

IL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE NEL SETTORE FEMMINILE

INDICE

IL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE NEL SETTORE FEMMINILE

INTRODUZIONE

1. *LO STATO DEI FATTI*
2. *IL TALENTO E LE SUE ESPRESSIONI*
3. *I PRINCIPI STRUTTURALI DEL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE*
 - A. DEFINIZIONE DEI PARAMETRI TECNICO – MOTORI UTILIZZATI COME INDICATORI DI PROSPETTIVA DI ALTO LIVELLO
 - B. OBIETTIVI DEL PROCESSO
 - I. *OBIETTIVI PROMOZIONALI*
 - II. *OBIETTIVI FORMATIVI E DI IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO*
 - III. *OBIETTIVI TECNICO – SPORTIVI E COMPETITIVI*
 - C. STRUTTURA DEL PROCESSO
 - D. LE FIGURE PROFESSIONALI IMPLICATE NEL PROCESSO
4. *I LIVELLI DI QUALIFICAZIONE*

ATTIVITA' PROVINCIALE

1. *PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *OBIETTIVI SPECIFICI*
4. *OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI*
5. *IL SELEZIONATORE PROVINCIALE*
 - A) IL RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) IL PROFILO
6. *LA STRUTTURA DELLE ATTIVITA' PROVINCIALI*
7. *GLI STRUMENTI*
 - A) LA RACCOLTA DEI DATI
 - B) GLI ASPETTI TECNICO – TATTICI E METODOLOGICI

ATTIVITA' REGIONALE

1. *I PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *OBIETTIVI SPECIFICI*
4. *OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI*
5. *IL SELEZIONATORE REGIONALE*
 - A) IL RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) IL PROFILO
6. *LA STRUTTURA DELLE ATTIVITA' REGIONALI*
7. *GLI STRUMENTI*
 - A) IL RICONOSCIMENTO DEGLI INDICATORI QUALITATIVI
 - B) L'ALLENAMENTO TIPO PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI INDICATORI
 - C) GLI ASPETTI TECNICO – TATTICI E METODOLOGICI

ATTIVITA' CENTRALE

IL PROCESSO SELETTIVO E DI QUALIFICAZIONE NAZIONALE

1. *I PRINCIPI*
2. *GLI OBIETTIVI GENERALI*
3. *I SELEZIONATORI NAZIONALI*
 - A) IL RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) IL PROFILO
4. *LA STRUTTURA DELLE ATTIVITA' DEL PROGRAMMA DI QUALIFICAZIONE NAZIONALE*
 - A) REGIONAL DAYS
 - B) GLI STAGE DI SELEZIONE NAZIONALI
 - C) LA VALUTAZIONE DELLE ATLETE AL TROFEO DELLE REGIONI

IL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE INTERNAZIONALE

IL PROGETTO CLUB ITALIA

1. *I PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *IL TECNICO DEL CLUB ITALIA*
 - A) RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) PROFILO
4. *STRUTTURA DELLE ATTIVITA' INTERNAZIONALI GIOVANILI*

IL QUADRIENNIO DI ATTIVITA' INTERNAZIONALE GIOVANILE NAZIONALE PREJUNIORES

PRIMO ANNO

1. *PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *OBIETTIVI SPECIFICI*
4. *OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI*
5. *STRUTTURA DELLE ATTIVITA' PRE JUNIORES*
6. *GLI STRUMENTI*
 - A) GLI ASPETTI TECNICO – TATTICI E METODOLOGICI

SECONDO ANNO

1. *PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *OBIETTIVI SPECIFICI*
4. *OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI*
5. *STRUTTURA*
6. *IL TECNICO DELLA NAZIONALE PREJUNIORES*
 - A) RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) PROFILO

LA NAZIONALE JUNIORES

1. *I PRINCIPI*
2. *OBIETTIVI GENERALI*
3. *OBIETTIVI SPECIFICI*
4. *OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI*
5. *STRUTTURA DELLE ATTIVITA' JUNIORES*
6. *IL TECNICO DELLA NAZIONALE JUNIORES*
 - A) RUOLO
 - B) LE COMPETENZE
 - C) PROFILO

IL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE NEL SETTORE FEMMINILE

1. INTRODUZIONE

Sono passati più di 20 anni dal giorno in cui è stato indetto il primo **Piano Altezza**, primo **progetto strutturato** con sistematicità sul territorio italiano, con il fine di individuare quelle giocatrici che rispondessero a **parametri predittivi dell'alto livello** dal punto di vista fisico e antropometrico. Da allora tanta strada è stata fatta, migliaia di atlete sono state visionate, tanti sono stati i criteri di qualificazione, i principi selettivi e gli interventi operativi modificati o aggiunti negli anni a venire.

Il **processo di qualificazione**, attualmente adottato dal settore femminile, è frutto di 10 anni di studi e di un monitoraggio dati continuativo che è stato possibile attuare attraverso una serie di **step programmatici** proposti sempre come **adattamenti funzionali per una struttura preesistente**, per cui senza operazioni di cambiamento strutturale o operazioni di reset di quanto fatto precedentemente.

La strategia adottata ha permesso di **monitorare ogni cambiamento** applicato al processo di qualificazione in modo da **valutare i dati in funzione del cambiamento** stesso. In questa maniera è stato possibile mettere continuamente in discussione ogni strategia proposta valorizzando ciò che precedentemente aveva prodotto i migliori risultati e modificando ciò che aveva generato un trend non soddisfacente.

Dopo 10 anni di attività condotta con una **struttura stabile**, che ha potuto **operare in modo continuativo**, è stato possibile sintetizzare una serie di **strategie funzionali** e differenziarle da quelle che invece non hanno apportato sufficienti risultati. La **selezione delle operazioni** più efficaci è metodologicamente importante per sostenere la **qualità del progetto** nel suo complesso e affinché, nel futuro, non si incorra nel rischio concreto di attuare proposte, ampiamente testate e collaudate, talora con risultati discutibili, e quindi scartate o modificate alla luce di esigenze diverse di un **sistema** che, complessivamente, oggi si trova a dover **ottimizzare le risorse** e quindi pesare in maniera straordinaria gli investimenti relativi alla **qualificazione tecnica**. L'occasione, offerta dal presente documento, di fornire una sorta di **guida esecutiva dei vari indirizzi di qualificazione, descritti per tutti i livelli del processo**, è interessante anche per proporre al territorio una serie di aspetti tecnici, metodologici ed organizzativi delle attività nel rispetto dei principi agonistici e formativi, nonché promozionali, che devono unificare e consolidare in modo diffuso (almeno per quanto riguarda i **principi tecnici e metodologici identificativi della scuola pallavolistica italiana**) le attività federali periferiche.

Questo documento si presta inoltre a ribadire ancora una volta, da un lato **l'unicità del processo selettivo** e la sua assoluta funzionalità, in quanto mosso da **obiettivi e criteri comuni** in ogni sua area, dall'altro che un processo siffatto non può prescindere da un'attività periferica, seppur adattata al territorio, comunque coordinata e indirizzata, a sostegno dei successi delle Squadre Nazionali Italiane.

Il documento, si sviluppa partendo da un'analisi bibliografica del **concetto di "talento"** e dall'analisi storica dei **metodi adottati** per il riconoscimento dei suoi **indicatori**, fornendo successivamente, nella descrizione del suo sviluppo, dal primo momento di qualificazione nella selezione provinciale all'ultimo anno dell'attività internazionale giovanile, che si conclude con il Campionato Mondiale Juniores, le **linee guida operative** per coloro che di tale processo selettivo sono principali attori. Ciò che differenzia la ragazza invitata a presenziare uno dei primi appuntamenti di una selezione provinciale, in qualsiasi provincia d'Italia, una atleta capace di primeggiare a livello mondiale giovanile e una campionessa che partecipa alle Olimpiadi è il **volume di lavoro sostenuto** e la **strategia di programmazione** attuata (la correlazione tra efficacia formativa e volume complessivo di lavoro è un aspetto certificato da due importanti studi condotti

da due Istituti Universitari Europei), con conseguente selezione e scelta delle proposte: ciascuno di questi passaggi fa parte di un tutto, e come tale, ciascuno di questi passaggi diventa fondamentale per la costruzione dell'eccellenza sportiva.

2. LO STATO DEI FATTI

L'attuale situazione della pallavolo giovanile femminile in Italia descrive un buon momento dal punto di vista del numero di tesserati. Questa situazione, che ormai si protrae da alcuni anni, appare profondamente radicata e diffusa sul territorio (dati analoghi comparivano sulle relazioni tecniche relative alla fine degli anni '90). Tuttavia, le **esperienze di qualificazione**, talvolta **eccessivamente selettive** e quasi sempre **poco diffuse sul piano comunicativo**, nonché le inevitabili eterogeneità territoriali, sostanzialmente, hanno impedito di modificare alcune caratteristiche strutturali, della pallavolo femminile giovanile, che oggi sembrano altrettanto radicate:

- la pallavolo giovanile, sul territorio, continua ad avere problematiche molto differenti al suo interno. Dette problematiche sono tutte riconducibili ad **esigenze di sviluppo della qualità delle proposte** di lavoro in palestra e della **qualità delle strategie programmatiche**. Se le manifestazioni di **disomogeneità del sistema** impediscono di dare direttive vincolanti specifiche, valide per tutto il movimento, ciò non impedisce l'elaborazione delle **linee guida metodologiche e di programmazione** più generali, che questo documento intende sintetizzare;
- nella pallavolo femminile **non esiste correlazione significativa** tra **risultati in età giovanile** e raggiungimento dei **massimi livelli di qualificazione** sportiva (livello seniores internazionale o militanza significativa in squadre protagoniste del campionato di serie A1). Questo significa che il **contesto giovanile periferico, attento prevalentemente al risultato** sportivo, rischia di attuare procedure fuorvianti rispetto all'obiettivo di identificazione del talento e di non curare in modo adeguato la lettura della reale prospettiva del giocatore come presupposto della formazione;
- **non esiste correlazione significativa** tra le **caratteristiche tecniche**, e il livello di sviluppo tecnico di base, con le caratteristiche dei **parametri antropometrici** espressi dalla popolazione pallavolistica di una stessa regione. Questo significa che **mancano processi didattici** centrati sulla persona;
- le **programmazioni tecniche**, in molti casi, sono impostate sulle **necessità imposte dai sistemi di gioco**. Questo impedisce una **lettura delle attitudini**, nella determinazione di **percorsi di specializzazione** nei vari ruoli, che vengono attribuiti con **criteri poco proiettati al futuro** delle giovani e molto alle **esigenze competitive del momento**. Nella complessità motoria caratteristica della pallavolo, questo determina **abbandono o ritardo** incolmabile nello sviluppo tecnico – motorio di giocatrici di prospettiva o specializzate avventatamente e precocemente;
- nella pallavolo femminile viene riscontrata (attraverso analisi dei dati ricavati dai processi di qualificazione) un'evidente **difficoltà nella formazione di ricettori – attaccanti**; a ciò si associa la tendenza, abbastanza diffusa sul territorio, a qualificare **liberi con ottime doti nella difesa** e solo sufficienti doti nel bagher di ricezione. La sintesi del processo mette in luce che le giocatrici con parametri antropometrici, proiettabili nell'alto livello, non svolgono un adeguato **processo didattico** nelle tecniche di **bagher per la ricezione**; le giocatrici relativamente piccole tendono ad acquisire competenza specifica in ricezione giocando e giovando della fiducia dell'allenatore; le giocatrici con parametri intermedi, potenzialmente avvantaggiate nella costruzione del ruolo di ricettore – attaccante, restano indietro nella ricezione, prima per **mancanza di didattica nel bagher** di base, poi per il **poco volume di allenamento specifico** nella ricezione sostituito integralmente da **forme di allenamento basate sul gioco**. Da ciò deriva l'ormai storica problematica dell'insegnamento della tecnica di bagher così come viene utilizzata nel fondamentale ricezione. In

particolare, non esiste una **programmazione pluriennale** che consenta all'allenatore di rispettare i **tempi di apprendimento** delle giocatrici con **difficoltà coordinativo – motorie legate alla crescita**.

3. IL TALENTO E LE SUE ESPRESSIONI

Secondo Joch W. (1992, 90) il talento è colui che, sulla base di attitudini, disponibilità alla prestazione e delle possibilità che gli vengono offerte dall'ambiente in cui vive, ottiene (possibilmente in gara) risultati nella prestazione superiori alla media della sua età, suscettibili di sviluppo, che rappresentano il prodotto di un processo di cambiamento attivo, pedagogicamente guidato e controllato, secondo un'intenzione, attraverso l'allenamento, che è finalizzato ad un elevato livello di prestazione sportiva da raggiungere successivamente.

Un concetto fondamentale del processo di **individuazione del talento** è che esso sia **un processo dinamico, che si realizza nell'allenamento**; i talenti vengono individuati solo nell'allenamento sistematico e, di regola, il metodo di diagnosi – test, esame o gare, non basta a definirne esattamente le caratteristiche. In conseguenza a ciò, in riferimento all'individuazione del talento, ci sono dei **parametri** che devono essere considerati **decisivi al momento della selezione iniziale** ma sarà il **processo di allenamento** a definire dei **valori di attendibilità** di volta in volta sempre più precisi.

Questa strategia pone il processo di **apprendimento** e la **stabilizzazione dei processi di apprendimento** come fattore centrale, il riconoscimento di alcuni **presupposti motori** che appaiono **correlati** con il raggiungimento di **significativi livelli di qualificazione** sportiva come punto di partenza del programma specifico e il **monitoraggio degli aspetti strutturali** che sostengono la prestazione del giocatore di pallavolo nei vari ruoli (ad esempio i parametri antropometrici, la stiffness del piede, la velocità di contro movimento nelle sequenze caricamento e spinta, ecc.) come **fattore di conferma** dell'opportunità di proposta di specializzazione tecnico – tattica.

L'orientamento culturale e bibliografico che è stato assunto come guida nella stesura del programma di Qualificazione Femminile Nazionale (il Progetto QFN, sviluppato dal Progetto Piano Altezza, è stato precursore dell'attuale programma di qualificazione) mette in evidenza l'esigenza di **identificare parametri rilevabili**, nella fase della **selezione iniziale**, e **criteri di attendibilità** (o di conferma) delle ipotesi iniziali nella **fase successiva di allenamento**. L'identificazione dei parametri iniziali è stata effettuata attraverso la ricostruzione delle tappe formative di una serie di grandi giocatrici (sia italiane che straniere appartenenti alle migliori scuole di livello mondiale) della storia recente della pallavolo. Questa strategia ha permesso di "isolare" alcune **caratteristiche** apparse, strada facendo, sempre più **correlate con risultati sportivi** di grande prestigio.

<u>FASE DEL PROCESSO</u>	<u>OBIETTIVO</u>	<u>MODALITA'</u>	<u>PROCEDIMENTO METODOLOGICO</u>
Processo di qualificazione sul territorio (regional day, Trofei delle Province Stage Nazionali, Trofeo delle regioni, Finali Nazionali Giovanili)	Riconoscimento dei parametri tecnico – motori correlati con le carriere sportive eccellenti	Attraverso la didattica delle tecniche di base: palleggio – bagher – schiacciata – tecniche di spostamento – battuta	La presenza dei suddetti parametri tecnico – motori consente di identificare il ruolo migliore in prospettiva ed il livello di qualificazione in età di massima prestazione pallavolistica
Processo didattico e di specializzazione tecnica (Club Italia e Settori Giovanili di comprovata qualità dei processi formativi)	Identificazione dei parametri strutturali e inizio del monitoraggio dei processi di apprendimento motorio	Attraverso la didattica di specializzazione : le tecniche specifiche dei vari ruoli partendo dai presupposti generici che ciascuna tecnica richiede	La presenza dei suddetti parametri strutturali consente di velocizzare i processi di apprendimento e costruire la competitività nei tempi per garantire le esperienze agonistiche giovanili determinanti per crescita della competitività del giocatore
Processo di stabilizzazione degli apprendimenti tecnici conseguiti	Valutazione della velocità di stabilizzazione degli apprendimenti	Attraverso il monitoraggio della positività espressa in situazione di gioco	I processi di stabilizzazione più rapidi consentono di competere di più e contro livelli di esperienza superiori

4. I PRINCIPI STRUTTURALI DEL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE

A. PARAMETRI TECNICO – MOTORI INDICATORI DI PROSPETTIVA DI ALTO LIVELLO

Premesso che i **parametri antropometrici** costituiscono un requisito importante per la definizione della **prospettiva di alto e altissimo livello** di qualificazione, soprattutto in alcuni ruoli, tuttavia **non possono essere considerati requisiti primari** per la definizione del talento. Nella definizione dei parametri di riferimento iniziali è stata considerata la **sfera tecnico – motoria** (motricità tecnica di base: palleggio, bagher, schiacciata, tecniche di spostamento e gestione delle frontalità situazionali) e la **funzione tecnica** prevalentemente svolta dalla giocatrice durante il **gioco**. In questo modo sono state rilevate alcune **caratteristiche esecutive nei movimenti di base** che potessero evidenziare **attitudini** capaci di velocizzare i processi successivi di qualificazione riducendo sensibilmente i **tempi di consolidamento** degli apprendimenti tecnici. Dette caratteristiche, identificate nelle funzioni tecniche di base che la pallavolo prevede nelle sequenze di gioco, sono:

ATTACCANTI – per questa funzione il **braccio forte**, sostenuto da una spalla stabile al momento dell’impatto, e/o il **braccio veloce** (entrambe **presupposti della potenza di colpo** sulla palla), la capacità di **reattività del piede** (presupposto della capacità di spostamento funzionale in campo e della capacità di salto. La capacità di salto, che talvolta può associarsi a parametri antropometrici eterogenei, che ne determinano i valori assoluti, in ogni caso, definisce una qualità motoria coordinativa elevata) descrivono un atleta da considerare in modo particolare.

RICEVITORI – per questa funzione la **sensibilità nel bagher**, anche se solo in situazioni che non richiedono grossi impegni di adattamento, (intesa come facilità nel controllo esecutivo e nella precisione del risultato ottenuti senza particolare impegno psico-fisico e in regime di massimo rendimento relativo con il minimo sforzo) appare il criterio di individuazione più attendibile. Integrato nel concetto di sensibilità nel tocco appare importante considerare anche la naturale **relazione al bersaglio** dei piani di rimbalzo della palla e delle azioni di spinta, aspetti determinanti in tecniche utilizzate con una significativa **richiesta di precisione** di traiettoria.

ALZATORI – per questa funzione la **sensibilità nel palleggio** (intesa soprattutto come disponibilità e padronanza dei **parametri che definiscono la precisione**: superficie di contatto delle mani con la palla, autonomia delle mani nell’azione sulla palla, velocità di uscita della palla dalle mani, relazione stabile tra asse corporeo e traiettorie di arrivo della palla) è un criterio che, pur essendo di primaria importanza al

momento della selezione, nello sviluppo successivo, in funzione del massimo livello di qualificazione, deve essere **sostenuto da importanti qualità appartenenti alla sfera comportamentale**.

In sintesi, i **colpi** che, nella pallavolo, hanno una maggiore richiesta di **precisione** esecutiva e, al tempo stesso, di risultato, essendo frutto di maestria tecnica, contribuiscono alla **definizione di talento**.

Altri aspetti tecnico – motori possono contribuire all'individuazione dell'**attitudine al ruolo** (ad esempio la capacità di gestire le tecniche di muro nelle situazioni di gioco può essere una delle attitudini che definiscono la prospettiva nel ruolo di centrale) ma devono considerarsi **obiettivi di insegnamenti successivi** ed assumono importanza solo nel momento della specializzazione (sono aspetti utili nella conferma delle ipotesi iniziali sul talento).

