantaggio di situazione (posizioni di partenza che ritardano l'intervento dei difensori, condizioni che limitano i movimenti dei difensori come ad esempio l'obbligo rimanere vincolati tenendosi per mano, ecc.)



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- Nelle esercitazioni con caratteristiche molto simili a quelle reali di competizione, le situazioni spaziali sono estremamente complesse, tanto che per la loro realizzazione è necessaria un'adeguata acquisizione delle abilità tecniche specifiche (movimenti automatizzati)
- Nel contempo risulta importante stimolare le capacità di percezione spaziale già dai primi passi del processo di apprendimento senza attendere che l'atleta perfezioni la sua tecnica perché questo permette di sviluppare il potenziale cognitivo associato alla plasticità del sistema nervoso che è tipico dei soggetti molto giovani





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- **Indicazioni metodologiche:**

- La formazione dell'esperienza tattica può iniziare molto presto se si utilizzano esercitazioni finalizzate allo sviluppo delle capacità di associazione stimolo – risposta che non richiedono l'acquisizione di un elevato livello tecnico
- Le uniche condizioni necessarie per l'attuazione di queste proposte operative dovrebbero riguardare lo sviluppo degli aspetti cognitivi (capacità di comprendere i nessi logici delle azioni) e dalla motricità di base (correre, lanciare, saltare ecc.)



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO TATTICO

- **Il controllo motorio negli spostamenti:**
  - per rendere più rapidi gli spostamenti è indispensabile possedere una buona padronanza podalica. Oltre a sapersi spostare in tutte le direzioni utilizzando diverse modalità (passi laterali accostati, passi laterali incrociati, corsa all'indietro, ecc.) bisogna anche acquisire l'uso degli automatismi tecnici complessi che consentono di controllare i movimenti delle varie parti del corpo attraverso la coordinazione segmentaria arti inferiori – busto – arti superiori





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- **LA PALLAVOLO:**

- sport di squadra e sport di situazione
- attività caratterizzata da sforzi BREVI ed INTENSI con recuperi piuttosto LUNGHI
- il metabolismo energetico maggiormente utilizzato è l'ANAEROBICO ALATTACIDO (sistema utilizzato nelle attività che richiedono grande velocità e potenza per brevissima durata 8-10 sec. lanci, salti, scatti. Il suo nome è dovuto alla mancata richiesta di ossigeno e alla mancata produzione di acido lattico, fibra muscolare adatta bianca o rapida tipo IIb)
- la capacità condizionale primaria nella pallavolo è la FORZA (FORZA con espressione di tipo ESPLOSIVO)



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- La pallavolo richiede un notevole impegno neuro – muscolare. I tendini e le articolazioni sono sottoposti ad elevate tensioni esterne che ne possono alterare l'efficienza
- L'allenamento della forza rappresenta un mezzo fondamentale per:
  - prevenire infortuni
  - incrementare la prestazione
- L'equilibrio tra questi due aspetti è uno degli obiettivi fondamentali da perseguire nella programmazione dell'at





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- Andando ad analizzare in maniera specifica la pallavolo possiamo usare diversi riferimenti:
  - tempi di gioco e di pausa (fasi attive e fasi passive)
  - frequenza cardiaca
  - consumo di ossigeno
  - produzione di acido lattico
  - numero di salti
  - scegliere una o l'altra "chiave di lettura" porta sempre e comunque a definire in maniera piuttosto univoca quello che è il modello prestativo della pallavolo



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- **IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI**
- Un atleta giovane va costruito. Costruito dal punto di vista tecnico e tattico, ovviamente, ma prima di tutto dal punto di vista fisico
- Non si parla di costruzione fisica o preparazione atletica per il giovane pallavolista, ma mirata anzitutto a migliorare la performance ma di un lavoro che permetta di assicurare longevità sportiva





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- La pallavolo è uno sport che induce a logorio e sovraccarico.
- La pallavolo, inoltre, è uno sport estremamente tecnico dove è necessario un enorme carico di lavoro analitico: i gesti sono appresi attraverso un volume di ripetizioni elevato (ad esempio per attaccare: ricorsa, salto, ricaduta e poi di nuovo rincorsa, salto, ricaduta ed ancora...)
- Se voglio avere un pallavolista di 30 anni (e meglio ancora se voglio avere un pallavolista di 30 anni non fisicamente “a pezzi”) devo iniziare a lavorare sul giovane pallavolista



