

Appunti Corso Allievo Allenatore 2015/2016

Revision History

Revision	Date	Author(s)	Description
0.1	11/05/2016	Allievi 2015/2016	Prima bozza
0.2	22/05/2016	Allievi 2015/2016	Bozza Modulo 1
0.3	24/05/2016	Allievi 2015/2016	Moduli del corso, Bozza Modulo 5
0.4	25/05/2016	Allievi 2015/2016	Bozza Scouts
0.5	27/05/2016	Allievi 2015/2016	Bozza Modulo 2

Indice

1	Metodologia dell'allenamento sportivo	9
1.1	Obiettivi	9
1.2	Principi dell'allenamento	10
1.3	Programmazione	10
1.4	Formazione Tecnica	10
1.4.1	Strumenti	11
1.4.2	Concetti generali per lo sviluppo della tecnica	11
1.4.3	Correzione degli errori	12
1.4.4	Contestualizzare l'errore	12
1.5	Sviluppo Tattico	12
1.5.1	Sviluppo del programma motorio	13
1.5.2	Feedback sull'esercizio	13
1.5.3	Organizzazione dell'esercizio	13
1.5.4	Metodo globale	13
2	Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo	15
2.1	Metodologia	15
2.2	Programmazione	15
2.3	Prestazione sportiva	16
2.3.1	Capacità Coordinative	16
2.3.2	Capacità Condizionali	16
2.3.3	Complessità dei sistemi	16
2.3.4	Dominanza	16
3	Introduzione allo Scouting	17
3.1	Come si effettua lo scout?	17
3.1.1	Formule	19

Moduli del Corso

1. Metodologia dell'allenamento sportivo.
2. Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo - Obiettivi iniziali relativi alla preparazione fisica con i giovani.
3. Principi della programmazione tecnica per le fasce d'età giovanili - Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile.
4. Cenni sul rapporto tra motricità ed accrescimento - L'apprendimento motorio.
5. Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo.
6. Dalla didattica del palleggio alla identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore.
7. Dalla didattica del bagher alla identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore.
8. La didattica della schiacciata.
9. Dalla didattica della schiacciata alla identificazione delle tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli.
10. La didattica del servizio e suo sviluppo.
11. Dalla didattica del bagher alla impostazione delle tecniche di difesa.
12. Dalla didattica del muro alla identificazione delle tecniche per zone di competenza.
13. L'identificazione del centrale.
14. I modelli di prestazione dell'under 14.
15. I modelli di prestazione dell'under 16.

16. Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione - identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile.
17. I modelli di prestazione dell'under 18.
18. L'esercizio di sintesi.
19. L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco.
20. Principali traumi del pallavolista - primo soccorso, taping funzionale.
21. Regole di gioco Tecnica arbitrale e compilazione referto.

Capitolo 1

Metodologia dell'allenamento sportivo

L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso. Si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e intensità tali da produrre carichi crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità dell'atleta (fisiche, psichiche, tattiche e tecniche).

Cosa serve per insegnare a giocare? Occorre valutare aspetti: condizionali/coordinativi, tecnici, tattici e psicologici.

1.1 Obiettivi

- Curare la formazione delle funzioni fisiche, l'espressione della motricità e della personalità.
- Compensare la mancanza di movimento del moderno sistema di vita.
- Facilitare l'ampliamento di abilità e comportamenti motori.
- Promuovere l'interesse per le attività sportive.
- Migliorare le capacità di prestazione.

La Metodologia si basa sulla conoscenza dei principi dell'allenamento, sulla Programmazione, sui Mezzi e sulle Capacità.

1.2 Principi dell'allenamento

Tutela della salute ed unità tra formazione fisica ed educazione globale. Unità tra carico e recupero. Gradualità, continuità, successione dei carichi. Sistematicità dell'insegnamento. Consapevolezza, autonomia, autostima. Comunicazione. Stabilità dei risultati.