Nella pallavolo, analogamente a quanto precedentemente fatto per definire il talento sportivo in senso generale, è possibile tracciare uno schema di sintesi capace di reinterpretare nell'ottica pallavolistica le cognizioni culturali e bibliografiche precedentemente evidenziate. In tal senso il talento nella pallavolo è espresso da:

- **Controllo di una o più tecniche tendenzialmente superiore alla media**
- **Ritmo di consolidamento di apprendimenti tecnici**
- **Qualità di utilizzazione dei requisiti di prestazione**
- **Capacità complessiva di carico di allenamento**

I punti 3 e 4 abbracciano complessivamente anche i vari aspetti della **personalità** per cui il concetto generale di carico di allenamento comprende anche il **carico psicologico ed attentivo**.

Quindi, in sede di ricerca e identificazione del talento, a qualsiasi livello del processo, sarà necessario valutare una serie di **parametri di prestazione** appartenenti alla **sfera tecnico – motoria, fisico – strutturale e psicologico – comportamentale** che, una volta collegati e sintetizzati in uno schema organico, possano contribuire alla definizione di talento in una forma quanto mai oggettiva e oggettivabile attraverso **prove di valutazione applicabili già nel momento selettivo** e utilizzabili come raffronto nell'evoluzione del programma formativo.

La definizione del **talento** nella pallavolo, e nei giochi sportivi in generale, è un procedimento molto complesso proprio per le implicazioni sulla **prestazione** di un elevato numero di **requisiti**. Metodologicamente acquista un senso la **selezione** di quelli determinanti per i **percorsi evolutivi più qualitativi** tra quelli di cui sono **riconoscibili i presupposti in giovane età**.

Infatti, la tematica del talento ha un carattere previsionale e di prospettiva che si esprime nell'assunto per cui va data **importanza al risultato finale e non alla prestazione iniziale**. L'interpretazione del concetto di risultato del processo impone la considerazione di un metodo di valutazione e monitoraggio particolare. Nel monitoraggio e nella valutazione del processo di promozione del talento è infatti opportuno prendere in considerazione i **picchi di prestazione** di volta in volta rilevati, che esprimono il vero potenziale, e **non la costanza e stabilità dei livelli prestativi** che esprimono un esaurimento delle riserve di adattamento e perciò identificano inferiore potenzialità rispetto al livello di partenza.

Sulla base di queste premesse, gli obiettivi del processo selettivo in ogni suo livello possono essere sintetizzati nei seguenti punti:

- **identificazione** delle atlete in possesso di **parametri antropometrici** superiori alla media;

- previsione del talento sulla base di criteri di identificazione, che scaturiscono dal monitoraggio della **motricità di base**, correlati con l'ipotesi di prospettiva formulata. La scelta degli aspetti esecutivi, da considerare nel loro valore oggettivo e predittivo, è un momento altrettanto complesso della programmazione giovanile. Infatti, la necessità di proporre **criteri che non risentano della eterogeneità individuale** (eterogeneità di controllo tecnico – motorio, di esperienza situazionale, di esperienza tattica e di gioco), di **identificarli sulla motricità tecnica di base** e non su quella di specializzazione (ossia, non nel processo di sviluppo del ruolo perché a quel punto l'intervento risulterebbe tardivo), di **identificarli sui gesti tecnici** utilizzati nei **fondamentali maggiormente correlati con il risultato sportivo** (la correlazione tra indicatori di prestazione ed indicatori di risultato cambia nei vari livelli di qualificazione: alcuni di essi presentano un'incidenza più stabile nel tempo ed acquistano significatività nelle forme di programmazione più a lungo termine) ha portato all'individuazione delle seguenti qualità:
 - **sensibilità nei tocchi di palla volti alla ricerca di massima precisione nella gestione delle traiettorie della palla** (intesa come facilità di controllo esecutivo e nella precisione del risultato dell'azione ottenuti senza particolare impegno psico-fisico in regime di massimo rendimento con minimo sforzo);
 - **rapidità di movimento nella gestualità tecnica volta alla ricerca di potenza e di esecuzioni a velocità massimale** (intesa come prerequisito specifico della maggior parte delle tecniche proprie della pallavolo);
 - **stiffness del piede**, espressione motoria qualitativa che indica la rigidità funzionale del piede, difficilmente influenzabile dai processi di allenamento caratteristici della pallavolo, che appare assolutamente determinante nella maggioranza delle **espressioni tecnico – motorie** tipiche della pallavolo (es. salti, contromovimenti rapidi e poco accentuati, traslocazioni).

MOTRICITA' DI BASE

- SENSIBILITA' NEI TOCCHI DI PALLA
- RAPIDITA' DI MOVIMENTO NELLA GESTUALITA' TECNICA
- STIFFNESS DEL PIEDI

VELOCITA' DI STABILIZZAZIONE DEI PROGRESSI TECNICI

- TRA L'APPROCCIO ED UN INIZIALE APPRENDIMENTO
- NELL'UTILIZZO DELLE TECNICHE DELLE DINAMICHE DI GIOCO
- NEL CONSOLIDAMENTO DELLE TECNICHE IN MODO FUNZIONALE ALLA PRESTAZIONE

Parallelamente a ciò, in linea con le caratteristiche **dinamiche** del processo di individuazione del talento, dovrà essere attentamente valutata la **velocità di stabilizzazione dell'apprendimento tecnico**, inteso come aggiustamento finalizzato della componente coordinativa, proprio perché è un aspetto determinante la lettura del livello di prospettiva della giovane pallavolista.

Le suddette considerazioni metodologiche confluiscono in una sorta di classificazione delle giocatrici che vengono inserite nei programmi di qualificazione che tiene conto di tutti i parametri descritti tranne quelli identificativi della dinamica dei processi di apprendimento. La classificazione delle giocatrici prevede la suddivisione in **4 tipologie funzionali**:

- **tipologia T1.** Questo tipo di giocatrice è in possesso di **parametri antropometrici** superiori alla media del gruppo di appartenenza in ognuna delle fasce di qualificazione in cui viene attuato lo screening (deve essere interpretato come parametro relativo al gruppo e non assoluto, secondo un valore calcolato su scala nazionale, altrimenti alcuni contesti regionali non sarebbero mai rappresentate a livelli di qualificazione superiori) e di **uno o più parametri tecnico – motori** correlati con i massimi livelli di qualificazione. La capacità di gioco in questo tipo di giocatrice è spesso compromessa, almeno temporaneamente, dai **parametri antropometrici che condizionano la componente coordinativa**; tuttavia, in questa fascia d'età, la capacità di gioco è identificabile con l'**iniziativa** tattica, aspetto del comportamento che presuppone **personalità** e che, in campo, evidenzia la capacità di esprimere un proprio **pensiero tattico**;
- **tipologia T2.** Questo tipo di giocatrice è in possesso **solo dei parametri antropometrici** superiori alla media. In questo caso **non sono riconoscibili qualità tecnico – motorie e capacità di gioco** quindi le giocatrici non possono essere inserite nel gruppo precedentemente descritto;
- **tipologia T3.** Questo tipo di giocatrice sintetizza il concetto di abilità (riferito alle abilità motorie generali e specifiche, alla personalità espressa nella capacità di gioco sotto forma di iniziativa, ecc.) in una struttura antropometrica assolutamente nella media o al di sotto dei valori del gruppo di appartenenza. In questo gruppo vengono considerate tutte le **giocatrici “brave” oggettivamente**, ossia **coloro che, in un sistema competitivo, emergono precocemente ed assumono leadership tecniche** rispetto ai contesti che rappresentano sportivamente;
- **tipologia T4.** Questo tipo di giocatrice è in possesso di **parametri tecnico – motori** correlati con i massimi livelli di qualificazione ma sono parametri riferibili specificatamente a competenze tecniche caratteristiche di **ruoli differenti da quello effettivamente svolto** dalla giocatrice nel contesto dove svolge attività. Il processo di massima qualificazione presuppone quindi un'**ipotesi di cambio di ruolo** per il quale dovranno essere fatte delle opportune valutazioni che, complessivamente, abbracciano molti aspetti: innanzi tutto quelli motivazionali della giocatrice stessa, in secondo luogo le problematiche metodologiche a cui va incontro l'allenatore nel contesto in cui opera, infine il contesto squadra in cui questo cambio di ruolo dovrebbe avvenire (possibilità di sviluppo agonistico del nuovo ruolo, possibilità di gestione di programmi differenziati, ecc.).

Tipologia	Parametri antropometrici	Capac. tecnico - coordinative (talento)	Capac. di salto	Compet. tecniche specifiche (libero - palleggio)
1	X			
2	X			
3		X	X	X
4		X*		

**in un ruolo differente rispetto a quello svolto*

La classificazione qui sopra proposta, definita nei termini su esposti nel 2011, è il **punto focale di tutte le strategie selettive** e le programmazioni tecniche che vengono sviluppate nello sviluppo di tutto il percorso. Data la sua centralità, l'inserimento di questa tabella viene posto in questa prima parte introduttiva, pur essendo anche criterio operativo nei vari livelli del processo.

B. OBIETTIVI

Gli obiettivi del programma di qualificazione possono essere di ordine tecnico – sportivo e di competizione, di ordine formativo e di valorizzazione del talento e, non ultimo come aspetto a sostegno delle dinamiche motivazionali, di promozione della pallavolo sul territorio. Questi tre ordini di obiettivi devono essere tarati in forma differente a seconda del contesto in cui le attività vengono attuate: così, se **nel contesto provinciale gli obiettivi promozionali devono essere considerati molto importanti**, talora determinanti, (gli obiettivi di identificazione del talento, presupposto degli obiettivi tecnico – sportivi e di competizione, consistono nella segnalazione delle giocatrici, in possesso dei prerequisiti descritti), **nel contesto regionale sarà necessario identificare un giusto equilibrio** tra le categorie di obiettivi suddette (i contesti regionali sono significativamente eterogenei su tutti i fattori che in qualche modo concorrono ad differenziare le opportunità operative quindi solo **il contesto regionale** specifico può identificare le **linee programmatiche** da attuare) e man mano che ci si sposta verso il contesto nazionale ed internazionale, gli obiettivi di **qualificazione tecnico – sportiva** individuale e di **stabilizzazione dei comportamenti agonistici** diventano fondamentali e determinanti il successo del percorso proposto.



I. OBIETTIVI PROMOZIONALI

Gli obiettivi promozionali si identificano, principalmente, nella qualificazione periferica, e vengono attuate, prevalentemente, attraverso strategie di **coinvolgimento di giocatrici** appartenenti ad un significativo **numero di Società**. **Ampliare il numero delle Società coinvolte** nei programmi di qualificazione è determinante sia per il sostegno delle **iniziative di reclutamento**, sia per diffondere **indicazioni tecniche e metodologiche** sul territorio, sia per identificare e dare **opportunità di crescita ai talenti** che nascono nei contesti più piccoli e meno presenti sulla scena nazionale. Attraverso questi meccanismi sarà possibile anche attuare uno screening societario più attendibile che consenta di **tracciare i profili delle attività periferiche** di medio e basso livello e di conseguenza non incorrere nel rischio di ideare e proporre iniziative promozionali attraverso dati raccolti su contesti eccessivamente selezionati.

II. OBIETTIVI FORMATIVI E DI IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

Analizzando il tema del talento giovanile con tutte le particolarità ad esso collegate viene da chiedersi quali siano i concetti guida che indirizzano verso la scelta di giovani con particolari requisiti. Di seguito vengono indicati i punti fondamentali e le considerazioni metodologiche su cui si basa la struttura del processo selettivo. Gli obiettivi formativi sono sintetizzabili nello sviluppo di **giocatori** capaci di esprimere competitività ai personali massimi livelli di qualificazione. La complessità consiste nella costruzione di un progetto operativo per cui **si devono ipotizzare in giovane età** e in modo attendibile quelli che saranno i livelli di qualificazione raggiungibili in età di massima qualificazione. Questo intervento è opportuno perché i **modelli prestativi nei vari livelli** di qualificazione sono **significativamente diversi** e, in essi, il **risultato sportivo risulta diversamente correlato ai principali indicatori di prestazione**. Tuttavia è possibile tracciare delle **linee generali**, utili per la formulazione degli **obiettivi formativi individuali** e nell'identificazione dei possibili talenti, attraverso alcuni **principi metodologici** che omogeneizzino la **lettura del gioco e del sistema di allenamento** in essere nella pallavolo femminile italiana.

Generalità sugli aspetti metodologici del processo formativo

Obiettivo programmatico: lo **sviluppo** delle **tecniche** e dei **fondamentali** di gioco nel **sistema di allenamento** pallavolistico. Il sistema formativo nella pallavolo deve essere centrato sulla **didattica del movimento**, sulla **didattica delle tecniche di base** e sulla **didattica delle tecniche specifiche**, sullo **sviluppo situazionale delle suddette tecniche** e sullo **sviluppo del pensiero tattico**. L'ordine risulta difficilmente modificabile perché il procedimento descritto rispetta la progressività della richiesta di esperienza specifica.

Relazione metodologica tra le tecniche e i fondamentali di gioco: aspetti generali. Le seguenti considerazioni si pongono necessariamente come base per l'interpretazione e la collocazione dei fattori di prestazione nel sistema di allenamento:

- L'**obiettivo** della pallavolo è il **gioco** stesso; l'obiettivo dell'azione pallavolistica è la **realizzazione** del punto.
- Il gioco della pallavolo è organizzato in situazioni, identificate dal tocco di palla (o da particolari movimenti preparatori a situazioni da prevedere come possibili e quindi da anticipare), che si definiscono **fondamentali di gioco** (servizio, ricezione, alzata, attacco, copertura, muro, difesa, alzata di ricostruzione e contrattacco).
- Le **tecniche** sono i **movimenti specifici** utilizzati per affrontare ogni possibile situazione in ogni fondamentale (palleggio, bagher, schiacciata, pallonetto, piazzata, ecc.)
- Nella pallavolo è possibile riconoscere, sul **piano metodologico**, due tipi di **azione di gioco**:
 - o Quella relativa alla prima azione del **cambio palla**: esclusivamente l'azione di **risposta al servizio** avversario con la ricezione, l'alzata e il successivo sviluppo dell'azione di attacco. Questa azione è caratterizzata da una ripetitività metodologica significativa e poco influenzata da variabili situazionali imprevedibili.
 - o Tutte le altre: identificate anche con il termine tecnico "**ricostruzione**". Queste azioni sono invece fortemente condizionate dalla relativa imprevedibilità situazionale per cui sono difficilmente standardizzabili a svantaggio proprio della ripetitività metodologica.

Relazione metodologica tra le tecniche e i fondamentali di gioco: allenamento

Dal movimento naturale alla tecnica specifica. Il procedimento metodologico di analisi, sintesi e globale può essere riferito al percorso che dalla **motricità** di base conduce al **fondamentale di gioco**:

Esempio:

- Procedimento analitico: lavoro di sviluppo del **colpo sulla palla**
- Procedimento di sintesi: lavoro di **stacco – salto e colpo** sulla palla su lancio dell'allenatore (anche con sussidi didattici)
- Esercitazione globale: esecuzioni di **schiazzate su alzata** del palleggiatore (più o meno calate nel contesto dell'azione di gioco)

In questo caso

- La sintesi dell'elemento tecnico considerato fa riferimento all'uso che della tecnica si fa nella situazione di campo, ossia nell'esecuzione con un "prima – durante – dopo", sempre riferita alla porzione di movimento obiettivo dell'esercizio;
- L'esecuzione globale del gesto tecnico può essere anch'essa più o meno situazionale (inserimento della preparazione della rincorsa, del muro e della difesa, ecc.). Tuttavia in questo caso il fattore situazionale è determinato dalla riproduzione di una sequenza motoria caratteristica del gioco;

Dalla tecnica individuale specifica del ruolo alla dinamica del gioco. Il procedimento metodologico di analisi, sintesi e globale può essere riferito al percorso che dal **fondamentale** conduce allo sviluppo del **gioco**.

Esempio:

- Procedimento analitico: lavoro di ricezione individuale contro una casistica di opzioni di servizio
- Procedimento di sintesi: lavoro di ricezione in collegamento con altri ricevitori oppure di ricezione concatenata alla successiva azione di attacco
- Esercitazione globale: gioco ad obiettivo (tecnico o di punteggio) per l'allenamento del cambio palla

In questi **principi**, fondamentali per la lettura del sistema formativo, sono identificabili tutti gli **aspetti che concorrono nella formazione**: sviluppo qualitativo della **motricità di base**, sviluppo qualitativo della **motricità tecnica specifica**, facilitazione dell'**utilizzo in gioco delle tecniche** apprese, facilitazione della costruzione della **velocità tecnica situazionale**, facilitazione della costruzione dell'**esperienza** di gioco, capacità di interpretazione e lettura del **sistema di allenamento**, capacità di **organizzare e programmare il sistema di allenamento** quindi possibilità di **formulazione di obiettivi formativi adeguati**.

III. OBIETTIVI TECNICO-SPORTIVI E COMPETITIVI

Gli **obiettivi di ordine tecnico – sportivo** e di competizione sono sintetizzabili nella **costruzione della competitività** attraverso la partecipazione alle **manifestazioni sportive** giovanili collegate con le varie fasi del processo: dalla qualificazione provinciale si confluisce nella partecipazione al **Trofeo delle Province**, dalla qualificazione regionale si confluisce nella partecipazione al **Trofeo delle Regioni** e dalla qualificazione nazionale si confluisce nella partecipazione ai vari livelli di **attività internazionale**. In tutte le fasi indicate l'aspetto formativo centrato sul confronto agonistico deve essere salvaguardato al pari degli altri aspetti. L'interpretazione del confronto agonistico **nella fase provinciale non può essere scisso dalla componente promozionale** attribuita dalle direttive del settore tecnico federale, come, **nella fase regionale è imprescindibile la finalità qualificativa** della componente agonistica (in tal senso è strategica anche la scelta di collocare l'attività regionale sulla categoria under 15 che si inserisce come opportunità per l'annata che, nei campionati giovanili, si trova a competere contro le under 16); infine, **nella fase nazionale e nel confronto internazionale, il confronto agonistico diventa fine a se stesso e all'esigenza di creare risultato sportivo**. Quello che resta fondamentale precisare è che, anche per coloro che raggiungono i

massimi livelli della qualificazione giovanile, **il punto di arrivo del processo è la qualificazione internazionale seniores** conseguita in età di massima prestazione. Questo livello di qualificazione passa inevitabilmente per il massimo livello di confronto agonistico nazionale identificabile con la militanza in contesti di serie A1 e A2.

C. STRUTTURA

La struttura del processo selettivo si distingue in tre percorsi concatenati, due periferici e uno centrale, che sfociano nell'attività internazionale della categoria prejuniores. L'attività periferica racchiude l'attività dei **Centri di Qualificazione Provinciali** e dei **Centri di Qualificazione Regionali**, mentre quella centrale parte dal monitoraggio della periferia per arrivare alla sintesi del processo di qualificazione con l'attività internazionale.