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- È errato dire che “i giovani non devono far pesi” o sostenere che lo sviluppo della forza competa solo agli atleti maturi o peggio ancora credere che basti allenarsi con la palla negli esercizi tecnici per diventare più forti
- Esiste un lavoro fisico adatto ad ogni età
- Si può lavorare sulla forza da subito





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

- Sicuramente lo si può e si deve fare in maniera metodica ed organizzata già con atleti di 13/14 anni
- Dai 14-15 anni ai 18-19 si ha una seconda “età dell’oro” dell’apprendimento e dello sviluppo fisico: l’organismo diviene capace di sopportare più elevati carichi di allenamento



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

## PROGRAMMAZIONE GENERALE U12

- il lavoro fisico viene svolto dall'allenatore durante le sedute di allenamento
- Migliorare la mobilità articolare
- Aumentare il tono dei muscoli della cintura pelvica
- Migliorare la postura
- Aumentare la sensibilità propriocettiva





# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

## PROGRAMMAZIONE GENERALE U14

- Il lavoro fisico viene svolto dall'allenatore durante le sedute di allenamento
- Migliorare la mobilità articolare
- Aumentare il tono dei muscoli della cintura pelvica
- Migliorare la postura
- Aumentare la sensibilità propriocettiva
- Prima, dopo, durante gli allenamenti:
  - Elastici
  - Circuit training
  - Palle mediche
  - Importanza alla forma di esecuzione
  - Costruzione esercizi personali



# MODELLI DI PRESTAZIONE: PIANO NEURO - MUSCOLARE ED ORGANICO

## DECALOGO GENERALE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI

- 1 Formazione globale senza rischi
- 2 Formazione generale, armonica, adeguata all'età, multilaterale, variabile e divertente
- 3 Tener conto dei rapporti fra forza e miglioramento coordinativo delle abilità
- 4 Sviluppare la forza necessaria ad impedire squilibri muscolari
- 5 Non trascurare mai l'allenamento propriocettivo della forza
- 6 Tener conto più del volume che dell'intensità
- 7 Il rapporto lavoro-recupero deve essere a favore di quest'ultimo per riequilibrare e non ostacolare i processi di recupero





## IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- **Alcune differenze nello sviluppo della forza tra l'uomo e la donna**
- Gli aumenti di livello di testosterone in circolazione sono responsabili dell'accelerazione della massa muscolare e della forza nei maschi durante la pubertà
- La pubertà è il momento di massima crescita e i processi di sviluppo osseo sono più pronunciati. Lo sviluppo corporeo avviene per SPINTE di ACCRESCIMENTO che tendono a diminuire dalla nascita fino all'età adulta, ma che trovano in questo periodo un momento importante



## IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- La pubertà dura circa tre anni. Gli anni corrispondenti della pubertà per i maschi e le femmine sono mediamente :
  - Da 12,7 a 15,6 anni per i ragazzi
  - Da 10,1 a 12,6 per le ragazze
- L'anno del picco di crescita viene posto al centro della pubertà. Esso è generalmente il dodicesimo per le ragazze e il quattordicesimo per i ragazzi





## IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- Il periodo favorevole per l'allenamento della forza si situa un anno dopo il picco di crescita per i ragazzi (15 anni) e 6 mesi dopo il picco per le ragazze (12,5 anni circa)



## IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- **Alcune differenze nello sviluppo della forza tra l'uomo e la donna**
- Nell'uomo le caratteristiche contrattili dei muscoli, il controllo neuromuscolare e la capacità di coordinazione sono migliori rispetto alla donna
- C'è una maggior influenza di lesioni anatomico-funzionali nelle donne rispetto all'uomo a causa :
  - Minor forza muscolare
  - Minor resistenza legamentosa





## IDENTIFICAZIONE DI CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- **Alcune differenze nello sviluppo della forza tra l'uomo e la donna**
- Salto verticale: nella donna c'è il 25% di differenziale tra il salto da fermo e quello in corsa (14 cm ), nell'uomo la differenza è del 18% (9 cm), le donne sfruttano meglio l'energia elastica (adattando le caratteristiche della rincorsa di attacco)
- I tempi di appoggio nel passo – stacco dell'attacco sono più brevi nelle donne rispetto all'uomo , che effettua un salto "più di forza". (330 millisecondi circa nella donna rispetto ai 360 dell'uomo)



# DOMANDE E CONSIDERAZIONI