1.3 Programmazione

È necessario partire dal gioco. Chi alleno? Cosa succede in partita? Come devo/posso giocare? E di conseguenza cosa devo migliorare.

Analisi del gioco

Modello prestativo (cosa mi serve per vincere nella categoria che faccio?). Competitività. Fasi della partita: ricezione-punto, battuta-punto.

Definire le priorità

Qual è la cosa che migliora il gioco? Cosa insegnare per primo ad un giocatore? Quale chiave di lettura dare ad un fondamentale nel contesto del gioco? Quali sono le caratteristiche essenziali per giocare subito e bene?

Definire gli obiettivi

Programma motorio - sviluppo capacità organico muscolari. Fondamentali e tecniche di riferimento. Specializzazione dei ruoli. Orientamento e motivazione. Sistema di gioco. Specializzazione dell'allenamento.

1.4 Formazione Tecnica

Sia la formazione tecnica individuale che quella di squadra sono il risultato della qualità del lavoro svolto. La corretta applicazione della didattica, lo studio e la ripetizione (corretta) dei gesti tecnici nella fase dell'apprendimento motorio (unitamente allo sviluppo della motricità specifica) sono di fondamentale importanza nell'età 8-13 anni. Gli interventi sulla correzione degli errori propriamente definiti saranno oggetto di lavoro successivo, nei 14-16 anni. Occorre fare attenzione sulle differenze tra maschili e femminili (relativamente allo sviluppo). Gli elementi della formazione tecnica sono: didattica e capacità di imitazione del gesto tecnico (fase di apprendimento),

volume e qualità del lavoro, consapevolezza-motivazione-mentalità, correzione degli errori e rinforzo, capacità di gestione e figura dell'allenatore, il gioco (modulo, sviluppo concetto tattico).

1.4.1 Strumenti

Lavoro analitico e super-analitico. Lavoro sintetico (alto contenuto tattico e tecnico). Lavoro globale (con indicazioni tattiche e tecniche). Gioco.

Gli esercizi possono essere utilizzati per imparare, correggere, migliorare e fissare. Hanno tutti un comune denominatore: molte ripetizioni corrette nel tempo.

Fasi di apprendimento motorio In queste fasi è importante seguire i concetti base della didattica: dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal poco al molto e dal conosciuto allo sconosciuto.

Strumenti Esercizi di sensibilizzazione e di controllo. Esecuzione del gesto globale per imitazione. Analisi tecnica (scomposizione del gesto tecnico) e lavoro analitico. Propriocettività (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo). Sviluppo motricità specifica. Lavoro in condizione facilitata. Ripetizioni - rinforzo. Multilateralità. Precisione. Destrezza. Giochi.

1.4.2 Concetti generali per lo sviluppo della tecnica

Pianificazione dell'allenamento: tema principale, secondario e permanente. L'obiettivo deve essere ben definito, l'atleta deve sapere sempre cosa non può sbagliare, quasi mai sbagliare e quali sono gli errori trascurabili. L'obiettivo deve essere raggiungibile e diverso in relazione alla capacità degli atleti. Sviluppo dell'equilibrio tra i fondamentali delle due fasi di gioco: cambio palla (ricezione) e break-point (servizio-contrattacco). Occorre dare un ritmo adeguato all'allenamento, l'intensità non deve essere a scapito della qualità. Sviluppare la motricità specifica e delle posture, con e senza palla. Gli esercizi a rotazione con diversi fondamentali hanno scarsa efficacia sul fissare e rinforzare i fondamentali specifici. Non fermare mai la palla, tranne che nella correzione dell'errore e nella didattica di partenza (lavoro analitico). Proporre nuovi temi o esercizi impegnativi sotto l'aspetto dell'attenzione all'inizio dell'allenamento (soprattutto nell'analitico). Analizzare il fondamentale in forma globale soprattutto quando questo è già strutturato in forma corretta nelle sue parti, altrimenti si corre il rischio di allenare "adattamenti" personali ed abitudini sbagliate.