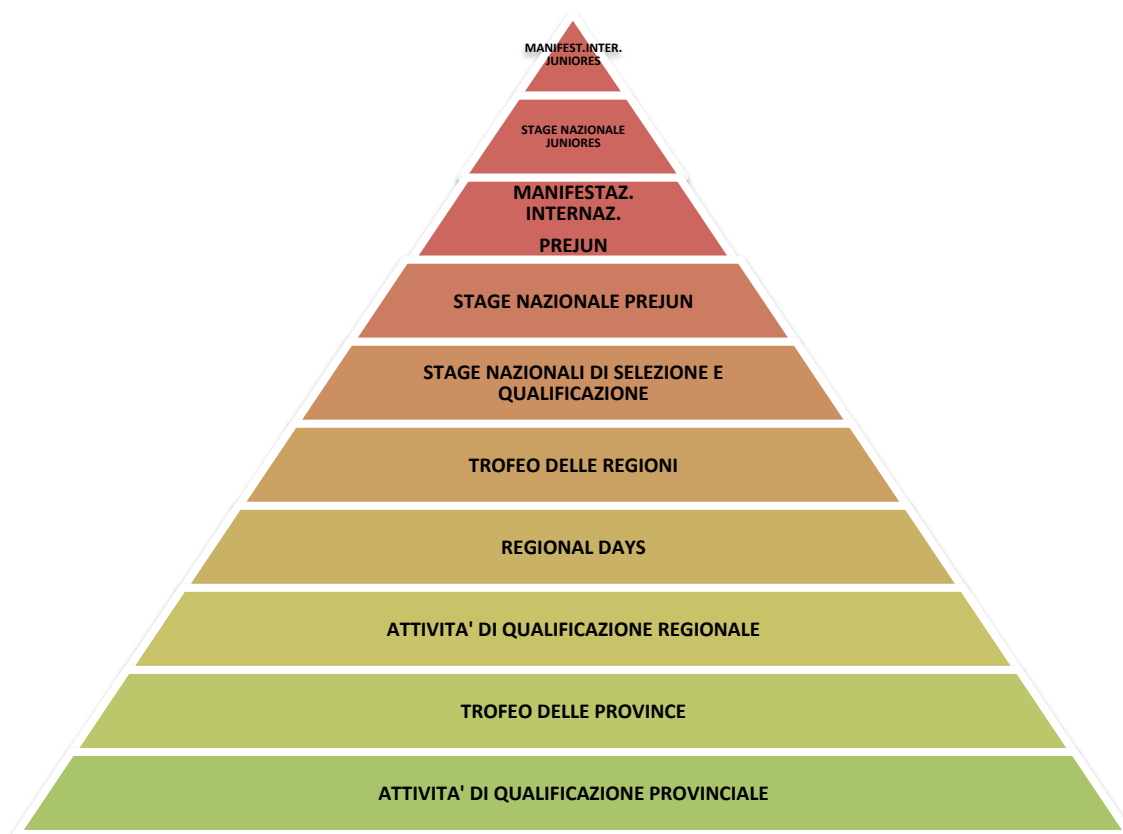
Il processo parte perciò con l'attività di **qualificazione provinciale**, focalizzata nella fascia under 13 e under 14, primo step di individuazione del talento, decisamente **orientata alla ricerca di atlete** sul territorio. L'attività provinciale ha nel Trofeo delle Province il suo momento competitivo principale e nella figura del Selezionatore Provinciale il principale artefice tecnico di questa ricerca e di questa prima forma di qualificazione.

A seguire, l'attività del **Centro di Qualificazione Regionale** si occupa di **qualificare le atlete** nella fascia under 15, non solo in funzione della partecipazione più o meno competitiva al Trofeo delle Regioni, appuntamento agonistico di riferimento della categoria, ma anche in funzione della prospettiva futura di inserimento nelle realtà societarie regionali più importanti.

Su queste fasce di qualificazione periferiche attuano interventi costanti i selezionatori nazionali, tramite gli appuntamenti previsti dal **programma di qualificazione nazionale** proposto e redatto dall'**Area Tecnica** federale, consistente nei **regional day** e negli **stage nazionali**, in cui le atlete di maggior interesse vengono visionate durante attività collegiali della durata di tre giorni.

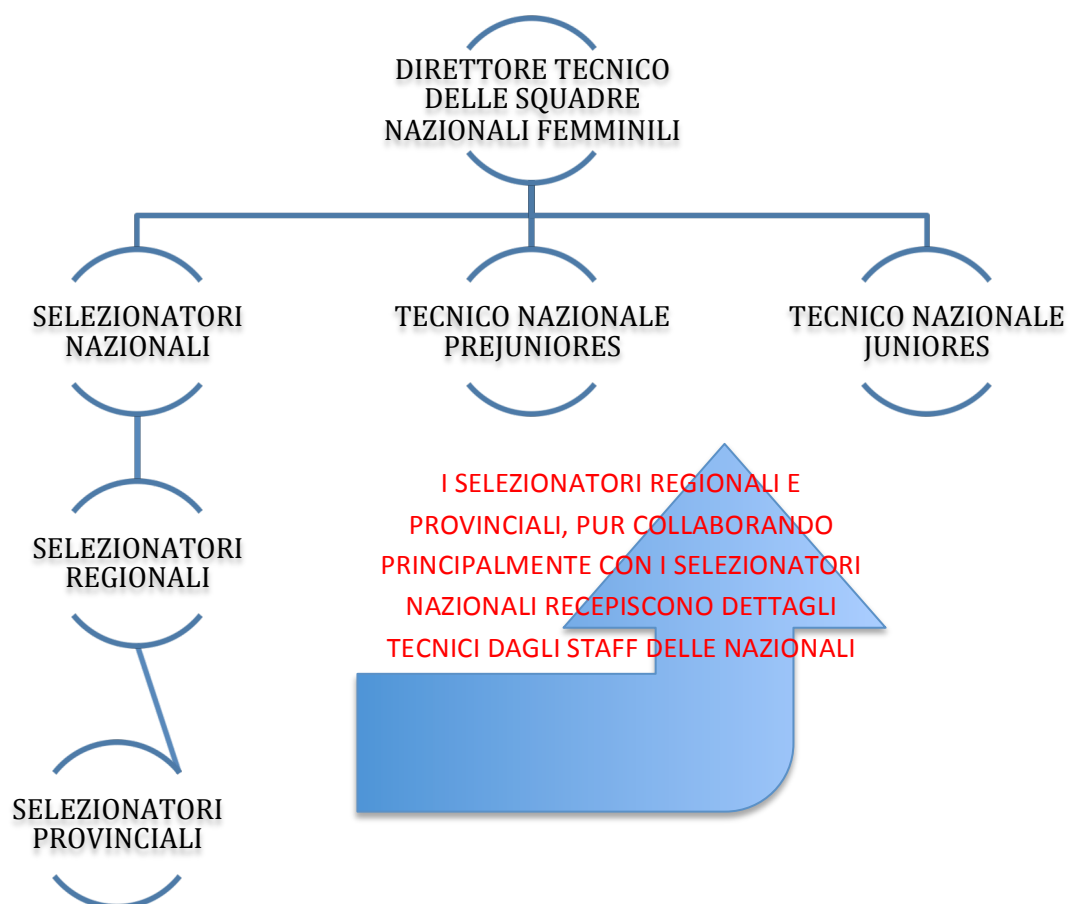
Da questa successione selettiva, che inizia grazie ai Selezionatori Provinciali, per essere poi affinata e qualificata dai Selezionatori Regionali prima e da quelli Nazionali poi, prendono forma le scelte che portano all'inserimento delle giocatrici nelle **banche dati federali**, all'attribuzione alle giocatrici del bollino "**atleta azzurra**" (in tal senso, alla base delle ipotesi progettuali federali, in materia di formazione e qualificazione del talento, si sta lavorando alla creazione di una sorta di etichetta che sintetizzi la presenza di indicatori di qualità su alcune giocatrici su cui la FIPAV dovrà concentrare l'investimento di risorse metodologiche attraverso programmazioni condivise), alla composizione del gruppo partecipante al **Progetto Club Italia**, proposta rivolta a quelle atlete dotate di indicatori di prospettiva superiori alla media e che necessitano di un percorso individualizzato particolare che la struttura federale è in grado di sostenere, e alla composizione del gruppo allargato per l'attività della **Squadra Nazionale Pre Juniores**.

Da questo punto in poi, l'attività federale di qualificazione è principalmente centralizzata, soprattutto per quanto riguarda il confronto internazionale. Tuttavia è opportuno precisare che **i migliori settori giovanili**, che operano attualmente in Italia, garantiscono **adeguati processi di sviluppo tecnico – tattico** alle giocatrici giovani inserite nei loro programmi tanto che questo ha permesso di **incrementare le opportunità formative** per ogni generazione che si affaccia alla qualificazione per l'alto livello di competizione.



D. LE FIGURE PROFESSIONALI

Come già anticipato nel precedente paragrafo, le tre figure principali del processo selettivo nel proprio territorio di riferimento sono i Selezionatori Provinciali, Regionali e Nazionali. Mentre nel caso dei **Selezionatori Provinciali e Regionali**, c'è possibilità di svolgere il doppio ruolo di **selezionatori e tecnici delle rispettive rappresentative**, i **Selezionatori Nazionali** hanno come competenza primaria il **monitoraggio delle atlete di prospettiva** e la **definizione dei processi** finalizzati all'individuazione delle stesse. Queste tre figure, che agiscono con tempistiche parzialmente sovrapposte e in maniera necessariamente coordinata, sviluppano gli interventi e applicano i principi definiti dalla Federazione e dal **Direttore Tecnico** delle Squadre Nazionali giovanili femminili (occorre precisare, a tal proposito, che la Preparazione Olimpica del CONI da tempo sta portando avanti la creazione della figura del Direttore Tecnico Federale per le attività giovanili, aspetto che, come molti altri aspetti della qualificazione giovanile, trova la FIPAV decisamente avanti rispetto alle dinamiche della qualificazione sportiva internazionale). Al processo selettivo e all'ultima fase di qualificazione (quella centrale) si aggregano anche i tre tecnici federali: il **Tecnico della Squadra Nazionale Pre Juniores**, il **Tecnico della Squadra Nazionale Juniores** e l'**Allenatore del Club Italia** (spesso queste competenze tecniche sono svolte dalle persone stesse che sono implicate nei programmi di qualificazione. Nella situazione attuale, ad esempio, il Direttore Tecnico del Processo di Qualificazione è anche l'allenatore della Squadra Juniores e del Club Italia).



Nelle capitoli successivi del presente documento, verranno descritte attività, competenze, principi attuativi di ogni fase del processo e forniti strumenti e supporti in relazione alle tre aree precedentemente definite.

5. I LIVELLI DI QUALIFICAZIONE

A. ATTIVITA' PROVINCIALE

1. PRINCIPI

Questa attività è focalizzata sulle fasce d'età che rientrano nella **categoria under 14**. L'attenzione ad una fascia di età, che sia perfettamente identificabile con una categoria di competizione giovanile, è essenziale per vari aspetti: innanzi tutto per inquadrare un numero contenuto di **campionati da seguire** nel percorso di identificazione dei giocatori di interesse (in questo modo si riduce il volume di appuntamenti per l'osservazione delle partite); in secondo luogo, i **termini di**

confronto, che dovranno sostenere le scelte compiute, risulteranno più semplici ed omogenee perché indirizzate su una **fascia d'età più stabile sul piano auxologico**; infine, per garantire una maggiore **completezza e oggettività nel monitoraggio dei dati sulla crescita**, si ritiene opportuno ridurre l'ampiezza della fascia d'età considerata.

FATTORI SELETTIVI NEL CONTESTO PROVINCIALE

PARAMETRI
ANTROPOMETRICI

CAPACITA' DI GIOCO
SUPERIORI ALLA MEDIA

2. OBIETTIVI GENERALI

In questa attività gli **obiettivi promozionali** devono rappresentare i valori dominanti assieme ad un **progetto di raccolta dati importante** per identificare le giocatrici a cui proporre un cammino formativo differenziato e proiettato su livelli di qualificazione superiori. In questa fase del processo inizia anche la **classificazione delle giocatrici** e la loro attribuzione alle prime 3 tipologie: riconoscimento delle **giocatrici alte** (T1 e T2) e delle **giocatrici "brave" e abili** (T3). Al contesto provinciale non si ritiene opportuno conferire il compito di classificare le giocatrici T4 in quanto è un'attività rivolta ad una **fascia d'età in cui la specializzazione non dovrebbe essere ancora programmata**.

3. OBIETTIVI SPECIFICI

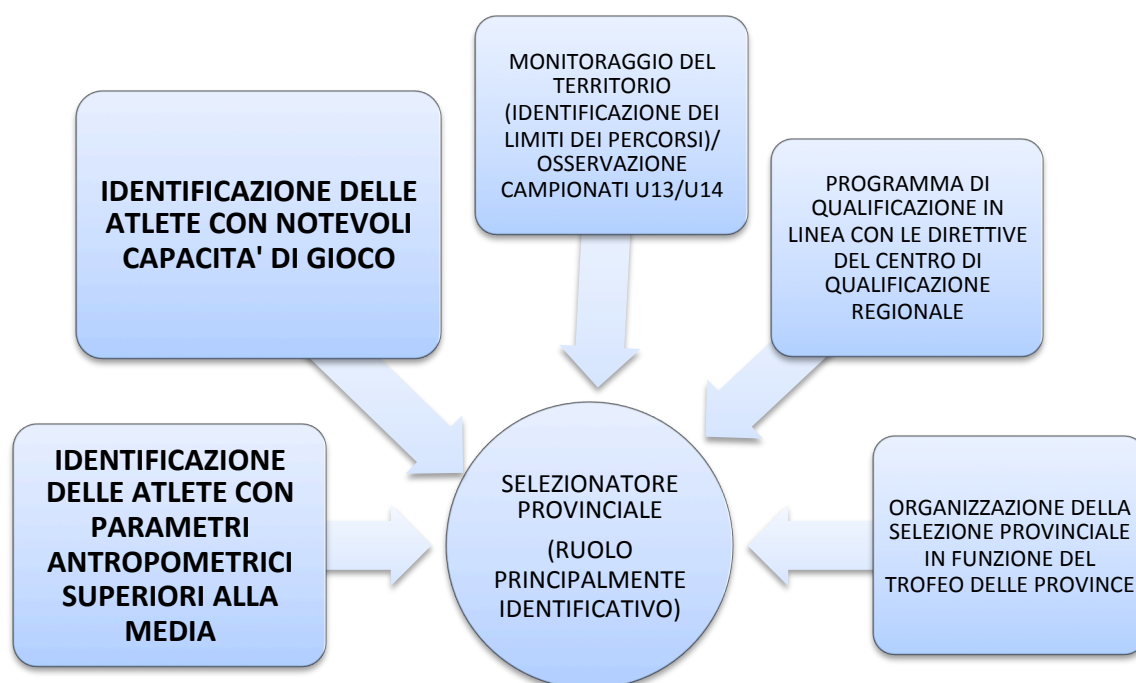
Identificare l'**esistenza delle giocatrici** con i migliori **parametri antropometrici** e classificarle secondo il tipo di appartenenza (vedi criteri di identificazione del tipo funzionale di giocatrice) sono i passi fondamentali che creano l'opportunità ad ogni giocatrice di essere vista e valutata attraverso il confronto con le coetanee migliori e quindi è il presupposto per la partecipazione ai vari livelli di qualificazione successivi. A tal proposito è interessante considerare che nessuna giocatrice **non presente** sulle banche dati federali in età **under 15** ha raggiunto negli ultimi 8 anni la competitività per essere **inserita in squadre** partecipanti a campionati di **serie A1 e A2**. Questo dato mette in evidenza che **se una giocatrice sfugge allo screening provinciale potrebbe non essere vista nei livelli di qualificazione successivi** e, soprattutto, dai selezionatori nazionali, a svantaggio delle sue **opportunità di vivere esperienze sportive** determinanti il processo formativo.

I criteri di selezione delle atlete in questa fase del processo, come già anticipato, dovranno essere in riferimento ad almeno una delle seguenti caratteristiche: **capacità di gioco (sostenuta da personalità e controllo motorio)** e **parametri antropometrici superiori alla media del gruppo identificato (riconoscimento delle giocatrici T1, T2 e T3)**.

4. OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI

Una nota strategica merita la programmazione specifica a favore di quelle atlete in possesso di parametri antropometrici superiori alla media non supportati da una altrettanto qualitativa motricità (quelle giocatrici che già nella parte introduttiva del manuale sono state **definite come T2**), che rischiano perciò di essere messe ai margini dell'attività provinciale, qualora questa venisse gestita solo in funzione della competitività della rappresentativa al Trofeo delle Province. Data per legittima e opportuna la costruzione della rosa della selezione provinciale in funzione della competizione (infatti le giocatrici T3 hanno maggiore giovamento da un programma che risulta qualitativo nella misura dell'importanza agonistica della squadra in cui giocano), va però sottolineato come sia **di importanza primaria che giocatrici T2 abbiano la possibilità di essere qualificate**, attraverso una **partecipazione più ampia possibile** alle attività programmate.

In accordo con il selezionatore regionale, **andrà quindi offerto all'atleta di prospettiva incerta un percorso di qualificazione all'interno dell'attività provinciale**, indipendentemente dagli obiettivi di breve termine di origine competitiva, sulla base dei quali verrà invece fatta la scelta delle partecipanti al Trofeo delle Province.



5. IL SELEZIONATORE PROVINCIALE

A) IL RUOLO

Il **Selezionatore Provinciale** ha competenza in una fascia di livello circoscritta al fine di qualificare al meglio l'osservazione dei campionati di pertinenza e **ottimizzare al massimo la raccolta dati per evidenziare i parametri oggettivabili in questa fascia d'età**. Il Selezionatore Provinciale **riconosce le tipologie**, che nel contesto provinciale si riassumono nella **T1** (presenza contemporanea di parametri antropometrici superiori alla media e abilità di gioco), **T2** (presenza di parametri antropometrici sopra media, ma senza che vi siano abilità di gioco di spicco) e **T3** (presenza di abilità di gioco importanti, facilmente riscontrabili nelle situazioni competitive). Il **ruolo del Selezionatore Provinciale** è perciò, **determinante per avviare il percorso** formativo. Difficilmente una giocatrice che sfugge alla sua registrazione ed inserimento in banca

dati potrà avere l'opportunità di essere vista in altro modo (un altro dato statistico mette in evidenza come non esistano al momento canali formativi adeguati a produrre giocatori di alto livello se non quelli che passano dai Progetti Federali o dai Settori giovanili di qualità presenti sul territorio). Alla luce di questo aspetto il Selezionatore Provinciale è il ruolo di **maggiore responsabilità operativa** dell'intero processo.

B) LE COMPETENZE

Il Selezionatore Provinciale, perciò, sotto la supervisione del Selezionatore Regionale e nel rispetto delle direttive tecniche federali, si occupa di:

- **identificare** quelle atlete che, per i parametri precedentemente descritti, emergono nelle categorie di riferimento (under 13 e under 14). Questa identificazione deve essere assolutamente **relativa al gruppo** che di volta in volta viene costituito; ossia, ***non deve avere riferimenti oggettivi e non deve risentire del confronto con esperienze passate*** o, in qualche modo, differenti;
- **creare un ampio database** di giocatrici attraverso la visione di un ampio numero di realtà sportive territoriali e di partite;
- **suddividere e classificare** le atlete nelle tre tipologie già esposte;
- **qualificare** le atlete, classificate come di prospettiva, indipendentemente dalla loro partecipazione al Trofeo delle Province;
- **preparare la propria rappresentativa** per competere al Trofeo delle Province.

C) IL PROFILO

Date le competenze del selezionatore provinciale, che richiedono una costante presenza e un continuo monitoraggio sul territorio, tale figura dovrà essere un **tecnico di grande esperienza** in tema di **valutazione** (il concetto di **esperienza nella valutazione** del giocatore si traduce nella **capacità di sintetizzare pochi indicatori altamente predittivi**), contraddistinto da **significativa credibilità etica e professionale**, oggettivamente riconosciuta nella provincia, affinché il processo di individuazione di talenti non venga in alcun modo intralciato da ostruzionismi che esulano dal contesto delle qualità, delle capacità e dei meriti dell'atleta.

Per lo stesso motivo, una **progettazione a carattere pluriennale** appare opportuna: essa permetterebbe al selezionatore di inserirsi con sempre maggiore facilità nelle **dinamiche del territorio**. I vantaggi oggettivi possono essere verificati da un lato, creando **rapporti costruttivi con in territorio** per disporre di una serie di punti di riferimento capaci di sostenere le valutazioni, dall'altro per far sì che le varie realtà di club, attraverso un rapporto di fiducia e comunicazione diretta, orientino le proprie strategie operative verso forme di **condivisione dei programmi di lavoro** da proporre all'atleta.

Ciò porta tale figura ad essere in profondo e radicato contatto con le realtà giovanili del territorio, tanto da mantenere efficacia di intervento pur nella diversità di programmazione riconoscibile sul territorio. Infatti, il **potenziale di qualificazione** di un programma di attività provinciale **risente spesso di un numero esiguo di allenamenti** che, tuttavia, non deve condizionare in alcun modo lo sviluppo degli obiettivi primari: quelli del **monitoraggio** delle attività e dell'**identificazione** del giocatore di prospettiva.

6. LA STRUTTURA

L'attività della selezione provinciale si può sviluppare nel corso dell'intera stagione agonistica (questa durata viene definita dai singoli Comitati Provinciali sulla base di considerazioni che prescindono le esigenze espresse nelle direttive tecniche emanate a livello nazionale), con le atlete di fascia under 14 (questo aspetto non limita in alcun modo le iniziative locali di screening e il caratteristico modo di procedere. In tal senso **l'eterogeneità in merito alle iniziative** promozionali e di qualificazione collegate ai vari contesti

provinciali rappresenta una **ricchezza di esperienze**) e trova il suo compimento, dal punto di vista competitivo, nel Trofeo delle Province, che diventa un appuntamento nel quale i valori espressi in riferimento alla qualificazione provinciale trovano la loro collocazione e lo stesso ordine di importanza precedentemente indicato (anche la struttura del Trofeo risente dell'eterogeneità territoriale e anche in tal senso è possibile riconoscere molte iniziative importanti che rappresentano ricchezza e cultura pallavolistica). Gli **obiettivi sportivi** del processo selettivo provinciale, che andrà ad identificare le 12 giocatrici partecipanti al Trofeo, sono sintetizzabili nella **costruzione di un gruppo – squadra**, a breve termine, per **competere contro selezioni di altre province** e, a medio termine, per creare **opportunità di valutazione approfondita**, per le giocatrici di prospettiva, attraverso la loro segnalazione per le tappe di qualificazione successive e il loro coinvolgimento in tutte le attività tecnico – sportive previste dal programma.

7. GLI STRUMENTI

A) LA RACCOLTA DEI DATI

Uno degli strumenti fondamentali a disposizione del contesto provinciale è la **raccolta dei dati** oggetto che scaturisce dalla misurazione e dal monitoraggio dinamico. Gli aspetti su cui diventa importante possedere dati sono identificabili nella **componente della crescita strutturale** (parametri di riferimento antropometrici e monitoraggio della forza), nella **componente prestativa** (capacità di salto non come parametro preso nel suo valore assoluto ma come parametro assunto come differenziale tra salto da fermo e salto d'attacco, come parametro assunto in relazione al variare del BMI, come parametro assunto in relazione al livello coordinativo complessivamente espresso dell'atleta) e nella **componente posturale** (caratteristiche posturali e forme di compenso eventualmente riconoscibili nella motricità del giocatore). Il **controllo della crescita** è importante perché può essere **rapportato alla dinamica dell'apprendimento motorio**. Per questo è necessario valutare l'altezza, l'altezza da seduti e il suo rapporto con l'altezza complessiva, la grande apertura degli arti superiori, il reach sia a 1 che a 2 mani; quello dei **parametri prestativi**, espressi nel salto, perché sono **indicatori di coordinazione** e di qualità propulsiva dei piedi quando il giovane non dispone ancora di significativi livelli di forza relativa. Per questo è sufficiente monitorare il salto dinamico con rincorsa d'attacco e il salto da fermi con movimento di muro; quello dei **parametri posturali** perché la pallavolo è uno sport sostanzialmente asimmetrico e determinante una significativa incidenza di stati di sovraccarico funzionale che devono essere prevenuti attraverso il **monitoraggio dell'equilibrio tonico – posturale e della dinamica di sviluppo della forza strutturale**. Per questo i parametri da valutare possono essere molti e diversi: rappresenta una prerogativa di contesti più qualificati e risente dell'orientamento culturale che è presupposto dell'indagine posturale utilizzata.

ALTEZZA FUNZIONALE

- Altezza dell'atleta con le scarpe da gioco

ALTEZZA DA SEDUTA

- Altezza dell'atleta misurata in posizione seduta su panca

REACH A 1 MANO

- Altezza raggiunta dall'atleta con l'arto superiore dominante completamente elevato ed esteso sopra al capo, fianco alla parete

REACH A 2 MANI

- Altezza raggiunta dall'atleta con entrambi gli arti superiori completamente elevati ed estesi sopra al capo, fronte alla parete

GRANDE APERTURA

- Ampiezza dell'apertura degli arti superiori dell'atleta, a gomiti estesi e bracci abdotte a 90 gradi

B) GLI ASPETTI TECNICO-TATTICI E METODOLOGICI

L'ambito di competenza del Selezionatore Provinciale è costituito dalla categoria under 13 e under 14 in cui è già possibile tracciare alcuni **aspetti comportamentali**, significativamente **ricorrenti e stabili**, che **incidono sulla metodologia**.

Relazione metodologica tra obiettivi generali del programma formativo e meccanismi motivazionali dei giovani rispetto al processo di apprendimento tecnico

Under 13: la positività (... a volte mi riesce ...). Le giocatrici di questa fascia d'età percepiscono il **risultato positivo** come fonte di **stimolo motivazionale**. L'esecuzione positiva deve essere enfatizzata e soprattutto deve essere enfatizzato il fatto che si ripete nel tempo (sottolineare il fatto che l'esecuzione positiva non è casuale). In termini metodologici significa che è necessario identificare **esercizi che garantiscano la percezione di qualche intervento positivo** (questo spiega anche perché in questa età il gioco da solo può risultare troppo complesso e presupposto di senso di inadeguatezza). La sequenza che tendenzialmente si attua, sul piano comportamentale, può essere così sintetizzata:

- **Consapevolezza della positività** nel processo di apprendimento a breve termine;
 - o Focalizzare l'**attenzione**;
- **Successo nell'apprendimento** significa motivazione;
 - o Bisogno di **acquisire competenze** specifiche;
- Le giovani hanno **bisogno di mezzi** per riuscire nella **risoluzione vantaggiosa** di situazioni di gioco;
 - o **Bisogno di tecniche** di gioco.

Under 13: metodo. I tre aspetti indicati si traducono, sul piano metodologico nei seguenti **obiettivi strategici** da considerare nella programmazione del lavoro in palestra:

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e percorso attraverso le esercitazioni di sintesi e globali facilitato sia sul piano esecutivo che situazionale
- Esercizio di **sintesi** caratterizzato da **poche variabili situazionali**

- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo** esclusivamente tecnico
- Gioco a **punteggio libero** (*aspetto ludico*) in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo

Under 14: la positività (... mi riesce 4 – 5 volte su 10 tentativi ...). Scindere il comportamento delle under 14 differenziandolo da quello delle under 13 è improprio se non impossibile. Detto questo e considerando l'acquisizione di esperienze di allenamento e gioco, possiamo interpretare lo step comportamentale successivo come legato all'**abitudine a valutare la positività nella singola serie di esecuzioni**. Resta invariato il fatto che siamo in un'età in cui **il giocatore considera la positività** e non riesce a concepire il concetto di efficacia (inteso come rapporto tra colpi positivi e negativi). La sintesi delle sequenze comportamentali potrebbe essere:

- **Consapevolezza della positività** nell'utilizzo delle tecniche nel gioco:
 - o Identificare l'**errore** personale rispetto all'errore degli altri che giocano
 - o Identificare la propria **difficoltà** rispetto alla **capacità dell'avversario**
- La **ripetizione** tecnica e situazionale come procedimento metodologico
 - o Pochi obiettivi, chiari e molta ripetizione

Under 14: metodo. Gli obiettivi strategici che scaturiscono da questo step sono sintetizzabili nei seguenti punti e obiettivi:

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e percorso attraverso le esercitazioni di sintesi e globali facilitato sul piano situazionale (poche variabili nell'azione di gioco)
 - o Rispetto della **dinamica esecutiva della tecnica** (timing)
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi la corretta dinamica esecutiva (le variabili non devono pregiudicare la tecnica e il timing tecnico esecutivo)
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico – tattico** (il perché delle scelte):
 - o Identificazione degli "**errori buoni**" che scaturiscono da scelte tattiche ed esecutive comunque corrette
- Gioco a punteggio in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo

Caratteristiche delle categorie giovanili.

In questo ambito si intende porre all'attenzione una serie di aspetti più strutturali che incidono sulla qualità delle proposte allenanti. Questa rassegna di contenuti del sistema di allenamento rappresenta al tempo stesso un **elenco di obiettivi** particolari e specifici della categoria ma soprattutto una **concatenazione metodologica studiata e ampiamente testata** che facilita il sistema di **apprendimento delle tecniche** interpretando il concetto di **specializzazione del ruolo** come basato sul **riconoscimento di attitudini** e finalizzato al raggiungimento dei massimi livelli di qualificazione individuali piuttosto che finalizzato alle esigenze dettate dal sistema di gioco.

La categoria U.13 – La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.13 e il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

OBIETTIVO PRINCIPALE. L'obiettivo principale, o generale, indica gli **aspetti che dovrebbero essere appresi, e oggettivamente riconoscibili** sul comportamento tecnico delle ragazze, al termine del percorso programmatico ideato:

- Impostazione delle **tecniche di base** (il concetto di impostazione implica il concetto di **controllo esecutivo nelle forme di esercizio facilitate**: forma analitica e sintetica. Nel concetto di impostazione convenzionalmente non viene considerata la capacità di utilizzare le tecniche in situazioni di gioco complesso);
 - o **Palleggio** (considerando l'obiettivo di riconoscere attitudine a svolgere con successo il ruolo di alzatore);
 - o **Bagher** (considerando l'obiettivo di riconoscere attitudine a svolgere con successo il ruolo di ricevitore);
 - o **Schiacciata** (senza particolari riferimenti ai colpi caratteristici del gioco ma con un riferimento didattico specifico al tempo di inizio rincorsa);
 - o Alcuni **aspetti del muro**, in particolare riferiti alle **tecniche di spostamento**;
 - o Impostazione della **tecnica di servizio float**.

Obiettivo metodologico. L'obiettivo metodologico consente di identificare le **forme di esercizio ottimali da utilizzare nel sistema di allenamento** perché indica il **fattore prestativo** a cui sarà necessario porre attenzione nella **valutazione dei progressi** di apprendimento motorio:

- **Sviluppo della positività** identificata nelle tappe di apprendimento motorio perseguito con esercitazioni di tipo analitico

Tecniche di base e fondamentali. Le forme di gioco da proporre in questo contesto devono essere semplici e opportunamente strutturate sull'utilizzo situazionale delle tecniche di base di cui sopra. Per ogni fondamentale viene tracciato un piccolo **percorso didattico** in cui viene posto un criterio di utilizzo della tecnica principale e l'obiettivo di sviluppo che prioritariamente qualifica la tecnica stessa in funzione dello sviluppo della capacità di gioco:

- Il **palleggio** per l'alzata e per la difesa
 - o La differenziazione del palleggio **avanti e dietro**
- Il **bagher** per la ricezione del servizio, per la difesa e per l'alzata
 - o La differenziazione del **piano di rimbalzo** in funzione dell'obiettivo dell'esecuzione tecnica e il controllo più o meno accentuato delle spinte
- La **schiacciata di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4 e di posto 2
 - o La differenziazione delle direzioni di **rincorsa** rispetto alla rete
- Le **tecniche di spostamento per il muro** e il controllo del **piano di rimbalzo** attraverso la corretta tenuta delle spalle
- La **tecnica di servizio float**
 - o Impostazione del **colpo sulla palla da distanza** ridotta
 - o Utilizzo del **servizio dal basso** in gioco

Il sistema di gioco nella categoria U.13:

- Utilizzo iniziale di un **sistema senza specializzazioni** di ruolo
 - o Chi alza si trova in **posto 3** con disponibilità di palleggio avanti e dietro e attacco da tutta la rete
 - o Non specializzare le **posizioni difensive**
- **Possibilità** di utilizzo dei **sistemi atipici** (3 – 3 in particolare perché l'alzatore è in prima linea)
 - o Chi alza gioca un turno da **posto 3** ed uno con partenza da posto 2 facendo il cambio d'ala

n.b.-non trova adeguata collocazione un sistema di gioco specialistico tipo 5 – 1 oppure un sistema 4 – 2 con alzatore che cambia per alzare stabilmente da posto 2, in quanto questa ultima opzione non permette lo sviluppo del palleggio rovesciato e inficia sensibilmente la qualità dell'alzata in zona 4 a causa delle grandi distanze da coprire con il palleggio.

Livello di specializzazione richiesto dal sistema di allenamento tecnico e di sviluppo del gioco. Ossia, quanto lo sviluppo delle capacità del gruppo dipende da un allenamento basato sull'allenamento nel ruolo

e nella gestualità tecnica espressa nello specifico comportamento del ruolo piuttosto che da un sistema indifferenziato in cui la ricchezza di stimoli motori viene salvaguardata con tutte le giocatrici:

- Inesistente (**tutti fanno tutto**). Possibilità di **lavoro differenziato** aggiuntivo nel **palleggio** per coloro che hanno “**buone mani**”:
 - o Naturale **apertura** delle dita quando la mano è flessa dorsalmente e approccia al tocco di palleggio
 - o Velocità di **uscita della palla** dalle mani nel palleggio

Attendibilità delle **attitudini fisiche**, oggettivamente leggibili e significativamente stabili sul piano dell'utilizzo sportivo, in questa fascia d'età. Ossia quanto sono attendibili dal punto di vista della proiezione prospettica all'alto livello le qualità fisiche che vengono riscontrate e quanto frutto solo di un possibile anticipo di maturazione auxologica e ormonale:

- Inesistente (**impossibile prevedere sviluppi**)
 - o L'unica **correlazione** esistente in questa fase è quella tra **reattività del piede** e aspetti inerenti la **sfera tecnico – coordinativa**. Ciò significa che **le giocatrici che mettono in evidenza livelli coordinativi complessivamente migliori** rispetto al gruppo sono **dotate di migliori indici di reattività e stiffness del piede** (tuttavia non è possibile assumere questo indicatore come criterio per identificare possibili talenti perché non considera le sensibilità nel rapporto con le esigenze di controllo di palla).

Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili nella categoria U13:

- È attendibile solo la **sensibilità nel tocco di palleggio e bagher** (esecuzione controllata eseguita con il minimo impegno motorio da parte del giocatore)

Comportamento tattico. Il comportamento tattico, in un'età in cui l'esperienza di gioco non può essere significativa, è circoscritto a **manifestazioni generiche di “pensiero tattico”** e soprattutto alla **capacità di esprimerle**. L'insieme dei due aspetti conferisce al comportamento della giocatrice espressività e questa rappresenta un indicatore importante di personalità che la ragazza riesce a manifestare nel gruppo (da sottolineare che non è un aspetto stabile e al cambiare del gruppo potrebbe regredire):

- Espressione di **personalità** identificabile (da una significativa correlazione) nella capacità di assumere **responsabilità nelle scelte di gioco**.

La categoria U.14 – La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.14 e il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

OBIETTIVO PRINCIPALE:

- **Adattabilità funzionale** delle tecniche di base nel sistema di gioco e nell'**esercizio di sintesi**:
 - o Riferimento al fondamentale e non più alla tecnica; diventa perciò primaria la **scelta** della tecnica adeguata da applicare in situazione

Obiettivo metodologico:

- Sviluppo del **picco di positività** identificato sia nella qualità degli adattamenti motori messi in evidenza negli esercizi di sintesi che negli indici semplici di rendimento colti nel gioco: il concetto di **stabilizzazione della positività** resta invece prematuro e non indicativo

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- Il palleggio per l'**alzata**
 - o **Riferimenti** per la precisione di alzata in funzione di chi attacca
- Il bagher per la **ricezione**
- La **schiacciata di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, posto 3 e di posto 2
 - o Stabilizzazione del **tempo** di rincorsa
- Muro

- Muro / non muro? (**osservazione** del gioco avversario)
- Dove muro? (**spostamento** rispetto a ...)
- Quando sono attivo sopra la rete con le mani? (**tempo**)
- Difesa (**casistica** di tecniche per la difesa con uso del bagher)
- Servizio (il colpo sulla palla nel **servizio float** piedi a terra)

Il **sistema di gioco** nella categoria U.14:

- Utilizzo iniziale del **sistema 4 – 2** con specializzazione dei ruoli
 - Chi alza si posiziona in **posto 3** con disponibilità di **palleggio avanti e dietro** e attacco da tutta la rete
 - Alzatore di seconda linea posizionato in difesa in **zona 6** e copertura fissa del pallonetto per aumentare il numero delle possibilità di gestire l'alzata
 - Possibilità di **utilizzo dell'attacco da posto 6** come soluzione alternativa
- Non specializzare le **posizioni difensive** in tutti gli altri casi che non riguardano il ruolo del palleggiatore
- Possibilità di utilizzo dei sistemi complessi che prevedono **l'alzatore in 2° linea** tipo 4 – 2 con penetrazione
 - È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio poco specializzato** (a 5 o a 4 ricettori)

Livello di **specializzazione** richiesto in allenamento:

- **Basso** in generale, esclusivo per chi possiede buon palleggio e bagher
 - Possibilità di **lavoro differenziato** di alzata per coloro che hanno **attitudine al palleggio**
 - Possibilità di **lavoro differenziato** di ricezione per coloro che hanno **attitudine nel bagher**

Attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **reattività dei piedi** e la flessibilità della caviglia che garantisce un ottimo controllo dell'accosciata

Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:

- È attendibile la sensibilità nel tocco di **palleggio**, la sensibilità nel **bagher**, la **potenza di colpo** determinata dalla **velocità del braccio** (perciò determinato solo in minima parte dall'aspetto condizionale dell'atleta) e la qualità (intesa come velocità e stabilità) dei **processi di apprendimento** motorio

Comportamento tattico

- Espressione di **personalità** nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili
- La competizione **1 contro 1**

LE PROGRESSIONI DIDATTICHE. L'**insegnamento delle tecniche di gioco e il gioco libero** sono obiettivi fondamentali della fascia d'età di competenza del Selezionatore Provinciale. Il gioco rappresenta una fonte inesauribile di **indicazioni da trasformare in elementi programmatici** mentre la **didattica delle tecniche** è un aspetto che necessariamente **richiede una organizzazione e una programmazione** differenziata. A tal proposito sono state sintetizzate una serie di esperienze didattiche significative che hanno permesso di strutturare le seguenti progressioni ponendo l'accento sulla sequenza cronologica degli obiettivi e dei contenuti:

- *Gli spostamenti*
 - il concetto di **frontalità**
 - frontalità alla **traiettoria di arrivo** della palla
 - frontalità / orientamento al **bersaglio**

- stabilizzazione del rapporto frontale
- la gestione della frontalità
 - la perdita di frontalità
 - il recupero della frontalità nel tempo tecnico dell'azione
- spostamenti standardizzati e **timing tecnici**: riferimento alla **motricità** di base ed alla **didattica**
- spostamenti adattati e **principi tecnici** da salvaguardare: riferimento ai **modelli** prestativi tecnici
- *Il servizio float*
 - il servizio **float piedi a terra**
 - **lancio** sulla spalla corrispondente all'arto che colpisce
 - **impatto** con la palla avanti rispetto all'asse corporeo
 - eliminare, nell'impatto, la rotazione della palla
 - non arrestare il braccio al momento del colpo
 - servizio didattico per l'impostazione tecnica del salto float (senza salto)
 - obiettivo: **timing del lancio** rispetto ai passi di rincorsa
 - servizio didattico per l'impostazione tecnica del servizio in salto con rotazione
 - obiettivo: **stabilizzazione del lancio** (tecnica esecutiva e altezza)
- *Il palleggio didattico*
 - Impostazione delle **mani**
 - Mani normalmente **aperte**: superficie di palla da toccare
 - Mani in **flessione dorsale**: entrata della palla
 - Differenziazione delle **spinte**: spinta con azione specifica per palleggio avanti (completamento della spinta con l'indice) e dietro (completamento della spinta con il pollice)
 - Qualità del **tocco**
 - Gestione delle **traiettorie**: il passaggio con il palleggio
 - Gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie
 - Le spinte degli **arti superiori e inferiori**
 - Il palleggio dopo uno spostamento: la **frontalità al bersaglio** (orientamento)
 - Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**
 - L'alzata, l'appoggio della freeball e la ricezione
 - Il **gioco** con il palleggio
- *Il bagher didattico*
 - Impostazione del **piano di rimbalzo**
 - Il posizionamento delle **spalle**
 - La tensione dei **gomiti**, in spinta verso il bersaglio
 - La presa delle **mani**
 - Il rimbalzo della **palla** sull'avambraccio
 - Qualità del **tocco**
 - Gestione delle **traiettorie**: il passaggio con il bagher
 - Gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie
 - Le spinte degli **arti inferiori**: appoggi divaricati e appoggi in linea
 - Il bagher dopo uno spostamento: bagher frontale / bagher laterale
 - Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**
 - La ricezione, la difesa, l'appoggio della freeball e l'alzata