Esercitazione sui fondamentali: A posizioni fisse/rotazione a tempo. A serie e ripetizioni. Ad obiettivo raggiunto. A tempo con obiettivo raggiunto. Di

gioco con obiettivi tecnici mirati (ad obiettivo raggiunto). Giochi a punteggio speciale.

1.4.3 Correzione degli errori

Occorre utilizzare un modello tecnico di riferimento, in base al quale definire ed osservare errori primari ed errori secondari. Bisogna far prendere coscienza all'atleta dell'errore di esecuzione e motivarlo (deve essere il suo problema). Si utilizza il lavoro analitico per lo sviluppo della capacità motoria e di rinforzo ed il lavoro globale in situazione facilitata. È utile utilizzare sussidi particolari, supporti video e parole chiave che richi amino il concetto.

1.4.4 Contestualizzare l'errore

Incoraggiare e fornire rinforzi positivi sul miglioramento. Correggere un errore per volta per focalizzare l'attenzione dell'atleta. Deve essere un lavoro analitico quotidiano. Le esercitazioni analitiche devono essere quasi individuali o per piccoli gruppi. È indispensabile la consapevolezza dell'errore e che il desiderio di migliorare sia reale. Abituare i ragazzi ad essere esigenti con se stessi, non accettare l'errore e soprattutto non giustificarlo. Occorre disciplina e partecipazione.

1.5 Sviluppo Tattico

Elaborazione tattica individuale ed anticipazione motoria. Indurre al ragionamento (imparare a giocare). Mentalità agonistica (il gusto del gioco). Guidare l'alzatore con punti di riferimento precisi per la distribuzione. Progressività nel modulo di gioco. Il "ruolo" non come obiettivo da raggiungere ma come strumento di crescita tecnica. La squadra giovanile deve cercare di eliminare i difetti, non di nasconderli. Il miglioramento tecnico permette e favorisce il miglioramento tattico e non viceversa, il modulo di gioco deve essere adeguato alla capacità tecniche e deve rispecchiare gli obiettivi posti in allenamento. Insegnare a giocare il 6 vs 6 applicando sempre il concetto di "prima-dopo-durante". Sviluppo delle situazioni di gioco in base alla loro correlazione: senza punteggio ma studiando e fermando il gioco quando serve, oppure con il raggiungimento di obiettivi prefissati. Giochi a punteggio speciale.

1.5.1 Sviluppo del programma motorio

Specificità dei transfer: capacità di saper trovare una risposta motoria in un contesto nuovo, utilizzando quanto appreso in precedenza, in altre azioni o esercizi. Le progressioni devono essere in numero limitato ed il più possibili simili alle situazioni di gioco.

1.5.2 Feedback sull'esercizio

La posizione dei giocatori in campo, i loro movimenti ed il loro orientamento rispetto alla rete. La sequenza degli eventi e le coordinazione dei tempi nella sequenza, la reazione agli stimoli in un giocatore, lo svolgimento logico di un'azione di gioco.

1.5.3 Organizzazione dell'esercizio

I giocatori non coinvolti devono assicurarsi che la continuità ed il ritmo dell'esercizio vengano mantenuti, i palloni che rotolano o che rimbalzano non mettano in pericolo o disturbino gli altri giocatori impegnati attivamente nell'esercizio. I carrelli dei palloni siano sempre pieni e si trovino nel posto giusto, l'allenatore sia rifornito adeguatamente in modo che si possa concentrare sui fondamentali che sta eseguendo e sul controllo dell'esercizio. I giocatori devono apprendere e controllare le capacità tecniche necessarie per svolgere le funzioni di supporto: raccolta e fornitura dei palloni e fare da riferimento.