- L'**orientamento** del bagher (piano di rimbalzo) al bersaglio
 - Il **gioco** con il bagher e con il bagher ed il palleggio
- *La schiacciata: 1°step*
 - OBIETTIVO 1: **stacco – salto**
 - Impostazione del **tempo di stacco** (durata dello stacco) ottimale
 - Più basso è il livello di **forza** più breve deve essere il **tempo di stacco**; perciò l'impostazione di base in questa fascia di età richiede un tempo di stacco molto rapido e con l'appoggio dei piedi destro e sinistro quasi contemporaneo
 - Esercitazioni sulla **posizione di arrivo** allo stacco
 - **Anticipo** dei piedi rispetto al baricentro
 - Anticipo dell'azione di slancio degli **arti superiori**
 - OBIETTIVO 2: controllo **colpo**
 - Relazione con la palla
 - **Palla** sulla spalla che colpisce
 - **Impatto** davanti all'asse corporeo (visuale e impatto con una leva vantaggiosa per potenziare il colpo)
 - Impatto con arto superiore disteso e spalla alta (**altezza** del colpo)
 - L'azione della **mano**
 - La **direzione** del colpo
 - Il **controllo del gomito** nell'azione di frusta
- *La schiacciata: 2°step*
 - OBIETTIVO 1: **rincorsa**
 - Esercitazioni sul **ritmo** degli appoggi
 - L'**accelerazione**
 - Esercitazioni sulla **sequenza** delle spinte degli arti inferiori
 - Utilizzo degli ostacoli
 - Impostazione dell'**ampiezza** del passo di stacco
 - Ultimo appoggio
 - OBIETTIVO 2: **colpo veloce**
 - **Anticipo** della spalla
 - Azione dell'arto superiore contro laterale
 - Determinanti della **potenza** di colpo
 - Apprendimento alla **massima velocità esecutiva** dell'azione di frusta dell'arto superiore
 - Azione del **polso**
 - Determinante della massima **altezza** di colpo
- *La schiacciata: 3°step*
 - OBIETTIVO 1: **rincorsa – stacco**
 - **Velocità** di arrivo allo stacco
 - Eliminazione dei **movimenti accessori** degli arti superiori che vanno ad inficiare intensità e timing dei movimenti durante lo stacco e la fase di volo
 - Gestione della **verticalità** del salto
 - **Anticipo** del caricamento del colpo allo stacco
 - OBIETTIVO 2: **salto – colpo**

- Anticipo dell'**inizio del colpo** rispetto all'apice del salto
- Adattamento del **tempo di colpo** ai tipi di alzata
- Adattamento del tempo di colpo alle **direzioni di attacco**
- Sviluppo della **manualità** nel colpo

B. ATTIVITA' REGIONALE

1. I PRINCIPI

FATTORI SELETTIVI NEL CONTESTO REGIONALE

PARAMETRI ANTROPOMETRICI

CAPACITA' DI GIOCO SUPERIORI ALLA MEDIA

INDICATORI TECNICO-COORDINATIVI RELATIVI AD UN RUOLO

La qualificazione regionale, riferita alla fascia Under15, è senza dubbio la **tappa più complessa del meccanismo** perché è necessariamente **selettiva**, rispetto al numero delle giocatrici praticanti, e i **criteri di selezione**, complessivamente adottati, devono tenere conto anche della **componente agonistica** che consente il monitoraggio dell'evoluzione tecnica delle giocatrici, non in possesso di indicatori di prospettiva o indicatori del talento, ma sicuramente brave, nella competizione sportiva, molto precocemente. Ai fattori identificativi del possibile talento, propri del contesto provinciale, si aggiunge la ricerca, in

ambito regionale, degli **indicatori tecnico – coordinativi del talento in riferimento al ruolo** (già esposti nelle prime pagine di questo documento e nella sezione "STRUMENTI"), il cui riconoscimento non è delegato al contesto provinciale che opera in un'età (e spesso in un'esperienza di pratica pallavolistica) che rende poco attendibile la lettura della motricità specifica dei vari ruoli. Nella definizione delle tipologie delle atlete, perciò, ci sarà l'aggiunta di una **quarta tipologia di giocatrice (T4)** relativa a coloro che presentano indicatori di talento per l'ipotesi di **percorso di specializzazione** in un ruolo differente da quello svolto nel club.

2. OBIETTIVI GENERALI

L'attività regionale, per mezzo dei suoi Selezionatori, ha nel **monitoraggio delle atlete under 15**, tramite l'osservazione dei campionati under 14 e under 16, e nella successiva ricerca dei fattori selettivi, secondo i criteri elaborati dalla Direzione Tecnica delle Squadre Nazionali, il suo compito principale.

Oltre a ciò, ovviamente, la **costruzione dei presupposti per la competizione** in occasione del **Trofeo delle Regioni**, rappresenta un obiettivo generale importante perché di per sé capace di esprimere una **forma di eccellenza regionale**. In passato si è pensato che la **Rappresentativa Regionale** dovesse essere un **appuntamento di qualificazione** delle giocatrici di prospettiva; *oggi questa funzione resta determinante ma di pari importanza deve essere considerata anche la strategia regionale di ricerca di competitività in una manifestazione di livello nazionale*. Il confronto, sul piano agonistico, tra le regioni ci ha permesso di raccogliere una serie di dati utili per:

- una **lettura dei modelli prestativi** e dei **fondamentali correlati al risultato** nelle varie regioni;
- una interpretazione culturale, del concetto di **sistema di gioco**, caratteristica delle varie regioni;
- una verifica di come ogni regione interpreta e pone all'attenzione del territorio le **Direttive Tecniche** centrali;
- una verifica delle **procedure didattiche** caratteristiche utilizzate sul territorio;

- una verifica dell'incidenza, sugli aspetti qualitativi della formazione, delle **squadre giovanili importanti** rispetto al movimento regionale.

3. OBIETTIVI SPECIFICI

Scendendo nel dettaglio, il monitoraggio svolto nel contesto regionale prevede:

- visione di almeno un appuntamento delle **selezioni provinciali** della regione di riferimento
- visione del **Trofeo delle Province** con raccolta dati inerenti la **capacità di gioco** delle giocatrici di riferimento
- monitoraggio del **campionato under 14** per quanto concerne le fasi regionali e del **campionato under 16** nel complesso del suo svolgimento
- coordinare una rete di **segnalazioni di eventuali giocatrici** che si sono messe in evidenza successivamente al periodo under 15

In tale fase, oltre a rendere maggiormente selettivo il processo di qualificazione rispetto ai criteri adottati nella fase provinciale, sarà necessario identificare le giocatrici, di interesse per il più alto livello di qualificazione, in base agli **indicatori di prospettiva** per i vari ruoli (quindi valutare una prospettiva specifica nel ruolo e non generica e basata sulla motricità espressa nelle tecniche di base).

A ciò, come per il contesto provinciale, ma in maniera ancora più marcata, si aggiunge l'obiettivo competitivo in funzione del Trofeo delle Regioni, con la **scelta di giocatrici in grado di garantire un vantaggio sensibile dal punto di vista agonistico** a supporto del gruppo di atlete maggiormente di prospettiva. In tal senso il **concetto di eterogeneità del gruppo** appare la **soluzione metodologica più efficace** in cui giocatrici precoci (già brave e dotate di una motricità relativamente stabile) facilitano la competizione e l'inserimento di giocatrici più indietro anche a fronte di evidente prospettiva di livello elevato.

4. OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI

Mentre per le giocatrici T1, programmazione di qualificazione individuale e programmazione competitiva, attraverso lo sviluppo della capacità di gioco, coincidono (dato che le atlete T1 sono giocatrici in possesso di caratteristiche antropometriche superiori alla media, ma anche di indicatori di talento evidenti, le loro abilità complessive possono, già in giovane età, essere funzionali alla ricerca di risultato sportivo).

Per le T2 viene richiesto invece il **completamento del percorso di qualificazione all'interno del contesto regionale** indipendentemente dall'inserimento delle stesse nell'organico che parteciperà al Trofeo delle Regioni; resta infatti fondamentale la possibilità, per tale tipologia di giocatrice, di **accumulare esperienze all'interno di un ambiente altamente qualificato**, e di mantenere livelli di motivazione adeguati, non sempre raggiungibili, per vari motivi, nel contesto di gioco, nel club.

Per quanto riguarda le giocatrici di T3, il loro marcato vantaggio competitivo fa sì che abbiano un **ruolo fondamentale all'interno del contesto regionale**, oltretutto **in linea con le esigenze per la qualificazione** della tipologia stessa di atleta.



5. IL SELEZIONATORE REGIONALE

A) IL RUOLO

Il Selezionatore Regionale ha un ruolo fondamentale negli ingranaggi del processo di qualificazione delle atlete, in quanto è la figura di **collegamento** tra la Direzione Tecnica Nazionale e il territorio, in entrambi i sensi: sia dall'alto verso il basso (divulgazione e attuazione di direttive tecniche e disposizioni selettive) che dal basso verso l'alto (monitoraggio condiviso di atlete di prospettiva, comunicazione di eventuali problematiche o esigenze del territorio, ecc.)

B) LE COMPETENZE

Oltre ad una costante **condivisione della programmazione tecnica** di qualificazione con la Direzione delle Squadre Nazionali, il Selezionatore Regionale ha il compito di **supervisionare l'attività dei contesti provinciali**, uniformandone i **criteri selettivi** e definendo a sua volta i **percorsi di sviluppo tecnico** sempre sulla base delle direttive nazionali.

A ciò si aggiunge naturalmente la funzione di **selezione e qualificazione delle atlete**, secondo le direttive nazionali e, non ultimo tra i compiti del Selezionatore Regionale, vi è ovviamente l'organizzazione della selezione regionale secondo i canoni della competitività (per cui dando spazio anche a quelle giocatrici che, senza possedere indicatori di prospettiva, posseggono comunque abilità tali da innalzare sensibilmente i livelli di gioco), pur salvaguardando i percorsi di qualificazione di quelle atlete a cui sono stati riconosciuti indicatori di talento o parametri antropometrici importanti.

C) IL PROFILO

Dato il ruolo fondamentale, dal punto di vista comunicativo, della figura del Selezionatore Regionale, egli dovrà essere un riferimento costante sia per il territorio che per la Direzione Nazionale, pertanto la **stabilità del tecnico** chiamato a coprire quel ruolo sarà elemento di qualità all'interno del processo.

A ciò, si aggiunge la necessità di una figura con **comprovata esperienza** alla guida di squadre partecipanti a campionati nazionali, sia giovanili che seniores, in possesso di **conoscenze tecniche e metodologiche** in ambito giovanile e formativo e riconosciuta dal territorio come figura di oggettiva professionalità e di spessore curriculare, morale ed etico.

Il profilo del Selezionatore Regionale è associabile anche con **progetti formativi per allenatori** che nascono in regione e che sono volti a **formare giovani capaci di concepire il ruolo di allenatore a tempo pieno** e il ruolo formativo in una pallavolo che sempre di più dovrà tornare a forgiare campioni per tutti i livelli in considerazione delle necessità sociali di ottimizzazione delle risorse.

6. LA STRUTTURA

La Selezione Regionale ha lo scopo di **competere** al **Trofeo delle Regioni**, manifestazione che si pone come momento di qualificazione sportiva di eccellenza per una fascia d'età in cui il suddetto obiettivo potrebbe essere condizionato, per la maggior parte delle atlete, che, dovendo giocare il campionato under 16 con le compagne di un anno più grandi, potrebbero non trovare spazi significativi di gioco e soprattutto di confronto agonistico giovanile, altamente formativo rispetto al confronto agonistico, che spesso viene proposto parallelamente con i campionati di serie. Essendo lo scopo principale di tale torneo, e quindi della Selezione Regionale, la **competizione**, la costruzione della squadra stessa verterà su **giocatori in grado di innalzare tale livello di competitività**, senza tuttavia mettere in secondo piano **il percorso formativo tecnico di quelle atlete che presentano indicatori di prospettiva** e per le quali va creato un **piano di qualificazione specifico**. Ciò si traduce, in termini pratici, nella necessità di garantire a quelle giocatrici (sostanzialmente appartenenti alla tipologia T2) che ancora non procurano un vantaggio competitivo tale da determinarne la convocazione nella lista principale in occasione del Trofeo, quantomeno il **completamento del percorso** di qualificazione nel gruppo allargato fino al termine dell'attività. La struttura organizzativa delle attività risente dell'eterogeneità del territorio; il rispetto delle esigenze programmatiche, organizzative, e logistiche di ogni contesto regionale deve essere totale, fermi restando gli obiettivi di cui sopra.

7. GLI STRUMENTI

A) IL RICONOSCIMENTO DEGLI INDICATORI QUALITATIVI

Gli **indicatori qualitativi**, relativi ad ogni singolo ruolo, sono quegli **elementi**, oggettivati nella forma più elevata possibile di qualificazione sportiva, in sport di situazione come la pallavolo, che possono essere **valutati**, per la diagnosi del talento in un ruolo specifico, già **in giovane età e in forma attendibile** grazie al **livello di stabilità** con cui si manifestano nella finalizzazione alle situazioni di gioco.

Per ognuno dei ruoli andremo di seguito ad analizzare gli **indicatori tecnico – coordinativi del talento**, intesi come quegli **elementi che qualificano un gesto tecnico** nel massimo livello sportivo, definendo i gesti tecnici chiave per ogni ruolo (palleggio per il ruolo di alzatore; bagher e attacco per il ricettore attaccante; attacco, con i presupposti per il primo tempo, per il ruolo di centrale; bagher per il ruolo di libero: attacco ed eventualmente bagher per il ruolo di opposto, senza dimenticare che nella moderna pallavolo femminile si sviluppa in forme diversificate adattabili alle caratteristiche soggettive e alle esigenze tattiche) e le

attitudini motorie attinenti le tecniche nella prospettiva di sviluppo del ruolo (tecniche specialistiche), ossia quegli aspetti che qualificano il gesto nell'ambito situazionale.

ALZATORE

Indicatori tecnico-coordinativi (riferiti alla tecnica di PALLEGGIO):

- **sensibilità nel tocco**, mantenuta in condizioni di mani naturalmente aperte allo scopo di fasciare una superficie di palla maggiore;
- **velocità di uscita della palla**, mantenendo neutralità dell'asse corporeo e della posizione delle mani in palleggio, anche in considerazione del fatto che l'accelerazione che subisce la palla al momento del tocco è il fattore determinante la qualità delle traiettorie soprattutto in prospettiva del gioco veloce.

Attitudini motorie (riferiti all'utilizzo situazionale del PALLEGGIO):

- **relazione asse corporeo-palla**, intesa come capacità di porre l'asse del corpo verticalmente sotto alla palla (indipendentemente dal punto di impatto dello stesso);
- **indipendenza delle mani**, che permette di sviluppare le traiettorie di alzata tipiche dell'alto livello da una posizione neutra, anche in condizione di salto o disequilibrio;
- **anticipazione situazionale**.

RICETTORE-ATTACCANTE

Indicatori tecnico-coordinativi (riferiti al bagher utilizzato nella RICEZIONE):

- **sensibilità nel tocco**, identificabile attraverso l'osservazione della qualità della struttura del piano di rimbalzo, dell'esecuzione del bagher con il minimo impegno psico-fisico e dell'adattabilità del piano di rimbalzo in condizioni non ottimali;
- **relazione al bersaglio**, intesa come la capacità stabile di **orientare verso il bersaglio** sia il **piano di rimbalzo** della palla che le **spinte** sulla stessa al fine di raggiungere il bersaglio con la massima richiesta di precisione.

Attitudini motorie (riferiti al bagher utilizzato nella RICEZIONE):

- **relazione asse corporeo-palla**, intesa come stabilità del rapporto caratteristico tra l'asse corporeo (posizione di esso nello spazio e postura assunta) e incidenza della traiettoria della palla;
- **tempo di risposta del piano di rimbalzo in relazione alla velocità della palla**, identificabile osservando la capacità di mantenere qualità nella gestione del pallone all'aumentare della sua velocità;
- **indipendenza degli arti superiori**, che permette di mantenere una relazione al bersaglio anche in situazione di disequilibrio o di spostamento;
- **dinamismo dei piedi**, inteso come buona flessibilità dell'articolazione tibio-tarsica, insieme alla capacità di utilizzare la funzione propulsiva dei piedi negli spostamenti brevi e rapidi.

Indicatori tecnico-coordinativi (riferiti alle tecniche di schiacciata utilizzate nell'ATTACCO dei giocatori che giocano nelle settori laterali della rete). Questa dicitura e classificazione delle forme di attacco è fondamentale e riferita agli aspetti che determinano competitività nelle varie fasce di livello in età seniores. La competitività è stata studiata rispetto al muro – difesa che effettivamente il giocatore si trova di fronte verificando poi cosa cambia con l'innalzarsi del livello di qualificazione del gioco.

- **altezza di colpo sulla palla**
- **potenza di colpo sulla palla**

Attitudini motorie (riferiti alle tecniche di schiacciata utilizzate nell'ATTACCO dei giocatori che giocano nelle settori laterali della rete)

- **relazione asse corporeo – palla nella sequenza rincorsa – stacco**, concetto base per lo sviluppo controllato della verticalità del salto e dei possibili colpi sulla palla;
- **anticipo arti superiori allo stacco**, ossia la capacità di anticipare lo slancio delle braccia al momento dello stacco permette la massimizzazione dell'altezza del colpo e la capacità di sviluppare alcuni colpi su traiettorie di alzata veloci;
- **indipendenza dell'arto di colpo**, intesa come capacità di imprimere velocità al pallone tramite una rapida azione dell'arto, indipendente dal resto del corpo;
- **capacità di mantenere equilibrio dinamico in fase di volo**, aspetto determinante per lo sviluppo di tutte le forme di abilità specifica e di controllo dei colpi.

CENTRALE

Indicatori tecnico-coordinativi (riferito alle forme di ATTACCO generali e specifiche del ruolo): qualità nelle tecniche di attacco di I tempo:

- **controllo dell'anticipo**, ossia della capacità di staccare prendendo il tempo di rincorsa sulla traiettoria di primo tocco anziché sull'alzata. Questo aspetto richiede un cambiamento nella scelta dei riferimenti, soprattutto nelle situazioni complesse di gioco, per cui la capacità di riproporsi rispettando l'anticipo diventa un'abilità fortemente predittiva della attitudine al ruolo di centrale;
- **controllo della verticalità del salto**, aspetto fondamentale dello sviluppo dell'attacco in I tempo, in tutte le situazioni di attacco dopo ricezione e di contrattacco dopo azione di muro;

Attitudini motorie (riferito alle forme di ATTACCO generali e specifiche del ruolo):

- **relazione asse corporeo-palla nella rincorsa-stacco**, ossia la capacità di relazionare lo stacco, per un salto tendenzialmente verticale, in modo da affrontare il colpo sulla palla perfettamente sopra la spalla dell'arto che colpisce;
- **anticipo arti inferiori e superiori allo stacco**, attitudine ancor più importante, rispetto a quanto non lo sia per l'attaccante – ricevitore, data l'importanza tattica dell'anticipo nello sviluppo dell'attacco di I tempo;
- **indipendenza dell'arto di colpo**, intesa come capacità di imprimere velocità al pallone tramite una rapida azione di avambraccio e mano, indipendente dal resto del corpo.

LIBERO

Il libero è un ruolo su cui la metodologia non ha ancora identificato alcuni aspetti determinanti per programmare un processo di specializzazione e perfezionamento tecnico basato su aspetti oggettivi. La **linea adottata dalla pallavolo femminile italiana** mette in evidenza il **contributo che il libero garantisce alla squadra nella ricezione del servizio**. Questo significa che la lettura del talento e dei possibili livelli di prospettiva devono essere compiuti attraverso una interpretazione del **bagher** come tecnica elettiva utilizzata in funzione della **ricezione del servizio**. Dietro a questa considerazione c'è la consapevolezza che la difesa è un fondamentale che può essere facilmente sviluppabile in coloro che hanno i prerequisiti del bagher funzionali alla ricezione e che **la predittività delle capacità difensive** del giocatore non è elevata in giovane età proprio perché risulta **scarso il livello di competitività dell'attacco**.

Indicatori tecnico-coordinativi inerenti l'interpretazione generica del ruolo:

- ***gestione delle traiettorie con posture fuori equilibrio***, basata sulla capacità di orientare il piano di rimbalzo verso il bersaglio, indipendentemente dall'equilibrio posturale;
- ***capacità di anticipo situazionale attraverso la lettura del gioco avversario***

Indicatori tecnico-coordinativi (con particolare riferimento alle tecniche di RICEZIONE):

- ***sensibilità nel tocco***, identificabile attraverso l'osservazione della qualità della struttura del piano di rimbalzo, dell'esecuzione del bagher con il minimo impegno psico-fisico e dell'adattabilità del piano di rimbalzo in condizioni non ottimali;
- ***relazione al bersaglio***

Attitudini motorie:

- ***facilità nel prendere posture con angoli chiusi***
- ***mobilità tibio-tarsica***
- ***relazione asse corporeo-palla***
- ***tempo di risposta del piano di rimbalzo in relazione alla velocità della palla***
- ***indipendenza degli arti superiori dal resto del corpo***
- ***dinamismo dei piedi***

OPPOSTO (con particolare riferimento al concetto di ruolo caratteristico del MASCHILE)

Indicatori tecnico-coordinativi (ATTACCO)

- ***altezza di colpo sulla palla***
- ***potenza di colpo sulla palla***

Attitudini motorie (ATTACCO)

- ***relazione asse corporeo-palla nella rincorsa-stacco***
- ***anticipo arti superiori allo stacco***
- ***indipendenza dell'arto di colpo***

Ruolo		Attitudini motorie attinenti le tecniche Prospettiva	Indicatori tecnico-coordinativi Specificità del ruolo	Indicatori tecnico-coordinativi Talento
Alzat.		Relazione asse-corporeo palla Indipendenza mani Anticipazione situazionale		Sensibilità nel tocco Velocità di uscita della palla
Ricettore-attaccante	Ricezione	Relazione asse-corporeo palla Tempo di reazione del piano di rimbalzo in relazione velocità della palla Indipendenza arti superiori Dinamismo piedi		Sensibilità nel tocco Relazione al bersaglio
	Attacco	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo		Altezza di colpo sulla palla Potenza di colpo sulla palla: velocità esecutiva del movimento di colpo stabilità spalla nel momento del colpo
Centrale	Muro	Relazione asse-corporeo palla Ottimizzazione delle situazioni di lettura situazionale Stifness	Precisione e qualità nei posizionamenti per il salto Tempo del piano di rimbalzo	
	Attacco	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo	Manualità colpi d'attacco (anche ad elevata velocità esecutiva) Qualità nelle tecniche di attacco di 1°T: il controllo dell'anticipo il controllo della verticalità del salto	

Ruolo	Attitudini motorie attinenti le tecniche <u>Prospettiva</u>	Indicatori tecnico-coordinativi <u>Specifici del ruolo</u>	Indicatori tecnico-coordinativi <u>Talento</u>
Opposto	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco e nel bagher Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo e degli arti superiori Tempo di reazione del piano di rimbalzo in relazione alla velocità della palla Dinamismo piedi	Manualità colpi d'attacco	Sensibilità nel tocco (bagher) Relazione al bersaglio (bagher) Altezza di colpo sulla palla Potenza di colpo sulla palla: velocità esecutiva del movimento di colpo stabilità spalla nel momento del colpo
Libero	Facilità nel prendere posture con angoli chiusi Mobilità tibio-tarsica Tempo di reazione del piano di rimbalzo rispetto alla palla Indipendenza arti superiori dal corpo Dinamismo piedi Relazione asse-corporeo palla	Gestione traiettorie con posture fuori equilibrio Capacità di anticipo	Sensibilità nel tocco (bagher) Relazione al bersaglio (bagher)

B) UN ESEMPIO DI ALLENAMENTO PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI INDICATORI

ALLENAMENTO PER ATTIVITA' TECNICA NEL CORSO DEI PRIMI APPUNTAMENTI SELETTIVI DI AMBITO REGIONALE	
RISCALDAMENTO:	VALUTAZIONE:
Breve lavoro dinamico con esercitazioni di mobilità generale	<i>dinamismo dei piedi</i>
	<i>controllo schiena</i>
	<i>dinamica dell'accosciata</i>
LAVORO TECNICO DI BASE:	VALUTAZIONE:
1°PARTE - TECNICA ANALITICA DEL PALLEGGIO DIDATTICO:	<i>qualità delle mani nel palleggio</i>
	<i>relazione alla traiettoria della palla</i>
1°esercizio: palleggio a coppie con doppio tocco	VALUTAZIONE:
A concetto di vicino - lontano	<i>stabilità della qualità del palleggio</i>
B concetto di dx - sx	<i>qualità degli spostamenti</i>
C controllo spostato avanti - controllo spostato dietro	<i>relazione alla traiettoria della palla</i>
D controllo spostato in tutte le direzioni	
2°esercizio: palleggio a terzetti con palla a seguire	VALUTAZIONE:
A controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio laterale	<i>posizionamento sotto la palla</i>
B palleggio avanti - palleggio dietro	<i>differenziazione delle spinte</i>
3°esercizio: palleggio a terzetti con doppio tocco	VALUTAZIONE:
A controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio dietro	<i>posizionamento sotto la palla</i>
B palleggio avanti - palleggio dietro	<i>stabilità della posizione neutra</i>
4°esercizio: palleggio a coppie da distanza variabile	VALUTAZIONE:
A palleggio da breve distanza senza spinta di gambe	<i>stabilità dell'atteggiamento tecnico</i>
B palleggio a coppie da grande distanza	<i>differenziazione delle spinte</i>

5°esercizio: palleggio a coppie per appoggio dopo spostamento (esercizio eseguibile anche a terzetti)	VALUTAZIONE: <i>timing tecnico</i>
	<i>attenzione</i>
LAVORO TECNICO DI BASE	VALUTAZIONE:
2°PARTE - TECNICA ANALITICA DEL BAGHER DIDATTICO	<i>qualità del bagher per la ricezione</i>
	<i>relazione alla traiettoria della palla</i>
1°esercizio: palleggio teso per bagher d'appoggio	VALUTAZIONE:
A palla nella figura - un piede avanti l'altro	<i>concetto del "portare la palla" al bersaglio</i>
B palla fuori figura - ricerca della frontalità	<i>dinamica degli arti inferiori</i>
2°esercizio: palleggio teso per bagher di ricezione	VALUTAZIONE:
A palla nella figura - piedi in linea con le spalle	<i>spinta delle caviglie</i>
B palla fuori figura - bagher laterale senza modificare gli appoggi	<i>orientamento del piano di rimbalzo</i>
3°esercizio: palleggio teso per bagher eseguito dopo spostamento	VALUTAZIONE:
A posizione d'attesa e spostamento per l'appoggio	<i>velocità di adattamento</i>
B posizione d'attesa e spostamento per la ricezione	<i>timing del piano di rimbalzo</i>
4°esercizio: come al punto 3 partendo dalla posizione difensiva	VALUTAZIONE:
A posizione difensiva e spostamento per l'appoggio	<i>come sopra da situazione complessa</i>
5°esercizio: colpo d'attacco per bagher da posizione difensiva	VALUTAZIONE:
A posizione d'attesa e posizione difensiva per bagher nella figura	<i>timing e arti inferiori attivi</i>
B posizione d'attesa e posizione difensiva per spostamento per l'appoggio	<i>relazione alla traiettoria della palla</i>
6°esercizio: bagher di ricezione su servizio di T	VALUTAZIONE:
A posizione d'attesa e spostamento per ricezione	<i>adattamento alla velocità della palla</i>
B posizione d'attesa e bagher con traiettoria di alzata in p4 - p2	<i>costanza nella ricerca del bersaglio</i>
(contemporaneamente attivare il protocollo tecnico relativo alla valutazione della rincorsa - stacco e salto per la schiacciata)	
LAVORO TECNICO DI BASE	VALUTAZIONE:
3°PARTE - TECNICA ANALITICA DELLA SCHIACCIATA NON SPECIALISTICA	<i>qualità del colpo d'attacco</i>
	<i>timing tecnico della schiacciata</i>
1°esercizio: rincorsa - stacco - salto e presa della palla	VALUTAZIONE:
A ritmo dello stacco breve e braccia velocemente in alto	<i>corrispondenza tra forza e tipo di stacco</i>
B finta di presa e spinta sulla palla con la mano sinistra	<i>successione degli appoggi e ritmo</i>
2°esercizio: rincorsa - stacco - salto e pallonetto fintato	VALUTAZIONE:
A accelerazione allo stacco e braccio dx che anticipa il caricamento	<i>utilizzo delle braccia nel salto</i>
B azione sulla palla nella fase ascendente del salto	<i>timing degli arti superiori</i>
3°esercizio: rincorsa - stacco - salto e colpo sulla palla	VALUTAZIONE:
A attacco su alzata di secondo tempo su lancio di T	<i>schiacciata senza adattamento al tempo</i>
B azione su lancio di T da dietro per testare anticipo 1°tempo	<i>costruzione dell'anticipo per 1°tempo</i>
C azione su lancio di T da dietro e alzata di 1°tempo dell'alzatore	<i>azione di primo tempo</i>
LAVORO PER LE DINAMICHE DI GIOCO	VALUTAZIONE:
4°PARTE - ESERCITAZIONI DI SINTESI	<i>adattamento alle alzate</i>
	<i>timing tecnico della schiacciata</i>

1°esercizio: azioni di cambio palla da ricezione su servizio di T	VALUTAZIONE:
A attacco di 2°tempo da p4 su alzata degli alzatori in situazione	tempo di inizio rincorsa
B attacco di 2°tempo da p2 su alzata degli alzatori in situazione	accelerazione della dinamica di attacco
2°esercizio: doppie azioni di contrattacco da palla regalata	VALUTAZIONE:
A attacco p3 - p4 contro muro singolo e difesa	preparazione delle rincorse
B attacco p3 - p2 contro muro singolo e difesa (se difesa secondo tocco nel campo avversario)	eventuale disponibilità di colpi
LAVORO PER IL GIOCO	VALUTAZIONE:
5°PARTE - ESERCITAZIONI DI 6 vs 6	aspetti comportamentali
	adattamenti situazionali delle tecniche
1°esercizio: gioco a punteggio speciale per la ricostruzione	VALUTAZIONE:
1°palla: messa in gioco per la squadra A	timing tecnici e attenzione
palla piazzata da T su uno schema difensivo per la ricostruzione	relazione comportamentale al punteggio
2°palla: messa in gioco per la squadra A	
palla alzata nel campo avversario per un tocco a disposizione	
(stessa sequenza di palle per squadra B - dopo 3 ripetizioni per campo si effettua un cambio linee)	
sistema di punteggio: 1 punto per ogni azione vinta e 3 punti per doppia azione vinta consecutivamente per arrivare al 12 o al 15	

C) GLI ASPETTI TECNICO-TATTICI E METODOLOGICI

Relazione metodologica tra obiettivi generali del programma formativo e meccanismi motivazionali dei giovani rispetto al processo di apprendimento tecnico

Under 15: la positività nel ruolo (... sto migliorando su quella palla ...). Questa fascia d'età (attraverso il livello di conoscenza della pallavolo che tendenzialmente la contraddistingue) consente alle giocatrici di identificare le **forme di progresso specifiche** delle singole abilità tecniche e tattiche. Questo è il **presupposto necessario per avviare un percorso di specializzazione**, condiviso, in cui la giocatrice si riconosce anche sul piano motivazionale, nel ruolo per cui essa presenta attitudine oggettiva. Da queste considerazioni emerge la sintesi delle sequenze comportamentali descritta:

- **Condivisione del percorso** di specializzazione basato su:
 - o Identificazione delle **attitudini** individuali;
 - o **Focalizzazione** dell'attenzione sulle attitudini individuali;
 - o **Lavoro differenziato** di approccio al ruolo.
- Identificazione del **punto di forza individuale** e di un punto debole in ogni step programmatico:
 - o Sviluppo costante della **positività del punto di forza**.
- Potenziale sviluppo della presa di responsabilità durante il gioco:
 - o **Allenamento tecnico del punto debole**.
- Rispetto della **spinta motivazionale** al bisogno di apprendimento.

Under 15: metodo. Gli obiettivi strategici che scaturiscono da questo step sono sintetizzabili nei seguenti punti e obiettivi:

- Analisi tecnica sempre inserita nella **situazione specifica** (casistica situazionale del gioco)

- Differenziazione metodologica del lavoro tecnico nell'azione di **cambio palla** e nell'azione di **break point**
- Rispetto del **timing esecutivo** della tecnica imposto dal **livello di competizione**
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi il corretto timing esecutivo
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo:
 - **Stabilizzazione** dei migliori indici di positività
- Gioco a punteggio che enfatizza le **scelte** che dovranno caratterizzare il **sistema di gioco**

La categoria U15 femminile - *La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U15 e il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale*

OBIETTIVO PRINCIPALE:

- La **specializzazione del sistema di allenamento**
 - Riferimento alle **dinamiche di gioco specifiche** del ruolo svolto e identificato in base alle attitudini
 - Possibilità che non siano ancora stati identificati attitudini specifiche al ruolo di centrale

Obiettivo metodologico:

- Sviluppo della **positività specifica del ruolo** sia negli esercizi di sintesi che nel gioco
 - Non si ritiene opportuno interrompere l'**allenamento della ricezione** del servizio con tecnica di bagher con nessun giocatore

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- L'**alzata** allenata anche in forma situazionale differenziando l'allenamento degli alzatori
- La **ricezione** allenata anche in forma competitiva differenziando l'allenamento dei ricettori per sviluppo del volume di ripetizione
- L'**attacco di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, di posto 2 e di seconda linea (in particolare di posto 6 e 1)
- L'**attacco di primo tempo** (introduzione del timing)
- **Muro** come sistema collegato al servizio e alla difesa
- Difesa (organizzazione del **sistema di difesa** ed inserimento dell'allenamento situazionale)
- Servizio (differenziando almeno **due tipi di servizio** per ogni giocatore e tecniche con salto)

Il **sistema di gioco** nella categoria U15

- Utilizzo del **sistema 4 – 2 con penetrazione** e del sistema 5 – 1 con specializzazione dei ruoli (con riserva per il ruolo di centrale)
 - Inserimento dell'attacco e del contrattacco su tutta la rete utilizzando gli **attacchi da 2° linea**
 - Possibilità di iniziare lo sviluppo delle tecniche di **stacco ad un piede** per i centrali con attitudine (prerogativa del **settore femminile**)
- Possibilità di utilizzo dei **sistemi di attacco e contrattacco** più complessi che prevedono variabili alle rincorse standard dei vari ruoli
 - È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori)

Livello di **specializzazione** in allenamento:

- **Elevato** per chi ha iniziato l'allenamento specialistico sulla base di attitudini ad un determinato ruolo evidenziate nell'apprendimento tecnico
 - Opportunità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto

Attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **reattività situazionale** (attenzione) e la **velocità generale di movimento** (indice di sufficienti livelli di forza relativa)

Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:

- È attendibile tutto ciò che, espresso **in gara**, rende positiva la prestazione, compresi aspetti riguardanti la personalità

Comportamento tattico

- Espressione di **personalità** nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili

Definizione dei Principi del sistema di gioco caratteristici per ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco)

Le progressioni didattiche specifiche e caratteristiche dei vari ruoli

Le tecniche specialistiche

Il servizio specializzato in base alle attitudini individuali e ai livelli di padronanza tecnica

Tecnica esecutiva: **float piedi a terra**

- Da **vicino la linea** di fondo campo: **obiettivo prevalentemente tattico**
- Colpo controllato su **zona – bersaglio** piccola e colpo veloce su zona – bersaglio ampia
- Da **lontano** rispetto alla linea di fondo campo: **obiettivo di punto** diretto o **non attacco** avversario
- Colpo veloce e **traiettoria tesa** su zona – bersaglio ampia

Tecnica esecutiva: **float in salto**

- Presupposti
- Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra
- Tempo di **lancio della palla** stabilizzato
- Definizione della **tecnica di stacco**: a due piedi / ad un piede
- Ricerca dell'**altezza** dell'impatto
- Ricerca della **traiettoria tesa** e veloce

Tecnica esecutiva: **salto con rotazione della palla**

- Presupposti
- **Potenza** di impatto con la palla
- Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra (rapporto **palla – spalla** che colpisce e rapporto **impatto – asse corporeo**)
- Traiettoria di **lancio della palla** stabilizzata (direzione, altezza ed apertura)
- Ricerca dell'**altezza** dell'impatto
- Ricerca della **direzione di colpo**

L'alzata del cambio palla: l'alzata prerogativa del palleggiatore

Tecnica esecutiva: il palleggio con finalità tattiche e che salvaguarda la precisione

- Totale **indipendenza delle mani** nella gestione del tocco
- **Velocità di uscita** della palla
- **Neutralità** nell'approccio al tocco
- Gestione del tempo di attacco con il **palleggio in salto**

Esercizi in **situazione** (casistica del gioco)

- Timing tecnico nel **posizionamento nel punto rete**
- **Approccio alla traiettoria di arrivo** della ricezione
- Identificazione della situazione: potenzialità di **utilizzo del primo tempo**
- Gestione **della frontalità**: imprevedibilità dell'alzata

Esercizi in **situazione tattica** (casistica del gioco)

- L'uno contro uno **tra il palleggiatore ed il centrale** avversario a muro

L'alzata del contrattacco: l'alzata per tutti i giocatori

Tecniche esecutive: il palleggio ed il bagher che salvaguardano la precisione

- **Posizionamento** sotto la palla
- Ricerca della **frontalità all'obiettivo**
- **Coordinazione delle spinte** arti superiori – arti inferiori
- **Allenamento situazionale** dell'alzata (responsabilità e scelta della tecnica tra palleggio o bagher)

Esercizi in **situazione** (casistica del gioco)

- **L'alzata del centrale**: prevalenza di palleggio avanti – dietro
- **L'alzata del libero e del posto 6**: prevalenza di palleggio avanti e bagher

La ricezione del servizio float e salto float

Tecniche principali:

- Bagher **frontale**: ricerca della palla con l'**asse corporeo**
- Bagher **laterale**: precoce **uscita dalla traiettoria di arrivo** della palla
- **Palleggio**: ricerca della palla con l'**asse corporeo**

Piano di rimbalzo

- **Spalle**: identificano l'**orientamento** al bersaglio
- **Gomiti**: l'estensione identifica la **compattezza**
- **Mani**: la presa identifica la **solidità**

Arti inferiori

- **Timing della spinta** sulla palla
 - o Cambio del **referimento visivo** dalla palla al bersaglio
- La **spinta** prevalente rispetto all'azione del piano di rimbalzo

Casistica situazionale determinata dal tipo di servizio

La ricezione del servizio in salto con rotazione della palla

Tecniche principali:

- Bagher **frontale**: controllo della palla con il piano di rimbalzo
- Bagher **laterale e/o in caduta**: azione controllata degli arti inferiori attivi (in spinta o in cedimento controllato)

Piano di rimbalzo

- **Spalle**: identificano l'**orientamento** al bersaglio
- **Mani**: la presa identifica la **solidità**

Casistica situazionale determinata dalla direzione del servizio (comprensiva degli adattamenti di posizione e competenze in relazione alla provenienza del pallone)

Principi tecnici della difesa

Il controllo della palla

- Presupposto: la relazione tra la **palla** e l'**asse corporeo**, con l'obiettivo di portare l'asse il più aa ridosso possibile al pallone
- Il controllo della **palla lenta** tramite l'azione degli **arti inferiori** (salvaguardia della **precisione** nel controllo del tocco)
- Il controllo della **palla veloce** tramite il **piano di rimbalzo** (salvaguardia della **possibilità di secondo tocco**)

- Il controllo della **palla alta** (nella figura e fuori figura) tramite l'**adattamento del busto** e/o utilizzo situazionale del **palleggio**
- Il controllo della **palla bassa** (nella figura e fuori figura) tramite lo **scivolamento avanti delle ginocchia**

La compressione dei **piedi**

- Chiusura dell'angolo della **caviglia** (ginocchio che sopravanza la punta del piede)

Il controllo della **postura nell'approccio** al tocco

- Azione dinamica **verso la palla** nelle azioni difensive relativamente distanti dall'attaccante
- Ginocchia avanti e **spalle indietro** nelle azioni difensive relativamente vicine all'attaccante

Casistica nella difesa in posizione

Tecniche principali

- **Palla dentro la figura**
 - o Incidenza della **palla tra il ginocchio e le spalle**
 - o Incidenza della palla **sotto il ginocchio**
 - o Incidenza della **palla sopra le spalle**
- **Palla fuori dalla figura**
 - o Salvaguardia della **relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani

Il **posizionamento** difensivo (casistica del gioco)

- Tempo di difesa dopo **arretramento** (allontanandosi dall'attaccante)
 - o Situazioni specifiche e obiettivo: **compressione** delle caviglie
- Tempo di difesa dopo **avanzamento** (avvicinandosi all'attaccante)
 - o Situazioni specifiche e obiettivo: gestire l'incidenza della **traiettoria della palla** rispetto al corpo

La difesa in movimento / in caduta

Presupposti

- La **reazione degli arti inferiori** nello spostamento del corpo verso la direzione della palla (primo passo attivo nel guadagnare spazio verso il pallone)
- L'**indipendenza del piano di rimbalzo** nella ricerca del tocco e nella sua esecuzione

Il muro

Le **posizioni iniziali** di muro lungo la rete: finalità

- Osservazione del **primo tocco** avversario
- **Distanza** dai possibili punti di salto / **rincorse** dei tempi veloci (centrali)
- Esigenze di **azioni di aiuto** ad altri compagni a muro (lateralmente)

Tecniche di base negli **spostamenti** lungo la rete (dove murare)

- Il **passo accostato**: salvaguardia della **frontalità**
- Il **passo incrociato**: salvaguardia del **tempo tecnico** e dell'**altezza** ed **aggressività** del piano di rimbalzo
- Le **combinazioni specifiche** delle varie zone di competenza: principi
- **Esecuzione veloce** dell'intero movimento
- Orientare alla rete il **pie' interno** (vicino alla rete) nel posizionamento per il salto corretto e frontale (dopo spostamenti a passi incrociati)
- Nella combinazione di apertura – incrocio determinare uno **spostamento leggermente semicircolare** lungo la rete

I **punti di riferimento** (cosa guardare) per il posizionamento ed il salto a muro

- Osservare la qualità del **primo tocco avversario**
- **Relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani nell'approccio allo spostamento (dove andare a saltare)
- Osservare l'**attaccante avversario**

- Direzione di **rincorsa**
- Frontalità nello **stacco**
- **Braccio d'attacco**
- Il **tempo di salto** (quando saltare)
 - **In successione** all'attaccante
 - La **gestione del tempo** di salto
 - Ritardo tramite **contro movimento** (caricamento) **accentuato** (finalità tattiche)
 - Anticipo sullo **stacco dell'attaccante** (condizione tecnica nel muro ad opzione)

Il **tempo del piano di rimbalzo** attivo sopra la rete (come murare)

- Piano di ribalzo costantemente **avanti all'asse corporeo**
- Apertura delle **mani rigide**
- Estensione del **gomito**
- Chiusura delle **spalle**

Le **tecniche di muro specialistiche** dei vari ruoli (posizionamento iniziale, tecniche di spostamento, tempo di salto e obiettivo tattico)

L'attacco del cambio palla

Sistema d'**attacco organizzato dall'alzatore**

- Tipo di palla d'attacco attribuita all'attaccante dall'alzatore
- L'attaccante chiama l'eventuale cambio di gioco situazionale, in caso di ricezione negativa o di impossibilità nell'approcciare all'alzata precedentemente definita

Attaccante **che non ha partecipato all'azione di ricezione**

- Anticipo della preparazione dello **spazio di rincorsa** (qualità del salto e inerzia sulla palla) e **direzione rincorsa** (utilizzo delle potenziali direzioni di colpo)
 - Attaccanti di **zona 4**: fuori dalla linea laterale con direzione di rincorsa verso zona 5 – 6 per l'attaccante destro e sulla linea laterale e con direzione verso zona 6 – 1 per l'attaccante sinistro
 - Attaccanti di **zona 2**: sulla linea laterale e con direzione di rincorsa verso zona 5 – 6 per l'attaccante destro e fuori della linea laterale con direzione verso zona 6 – 1 per l'attaccante sinistro
 - Attaccante **centrale**: posizione di inizio rincorsa al **centro del campo** e direzione adattata alle situazioni
 - Presupposti
 - Capacità di modificare l'**orientamento** dei piedi allo stacco
 - Capacità di **verticalizzazione** del salto
 - Ricerca del **punto di stacco** e della **frontalità di stacco** ottimale rispetto alla palla e all'obiettivo tattico dell'attacco
- Attaccante **che ha ricevuto**
 - **Adattamento situazionale** del punto di inizio rincorsa con rispetto del **timing**
 - Ricerca del **punto di stacco** rispetto alla palla
 - Differenziazione dei **tipi di rincorsa**
 - Adattamento situazionale della **frontalità di stacco**
 - Ricerca della frontalità allo stacco nel **preparare l'esecuzione** del colpo
- **Accelerazione** dell'azione di rincorsa – stacco e **scelta** del colpo (livello di manualità del giocatore)
 - **Salto** massimale, altezza e massima **velocità esecutiva** del colpo (per l'attaccante in fase di apprendimento e/o specializzazione tecnica)
 - **Salto** massimale, altezza e **scelta tattica** del colpo (per l'attaccante abile e competitivo)

Il contrattacco

Sistema d'attacco organizzato in base alle **possibilità offerte dalla situazione**

- Tipo di palla di contrattacco chiamata dall'attaccante

Attaccante che si prepara **partendo da azione di difesa**

- **Visuale tocco dialzata e distanza da rete** per spazio di rincorsa

Attaccante che si prepara **partendo da azione di muro**

- **Distanza da rete** per spazio di rincorsa

Il contrattacco sulla **freeball**

- **Anticipo situazionale** e ricerca della posizione di inizio rincorsa ottimale

Adattamento del tempo di **rincorsa – stacco** al tipo di **alzata**

- Il tempo di inizio rincorsa sulla **palla alta**

Salto massimale e **scelta** del tipo di colpo

La copertura

I **punti di riferimento** per il posizionamento in copertura (cosa guardare)

- Osservazione del piano di rimbalzo del **muro avversario** prima del colpo d'attacco
- Il **tempo di arresto** in posizione che anticipa il colpo d'attacco

Principi tecnici (come preparare l'azione di copertura)

- Posizione **vicina a rete**
 - o **Posizioni statiche**: baricentro basso, appoggi divaricati, ginocchia avanti e busto eretto con arti superiori lontane dal corpo
 - Tempo tecnico estremamente ridotto: salvaguardia delle possibilità di **adattamento degli arti superiori e del busto**
- Posizioni più **distanti da rete**
 - o **Posizioni dinamiche**: baricentro naturalmente basso, arti inferiori in atteggiamento naturale e arti superiori vicini al corpo
 - Tempo tecnico ampio: salvaguardia delle possibilità di **spostamento alla ricerca del recupero della palla**
- **Allenamento** prevalentemente situazionale

Le tecniche negli esercizi di sintesi. L'esercizio di sintesi rappresenta la forma di esercitazione determinante per lo sport di situazione. Attraverso questa forma di esercizio è possibile trasformare gli apprendimenti tecnici in movimenti di gioco estremamente funzionali alla risoluzione delle problematiche che scaturiscono dall'imprevedibilità situazionale.

Gli esercizi di sintesi riconoscibili nel sistema di allenamento pallavolistico sono 8 e possono essere elencati nel seguente schema:

- Battuta (muro) – ricezione
- Ricezione – attacco
- Azione di cambio – palla
- Attacco – muro (difesa)
- Muro – difesa
- Difesa – ricostruzione (contrattacco)
- Copertura – ricostruzione (contrattacco)
- Contrattacco – muro (difesa)

Battuta (muro) – ricezione (ricezione individuale e sistema di ricezione)

Battuta – ricezione **individuale** ad **obiettivo tecnico**

- Posizioni ottimali di **partenza in ricezione**
- Relazione **alle traiettorie e spostamenti** relativi

- **Tecnica** di intervento (bagher – palleggio) e **relazione al bersaglio**

Battuta – ricezione in **collegamento**

- Identificazione delle **zone e delle traiettorie di competenza**

Battuta – ricezione e:

- Preparazione **rincorsa d’attacco**
- Dinamiche di **copertura d’attacco**

Ricezione del servizio tattico con alzata su chi non riceve e sviluppo dell’azione

Ricezione del servizio tattico con alzata su chi ha ricevuto e sviluppo dell’azione

Ricezione del servizio tattico con alzata distribuita contro un sistema di muro e sviluppo dell’azione

Ricezione – attacco

Identificazione delle zone e delle traiettorie di **competenza del ricevitore – attaccante**

Identificazione delle zone e delle traiettorie di eventuale **competenza del centrale**

- **L’allenamento situazionale** della ricezione del centrale

L’allenamento situazionale della **ricezione in palleggio**

Ricezione e scelta della **direzione di rincorsa** ottimale

- Schiacciatore: **adattamento della rincorsa** in base al punto di ricezione del servizio
- Centrale: **salvaguardia della possibilità di anticipo**

Valutazione della **ricezione e cambio di soluzione d’attacco**

- La **ricezione spostata** lungo la rete
- La **ricezione staccata** da rete

Attacco – muro (difesa)

L’attacco contro il **muro singolo**

- **L’uno contro uno**
 - o Ricerca del **referimento per il salto** a muro
- Le **direzioni dei colpi**
 - o **Salvaguardia della potenza** di colpo sulla palla

Distribuzione delle **competenze nel muro composto**

L’attacco contro il **muro di coppia piazzato**

- I **colpi contro** il muro
- I **colpi fuori** dal muro

Distribuzione delle **competenze contro il sistema di attacco**

L’attacco contro il **muro di coppia aperto**

- La **scelta del colpo** d’attacco nella situazione di distribuzione dell’alzata con **tattica in apertura** (esempio: centrale a 7 e gioco in zona 2) e con **tattica in sovrapposizione** (esempio: centrale a 7 e gioco in zona 4)

Muro – difesa

L’identificazione della **posizione** di difesa ottimale per l’intervento sull’**attacco in diagonale** e sull’**attacco in lungo linea**

- **Visuale della palla**
 - o Identifica il **posizionamento nello schema** difensivo
- **Timing tecnico** disponibile per l’intervento
 - o Identifica il momento in cui è necessario essere **fermi e attivi**
- **Altezza del baricentro** rispetto all’incidenza delle traiettorie d’attacco (distanza dall’attaccante)
 - o Identifica le **tecniche di intervento** nelle specifiche situazioni

Difesa **dietro il muro** e difesa **fuori dal muro**

- Domanda: “*cosa può fare l’attaccante nella mia zona di competenza?*”

- Identifica la **scelta prioritaria di intervento** del difensore

Difesa – ricostruzione (contrattacco)

Difendere per **favorire il secondo tocco**

- **Salvaguardia** del tempo di intervento per il **secondo tocco**
 - Palla **alta nel centro del campo**

L'**alzata** di contrattacco

- L'alzata **del palleggiatore** (**allenamento tecnico individuale** sulla casistica del gioco)
- L'alzata **dei “non palleggiatori”** (**allenamento situazionale**)
 - La **scelta dell'attaccante**
- Criteri per identificare la **precisione di alzata**
- **Altezza**: l'attaccante sceglie il tempo di rincorsa
- Alzata **dentro il campo**: possibilità di scegliere la direzione d'attacco
- **Distanza dalla rete**: possibilità di giocare contro il muro

Copertura – ricostruzione (contrattacco)

Identificazione delle **competenze del libero**

Identificazione delle **competenze del palleggiatore**

Identificazione delle **competenze di eventuali attaccanti di seconda linea**

Alzata sull'attaccante lontano

Contrattacco – muro (difesa)

La **preparazione della rincorsa** ed il riconoscimento della situazione determinata dal primo tocco

- **Uscita** da muro e da difesa (contrattacco prevalente: palla alta)
 - L'attaccante laterale
- **Distanza** da rete
 - Il centrale
- Apertura (rincorsa del centrale per il contrattacco) del gioco sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**
- Uscita da **freeball** (contrattacco prevalente: sistema d'attacco combinato)
 - L'attaccante laterale
- Rispetto del **timing e posizione** di inizio rincorsa
 - Il centrale
- Apertura (rincorsa del centrale per il contrattacco) del gioco sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**
- Salvaguardia dell'anticipo sul primo tempo

Scelta del **tipo di alzata** da chiamare e del **colpo** d'attacco

- Margine di **rischio** da affrontare
- Giocare sul campo o giocare sul muro

Esercitazioni per l'azione di cambio palla

Organizzazione del cambio palla

- L'**attacco su tutta la rete**
 - 1°step: attacco dal **posto 4 e posto 2**
 - 2°step: attacco del **centro della rete**
 - 3°step: attacco dalla **seconda linea**
 - 4°step: la **velocizzazione** del sistema d'attacco
- Criteri di gestione dell'**attacco in funzione della ricezione**

- Quando è opportuno **aprire il gioco** e quando ricercare la precisione con un **alzata scontata**
- Criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete
 - Il primo tempo **per giocare** e il primo tempo **per aprire**
- Dalla rincorse del centrale al **gioco in apertura**
 - In relazione al **nostro sistema di attacco** nella specifica rotazione
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione
- Dalle rincorse del centrale al **gioco in sovrapposizione**
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione

Allenamento del **cambio palla**

- La **ripetizione**
- Il **lavoro ad obiettivi**

Esercitazioni per l'azione di break point

Organizzazione del break point

- Incrementare il **numero di contrattacchi**
 - Tramite un maggior **numero di difese** che è possibile alzare
 - Tramite maggiore **competenza in alzata** dei non alzatori
 - Tramite maggiore attenzione alle **preparazioni delle rincorse**
- Il **contrattacco su tutta la rete**
 - 1°step: attacco dal **posto 4 e posto 2**
 - 2°step: attacco del **centro della rete**
 - 3°step: attacco dalla **seconda linea**
 - 4°step: la **velocizzazione** del sistema di ricostruzione
- Criteri di gestione del **servizio in relazione alle capacità di muro** della prima linea
- Criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete
 - **Rincorsa – stacco distanti** dall'alzatore
 - Obiettivo **apertura** delle possibilità di gioco
 - **Attaccare lo spazio** di rete libera dal muro
- Determinare l'atteggiamento del **centrale avversario**
 - **Rincorsa stacco vicini** all'alzatore
 - Giocare **uno contro uno** con il centrale avversario
 - Ritardare il **centrale avversario** che mura a lettura o determinare il salto del centrale che mura ad opzione

Allenamento del **break point**

- La **ripetizione situazionale**
- Il **lavoro ad obiettivi**

Le situazioni di gioco

Il gioco 6 vs 6

Il gioco **6 vs 6 con riferimenti tecnici**

Il gioco **6 vs 6 ad obiettivi** o a **punteggio** (enfasi sulla **positività**)

- Obiettivi per l'azione del **cambio palla**
- Obiettivi per l'azione del **break point**

Il gioco **6 vs 6 a punteggio** (enfasi sull'**efficacia**)

Il gioco **6 vs 6 per la competitività situazionale**

- Il **fine set** con punteggio equilibrato
- Il **momento difficile**
- Il **momento difficile dell'avversario**

C. ATTIVITA' CENTRALE

IL PROCESSO SELETTIVO E DI QUALIFICAZIONE NAZIONALE

1. I PRINCIPI

L'attività organizzata a **livello centrale** dall'Area Tecnica acquista un **valore più selettivo**, di qualificazione di un **campione di giocatrici relativamente ristretto**. In essa possono essere riconosciuti **5 livelli di qualificazione**: il **primo livello** è rappresentato dalla partecipazione al **Regional Day**: in questo caso è la struttura tecnica regionale che determina le scelte salvo che per le giocatrici già presenti in banca dati federale che, al contrario, vengono convocate direttamente dai Tecnici Federali; il **secondo livello** è rappresentato dalla partecipazione ad uno o più **stage di selezione nazionali**: questi appuntamenti vengono organizzati dall'Area Tecnica della FIPAV e rappresentano il momento determinante il programma di qualificazione perché sono il momento del confronto, il momento in cui dovrà essere risolta la problematica dell'eterogeneità territoriale; il **terzo livello** di qualificazione è rappresentato dalla convocazione in un **gruppo allargato di Squadra Nazionale Pre Juniores**: questo step rappresenta il primo passo verso l'opportunità di partecipare al processo di qualificazione internazionale; il **quarto livello** di qualificazione è rappresentato dalla iscrizione alla **lista delle giocatrici** che viene presentata, in vista della partecipazione ad una **manifestazione internazionale giovanile di primo livello** (form CH05 o form 02), oppure dalla convocazione nel gruppo delle 12 giocatrici partecipanti ad una manifestazione di secondo livello (Torneo delle 8 Nazioni o EYOF): significa essere assolutamente nella condizione tecnica e programmatica di prendere parte ad una manifestazione internazionale giovanile; il **quinto livello** di qualificazione è rappresentato dalla convocazione nel **gruppo delle 12 giocatrici** partecipanti ad una **manifestazione internazionale giovanile**.



2. GLI OBIETTIVI GENERALI

L'attività centrale di qualificazione si pone come **obiettivo** quello di **uniformare i criteri selettivi** che ogni regione mette in atto sulla base di qualità e caratteristiche del movimento del proprio territorio. La **risoluzione delle problematiche legate all'eterogeneità territoriale** è fondamentale, da un lato per **garantire a tutte le regioni di essere rappresentate** nei livelli di qualificazione più elevate, dall'altro per identificare per ogni contesto territoriale delle **ipotesi di intervento specifico** in risposta alle effettive necessità tecniche evidenziate, dall'altro ancora per **rendere oggettivi i parametri di valutazione** adottati nel corso del programma complessivo e porre tutte le giocatrici sullo stesso piano in termini di valore del momento e valore in prospettiva. Ovviamente, come per ogni forma di attività selettiva, c'è anche l'obiettivo agonistico di **presenziare le manifestazioni internazionali giovanili** ponendo la scuola italiana in posizioni rappresentative la qualità espressa nell'ultimo ventennio.

3. I SELEZIONATORI NAZIONALI

A) IL RUOLO

Il gruppo dei selezionatori nazionali, attualmente composto da sei tecnici, viene definito, su proposta del Direttore Tecnico, sulla base di riconosciute competenze di seguito indicate. I selezionatori, figure federali non incaricate a tempo pieno, lavorano in forte simbiosi affinché le definizioni dei criteri selettivi e delle valutazioni siano il più oggettive e uniformi possibile. I selezionatori, oltre a **presenziare ai principali momenti di competizione giovanile**, nel corso della stagione, **gestiscono operativamente tutti i Regional Day sul territorio e presenziano tutti gli stage nazionali**.