1.5.4 Metodo globale

Vantaggi: più motivante, transfer diretto nei confronti del gioco, si impara a giocare, feedback più reale e possibile. Svantaggi: quantità delle ripetizioni, riuscire a seguire tutti i giocatori, stabilire delle priorità, usare concetti chiave, poter correggere.

I principi essenziali La regola prima di tutto. Chiarezza degli obiettivi. Coerenza negli interventi. Pretesa ed alta richiesta portano alla qualificazione.

Capitolo 2

Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo

La Pallavolo è uno sport di situazione caratterizzato da movimenti aciclici (che non si ripetono in modo sistematico nel tempo), non stereotipati (l'ambiente esterno influisce su di essi) e tattici. E' uno sport "open skills", ovvero uno sport in cui le abilità sono messe in evidenza da un ambiente variabile e poco predicibile (influenzati da eventi esterni: gli avversari). Nella Pallavolo non c'è possesso palla.

2.1 Metodologia

Si possono "catalogare" gli esercizi in base a ... o a ... come segue: ... Analitico: Sintetico: Globale:

oppure ... Ciclico: il medesimo gesto tecnico ripetuto. Guidato: si comunica al giocatore la variazione. Situazionale: si simulano situazioni di gioco (poca prevedibilità).

2.2 Programmazione

La programmazione dipende principalmente dalla categoria che si deve allenare. Nel minivolley fino all'under 13 ci si basa sulla motricità e sul gioco della pallavolo, mettendo le basi. Nell'under 14-18 si lavora principalmente sulla tecnica.

2.3 Prestazione sportiva

Si basa sulle capacità coordinative, condizionali e di elaborazione tattica. Vengono sviluppate attraverso la metodologia e la programmazione.

2.3.1 Capacità Coordinative

2.3.2 Capacità Condizionali

forza rapidità resistenza Sono caratteristiche del movimento della pallavolo.
Accelerazione e Decelerazione

2.3.3 Complessità dei sistemi

controllo delle posture processi mentali ed anticipatori analizzati gli stimoli
intercettazione (tocco della palla) e cambio direzione e dell'altezza (variazione di traiettoria della palla). Lateralità (emisfero destro/sinistro).

2.3.4 Dominanza

Un emisfero comanda le dominanze e non c'è un uso simmetrico del corpo
Nella pallavolo ci sono movimenti/fondamentali simmetrici e non, in quelli simmetrici si hanno meno problemi.

Traiettorie: fondamentale imparare a leggerle, già dal minivolley.

Capitolo 3

Introduzione allo Scouting

Lo scouting è l'azione di rilevamento dei dati generanti da una partita o da un allenamento. I dati servono da supporto alla creazione delle statistiche e quindi alle analisi successive, queste confermano o smentiscono le “sensazioni dell'allenatore”, fondate sulla sua esperienza ed abilità. L'atleta informato risulta essere più motivato, lo scout aiuta ad eliminare la cultura dell'alibi.

La rilevazione e l'analisi dei dati devono rispondere ai principi dell'oggettività e dell'obiettività. Il giocatore deve essere valutato per il suo reale rendimento senza condizionamenti emotivi (simpatia o antipatia), senza condizionamenti legati alla spettacolarità di certe azioni. Lo scouting deve essere basato su criteri di valutazione attentamente studiati e codificati dall'allenatore, a cui lo scout-man deve fare fede.

A cosa serve lo scout?

Conoscere le caratteristiche della propria squadra; Conoscere le caratteristiche delle squadre avversarie; Ottenere dati precisi e misurabili (oggettivi); Comunicare ed analizzare i dati alla squadra.

3.1 Come si effettua lo scout?

L'allenatore definisce a priori, per ogni fondamentale, i criteri di valutazione in base alle proprie esigenze, ogni fondamentale può avere un numero variabile di valutazioni. Lo scouting può essere fatto in tempo reale (durante la partita o allenamento), in qual caso si rende necessaria la figura di scout-man, oppure mediante la registrazione della partita. Nel primo caso, l'allenatore può usufruire dei dati in tempo reale ed eventualmente intervenire adeguatamente, nel secondo i dati saranno disponibili solo per una seconda analisi. Di seguito viene definito un sistema basato su 5 criteri di valutazione (simboli o

gradi di performance), che risulta tra i più utilizzati. Nulla vieta di variarne i criteri di valutazione o di limitare i fondamentali.

I simboli qui sotto riportati sono i seguenti: # (doppio positivo), + (positivo), / (slash è un simbolo speciale), – (negativo), – – (doppio negativo). A volte viene utilizzato un altro simbolo speciale (!).

Battuta

- # Ace, 0, 1 o 2 tocchi dell'avversario;
- + Battuta positiva, il pallone ritorna direttamente nel campo della squadra al servizio o la squadra che riceve non può attaccare;
- / Battuta “slash”, la squadra che riceve ha un attacco obbligato: palla oltre i 4 metri (gioco obbligato sulle bande) o palla troppo attaccata a rete (gioco obbligato in primo tempo);
- Battuta negativa, la squadra che riceve ha tutte le opzioni d'attacco;
- – Errore.

Ricezione

- # Ricezione perfetta, il palleggiatore ha la palla entro un raggio di al massimo 1,5 mt ad un'altezza adeguata per avere tutte le opzioni d'attacco;
- + Ricezione positiva, il palleggiatore ha la palla ad un raggio di poco più di 1/1,5 mt (massimo 2,5) ad un'altezza adeguata senza avere il gioco al centro;
- / Ricezione “slash”, consente un solo tipo di alzata, oltre i 4 metri o troppo attaccata a rete;
- Ricezione negativa, non consente l'attacco (free-ball);
- – Errore, ace subito (0, 1 o 2 tocchi);

Attacco

- # Attacco punto;
- + Attacco positivo, la squadra che difende non può contrattaccare (compreso il muro rigiocato dalla squadra che ha attaccato);

- / Attacco “slash”, la squadra che difende riesce a ricostruire;
- Attacco negativo, la squadra che difende ha tutte le opzioni d’attacco o ha ottenuto il punto a muro;
- – Errore diretto;

Spesso si registrano anche le direzioni degli attacchi mediante appositi grafici.

Muro

- ‡ Muro punto;
- + Muro passivo, favorisce la squadra che difende che può contrattaccare agevolmente, oppure torna nel campo della squadra che ha attaccato ma che non può ricostruire un attacco (free-ball);
- / Muro ininfluente, la squadra che ha attaccato può rigiocare agevolmente;
- Mani-out;
- – Invasione a rete;

Difesa

- ‡ Difesa difficile, acrobatica, lontana o con un gesto tecnico evidente;
- + Difesa positiva, consente la ricostruzione di un’azione;
- / Copertura dell’attacco;
- Difesa negativa, non consente la ricostruzione;
- – Difesa non tenuta (tocco errato) o errore di posizione;

3.1.1 Formule

In questa sezione vengono definite le sole tre formule date a lezione e che possono essere richieste durante l’esame, queste riguardano la positività in attacco ed in ricezione e l’efficienza in attacco. Si definiscono per ogni giocatore le seguenti quantità: $A_{\#}$ il numero degli attacchi punto, A_{-} il numero degli attacchi negativi, A_{--} il numero degli errori in attacco, A_T il numero totale degli attacchi, $R_{\#}$ il numero di ricezioni perfette, R_{+} il numero delle ricezioni positive ed R_T il numero totale delle ricezioni.

$$\text{Efficienza in Attacco: } \frac{(A_{\#} - A_{-} - A_{--})}{A_T} \cdot 100$$

$$\text{Positività in Attacco: } \frac{A_{\#}}{A_T} \cdot 100$$

$$\text{Positività in Ricezione: } \frac{(R_{\#} + R_{+})}{R_T} \cdot 100$$