B) LE COMPETENZE

Le competenze del nucleo dei selezionatori nazionali, unitamente ai tecnici delle squadre nazionali giovanili, riguardano principalmente:

- Il **monitoraggio delle fasce d'età** under 14, under 15, under 16 e under 18 in funzione degli inserimenti nelle attività internazionali;
- Il **monitoraggio del territorio** in funzione dei processi qualificanti per il massimo livello di competizione nazionale ed internazionale;
- La **divulgazione delle indicazioni tecniche** necessarie a definire oggettivamente e uniformemente i principi metodologici;
- L'**identificazione dei principi di programmazione** dei percorsi formativi individuali e della specializzazione definitiva del ruolo;
- L'identificazione dei principi di programmazione dei percorsi formativi del talento:
 - **Identificazione del talento;**
 - **Promozione del talento;**
 - **Sviluppo del talento.**
- La **selezione** per il Progetto Club Italia e per l'inserimento nel programma di qualificazione internazionale.

C) IL PROFILO

Il selezionatore nazionale deve rispondere al seguente profilo:

- Deve **conoscere la pallavolo di livello nazionale e internazionale giovanile**, come base per strutturare e applicare i criteri selettivi e di qualificazione, manifestando adeguata esperienza in termini di interpretazione delle dinamiche inerenti processi a medio e lungo termine;
- Deve manifestare ampia **conoscenza delle realtà sportive del proprio territorio** di provenienza e la capacità di valutarle attraverso meccanismi di confronto che non risentano di forme di campanilismo né tantomeno di forme di disfattismo verso l'operato del proprio contesto di provenienza;
- Deve manifestare **conoscenza dei modelli prestativi** delle varie categorie giovanili, al fine di riconoscerne le eccellenze e di valutare storicamente il rapporto tra ipotesi di eccellenza giovanile e massimo livelli di competitività in età di massima prestazione;
- Deve evidenziare una spiccata **disposizione alla formazione del giocatore** piuttosto che allo sviluppo della competitività della squadra, come presupposto di una capacità di individualizzazione delle valutazioni tecniche e delle programmazioni.

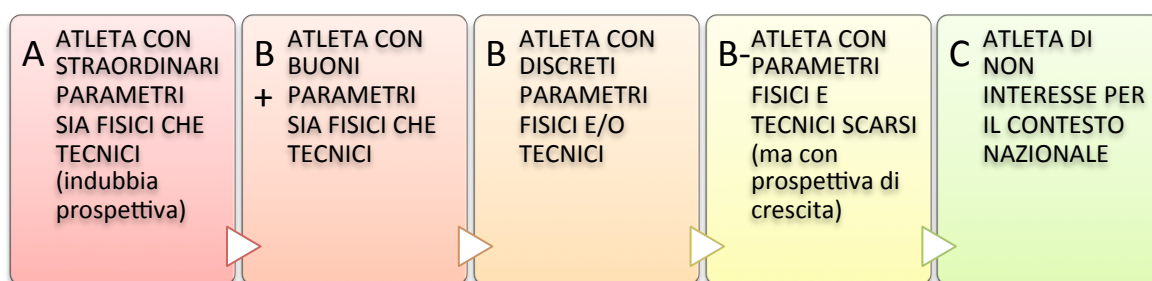
4. LA STRUTTURA

A) REGIONAL DAY

Il **Regional Day** costituisce un **momento di osservazione** del movimento pallavolistico regionale (in tal senso, i criteri di inserimento, nelle liste di partecipazione al regional day, sono definiti sulla base di un elenco di caratteristiche e qualità tecnico – motorie ampio e diversificato: questo consente di valutare tutte le tipologie di giocatore espresse ai migliori livelli territoriali) nelle fasce d'età fino all'Under 16. Il gruppo viene definito su convocazione del Selezionatore Regionale che integra la qualificazione e la segnalazione delle giocatrici, in possesso delle caratteristiche richieste, con il processo selettivo per comporre il gruppo della Rappresentativa Regionale. Il regional day è il primo step di qualificazione a carico del settore nazionale. All'elenco delle atlete convocate dal Selezionatore Regionale, nel rispetto dei criteri di prospettiva e competitività già espressi, si aggiunge una lista di convocate, generalmente under 15 e under 16, su indicazione dei Selezionatori Nazionali (in realtà si tratta di una indicazione condivisa perché il Selezionatore Regionale può prendere informazioni, in merito alle giocatrici segnalate dall'Area Tecnica, ed

esprimere un parere in merito all'opportunità di convocarle), identificate nei processi selettivi effettuati nelle precedenti stagioni agonistiche. Per ogni regione viene garantito almeno **un appuntamento** all'anno con la presenza di **due Selezionatori Nazionali**. Il Regional Day, svolgendosi tramite una sola seduta di allenamento, verte a riconoscere, nella maniera più rapida possibile, quei **presupposti motori e strutturali**, su cui sarà possibile formulare le **ipotesi di talento, espresso sul piano tecnico – coordinativo**. Tali presupposti, precedentemente descritti, rappresentano i contenuti specifici di una scaletta di esercitazioni, più o meno standardizzata, poi variata sulla base delle caratteristiche messe in risalto dal gruppo in oggetto, che costituisce lo schema di allenamento caratteristico del regional day.

Al termine della seduta di allenamento, dai Selezionatori Nazionali, viene stilata la prima ipotesi di valutazione della prospettiva dei giocatori presenti, analoga a quella già descritta per il Trofeo delle Regioni:



Le atlete valutate A, B+ e B (anche le atlete B- che sono in possesso di importanti parametri antropometrici) accedono al secondo step valutativo, lo stage nazionale.

B) GLI STAGE DI SELEZIONE NAZIONALI

Lo **stage nazionale** è il **momento selettivo vero e proprio di tutto il processo**: in esso viene attuata la strategia di **screening oggettivo**, attraverso indicatori parametrizzati, che consente il riconoscimento del valore di ogni singola giocatrice coinvolta, risolvendo definitivamente la problematica dell'eterogeneità di livello del territorio. La struttura selettiva prevede un massimo di 3 stage residenziali, per ogni stagione agonistica, della durata di 3 giorni (4/5 sedute di allenamento).

A questi stage, di soli momenti di allenamento tecnico e valutazioni, se ne aggiunge uno che contiene l'osservazione della capacità di gioco (attraverso la partecipazione ad un torneo giovanile) per misurare le abilità di alcune giocatrici in condizioni complessa anche sul piano emotivo.

L'alto **livello di qualificazione del gruppo** e la possibilità di visionare le atlete in più sedute tecniche consecutive, rispetto al regional day, permette ai Selezionatori Nazionali di:

- **valutare le atlete a confronto** con criteri parametrizzati particolarmente attendibili (soprattutto in considerazione del fatto che il gruppo è già fortemente selezionato);
- **fare l'ipotesi sul talento** espresso sul piano tecnico – coordinativo, demandando la valutazione della dinamica dell'apprendimento alle tappe di qualificazione successive in cui l'attività sarà sempre di tipo collegiale ma il periodo è sensibilmente più lungo;
- valutare altri parametri, sia inerente la **sfera antropometrica e organico muscolare**, a cui è correlata la voce "**capacità di carico**", a sua volta correlata alle ipotesi sul talento, che tecnica per

gli aspetti che non è possibile valutare nei Regional Days, soprattutto nelle regioni il cui livello risulta eccessivamente basso per strutturare esercitazioni eccessivamente complesse;

- **identificare le giocatrici che richiedono valutazioni ripetute** nel tempo, attraverso più occasioni proposte nel corso della stagione, per comprendere la dinamica di approccio ai processi di aggiustamento e correzione degli errori tecnici;
- **identificare le giocatrici a cui appare necessario proporre l'inserimento nel Progetto Club Italia** secondo una chiave di lettura che contempla la morfologia, le caratteristiche motorie, le caratteristiche metodologiche che sono proprie del contesto di provenienza, l'ipotesi di ruolo che appare ottimale per il percorso tecnico di specializzazione, il peso formativo che la competizione assume nel percorso della giocatrice, ecc..

La struttura standard delle sedute di allenamento degli stage prevede alcuni momenti fissi rispetto a situazioni che si adattano necessariamente rispetto alla logistica (palestra, spazi complementari disponibili, ecc.) e al numero complessivo di giocatrici implicate (variabile da 16 a 28 giocatrici). In particolare, trovano una collocazione fissa i **momenti di valutazione** dei parametri antropometrici (nel corso della prima mattina di attività collegiale), le prove di **valutazione del salto** (nel corso del primo pomeriggio di allenamento), la **valutazione tecnica dell'attacco** (nel corso del secondo pomeriggio di allenamento) e la valutazione del gioco (nell'ultimo allenamento). Per il resto è ipotizzabile una struttura che possa implicare le seguenti progressioni di attività tecnica:

RISCALDAMENTO:

Breve lavoro dinamico con esercitazioni di mobilità generale

LAVORO TECNICO DI

BASE:

1° PARTE - TECNICA ANALITICA DEL PALLEGGIO

DIDATTICO:

1° esercizio: palleggio a coppie con doppio

tocco

- A concetto di vicino - lontano
- B concetto di dx - sx
- C controllo spostato avanti - controllo spostato dietro
- D controllo spostato in tutte le direzioni

2° esercizio: palleggio a terzetti con palla a

seguire

- A controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio laterale
- B palleggio avanti - palleggio dietro

3° esercizio: palleggio a terzetti con doppio

tocco

- A controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio dietro
- B palleggio avanti - palleggio dietro

4° esercizio: palleggio a coppie da distanza

variabile

- A palleggio da breve distanza senza spinta di gambe
- B palleggio a coppie da grande distanza

5° esercizio: palleggio a coppie per appoggio dopo

spostamento

(esercizio eseguibile anche a terzetti)

LAVORO TECNICO DI

BASE

2° PARTE - TECNICA ANALITICA DEL BAGHER

DIDATTICO

1° esercizio: palleggio teso per bagher

d'appoggio

- A palla nella figura - un piede avanti l'altro
- B palla fuori figura - ricerca della frontalità

2° esercizio: palleggio teso per bagher di

ricezione

- A palla nella figura - piedi in linea con le spalle
- B palla fuori figura - bagher laterale senza modificare gli appoggi

3° esercizio: palleggio teso per bagher eseguito dopo

spostamento

- A posizione d'attesa e spostamento per l'appoggio
- B posizione d'attesa e spostamento per la ricezione

4° esercizio: come al punto 3 partendo dalla posizione

difensiva

- A posizione difensiva e spostamento per l'appoggio

VALUTAZION

E:

***dinamismo dei piedi
controllo schiena dinamica
dell'accosciata***

VALUTAZION

E:

***qualità delle mani nel palleggio
relazione alla traiettoria della palla***

VALUTAZION

E:

***stabilità della qualità del palleggio
qualità degli spostamenti
relazione alla traiettoria della palla***

VALUTAZION

E:

posizionamento sotto la palla

differenziazione delle spinte

VALUTAZION

E:

posizionamento sotto la palla

stabilità della posizione neutra

VALUTAZION

E:

***stabilità dell'atteggiamento tecnico
differenziazione delle spinte***

VALUTAZION

E:

***timing tecnico
attenzione***

VALUTAZION

E:

***qualità del bagher per la ricezione
relazione alla traiettoria della palla***

VALUTAZION

E:

***concetto del "portare la palla" al bersaglio
dinamica degli arti inferiori***

VALUTAZION

E:

***spinta delle caviglie
orientamento del piano di rimbalzo***

VALUTAZION

E:

velocità di adattamento

timing del piano di rimbalzo

VALUTAZION

E:

come sopra da situazione complessa

5°esercizio: colpo d'attacco per bagher da posizione difensiva

- A posizione d'attesa e posizione difensiva per bagher nella figura
- B posizione d'attesa e posizione difensiva per spostamento per l'appoggio

6°esercizio: bagher di ricezione su servizio di T

- A posizione d'attesa e spostamento per ricezione
- B posizione d'attesa e bagher con traiettoria di alzata in p4 - p2
(contemporaneamente attivare il protocollo tecnico relativo alla valutazione della rincorsa - stacco e salto per la schiacciata)

LAVORO TECNICO DI BASE

3°PARTE - TECNICA ANALITICA DELLA SCHIACCIATA NON SPECIALISTICA

1°esercizio: rincorsa - stacco - salto e presa della palla

- A ritmo dello stacco breve e braccia velocemente in alto
- B finta di presa e spinta sulla palla con la mano sinistra

2°esercizio: rincorsa - stacco - salto e pallonetto fintato

- A accelerazione allo stacco e braccio dx che anticipa il caricamento
- B azione sulla palla nella fase ascendente del salto

3°esercizio: rincorsa - stacco - salto e colpo sulla palla

- A attacco su alzata di secondo tempo su lancio di T
- B azione su lancio di T da dietro per testare anticipo 1°tempo
- C azione su lancio di T da dietro e alzata di 1°tempo dell'alzatore

LAVORO PER LE DINAMICHE DI GIOCO

4°PARTE - ESERCITAZIONI DI SINTESI

1°esercizio: azioni di cambio palla da ricezione su servizio di T

- A attacco di 2°tempo da p4 su alzata degli alzatori in situazione
- B attacco di 2°tempo da p2 su alzata degli alzatori in situazione

2°esercizio: doppie azioni di contrattacco da palla regalata

- A attacco p3 - p4 contro muro singolo e difesa
- B attacco p3 - p2 contro muro singolo e difesa
(se difesa secondo tocco nel campo avversario)

LAVORO PER IL GIOCO

5°PARTE - ESERCITAZIONI DI 6 vs 6

1°esercizio: gioco a punteggio speciale per la ricostruzione

- 1°palla: messa in gioco per la squadra A
- palla piazzata da T su uno schema difensivo per la

VALUTAZION

E:
timing e arti inferiori attivi
relazione alla traiettoria della palla

VALUTAZION

E:
adattamento alla velocità della palla
costanza nella ricerca del bersaglio

VALUTAZION

E:
qualità del colpo d'attacco
timing tecnico della schiacciata

VALUTAZION

E:
corrispondenza tra forza e tipo di stacco
successione degli appoggi e ritmo

VALUTAZION

E:
utilizzo delle braccia nel salto

timing degli arti superiori

VALUTAZION

E:
schiacciata senza adattamento al tempo
costruzione dell'anticipo per 1°tempo
azione di primo tempo

VALUTAZION

E:
adattamento alle alzate

timing tecnico della schiacciata

VALUTAZION

E:
tempo di inizio rincorsa

accelerazione della dinamica di attacco

VALUTAZION

E:
preparazione delle rincorse
eventuale disponibilità di colpi

VALUTAZION

E:
aspetti comportamentali

adattamenti situazionali delle tecniche

VALUTAZION

E:
timing tecnici e attenzione
relazione comportamentale al

ricostruzione
 2°palla: messa in gioco per la
 squadra A
 palla alzata nel campo avversario per un tocco a
 disposizione
 (stessa sequenza di palle per squadra B - dopo 3 ripetizioni per campo si effettua un
 cambio linee)

punteggio

**sistema di punteggio: 1 punto per ogni azione vinta e 3 punti per doppia azione vinta consecutivamente per
 arrivare al 12 o al 15**

RISCALDAMENTO:

**Breve lavoro dinamico con esercitazioni di mobilità
 generale**

VALUTAZION

E:
***dinamismo dei
 piedi
 controllo schiena
 dinamica
 dell'accosciata***

LAVORO TECNICO DI BASE:

1°PARTE - TECNICA ANALITICA DEL PALLEGGIO DIDATTICO:

VALUTAZION

E:
***qualità delle mani nel
 palleggio
 relazione alla traiettoria della
 palla***

1°esercizio: palleggio a coppie con doppio tocco

VALUTAZION

E:
***stabilità della qualità del
 palleggio
 qualità degli
 spostamenti
 relazione alla traiettoria della
 palla***

- | | |
|---|--|
| A | concetto di vicino - lontano |
| B | concetto di dx -
sx |
| C | controllo spostato avanti - controllo
spostato dietro |
| D | controllo spostato in tutte le
direzioni |

2°esercizio: palleggio a terzetti con palla a seguire

VALUTAZION

E:
posizionamento sotto la palla
***differenziazione delle
 spinte***

- | | |
|---|--|
| A | controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio
laterale |
| B | palleggio avanti - palleggio
dietro |

3°esercizio: palleggio a terzetti con doppio tocco

VALUTAZION

E:
posizionamento sotto la palla
***stabilità della posizione
 neutra***

- | | |
|---|--|
| A | controllo e palleggio avanti - controllo e palleggio
dietro |
| B | palleggio avanti - palleggio
dietro |

4°esercizio: palleggio a coppie da distanza variabile

VALUTAZION

E:
***stabilità dell'atteggiamento
 tecnico
 differenziazione delle
 spinte***

- | | |
|---|--|
| A | palleggio da breve distanza senza spinta di
gambe |
| B | palleggio a coppie da grande
distanza |

5°esercizio: palleggio a coppie per appoggio dopo spostamento

VALUTAZION

E:
***timing
 tecnico
 attenzione***

(esercizio eseguibile anche a terzetti)

LAVORO TECNICO DI BASE		VALUTAZION
2°PARTE - TECNICA ANALITICA DEL BAGHER DIDATTICO		E: <i>qualità del bagher per la ricezione relazione alla traiettoria della palla</i>
1°esercizio: <u>palleggio teso per bagher d'appoggio</u>		VALUTAZION
A	palla nella figura - un piede avanti l'altro	E: <i>concetto del "portare la palla" al bersaglio</i>
B	palla fuori figura - ricerca della frontalità	<i>dinamica degli arti inferiori</i>
2°esercizio: <u>palleggio teso per bagher di ricezione</u>		VALUTAZION
A	palla nella figura - piedi in linea con le spalle	E: <i>spinta delle caviglie</i>
B	palla fuori figura - bagher laterale senza modificare gli appoggi	<i>orientamento del piano di rimbalzo</i>
3°esercizio: <u>palleggio teso per bagher eseguito dopo spostamento</u>		VALUTAZION
A	posizione d'attesa e spostamento per l'appoggio	E: <i>velocità di adattamento</i>
B	posizione d'attesa e spostamento per la ricezione	<i>timing del piano di rimbalzo</i>
4°esercizio: <u>come al punto 3 partendo dalla posizione difensiva</u>		VALUTAZION
A	posizione difensiva e spostamento per l'appoggio	E: <i>come sopra da situazione complessa</i>
5°esercizio: <u>colpo d'attacco per bagher da posizione difensiva</u>		VALUTAZION
A	posizione d'attesa e posizione difensiva per bagher nella figura	E: <i>timing e arti inferiori attivi</i>
B	posizione d'attesa e posizione difensiva per spostamento per l'appoggio	<i>relazione alla traiettoria della palla</i>
6°esercizio: <u>bagher di ricezione su servizio di T</u>		VALUTAZION
A	posizione d'attesa e spostamento per ricezione	E: <i>adattamento alla velocità della palla</i>
B	posizione d'attesa e bagher con traiettoria di alzata in p4 - p2 (contemporaneamente attivare il protocollo tecnico relativo alla valutazione della rincorsa - stacco e salto per la schiacciata)	<i>costanza nella ricerca del bersaglio</i>
LAVORO TECNICO DI BASE		VALUTAZION
3°PARTE - TECNICA ANALITICA DELLA SCHIACCIATA NON SPECIALISTICA		E: <i>qualità del colpo d'attacco timing tecnico della schiacciata</i>
1°esercizio: <u>rincorsa - stacco - salto e presa della palla</u>		VALUTAZION
A	ritmo dello stacco breve e braccia velocemente in alto	E: <i>corrispondenza tra forza e tipo di stacco</i>
B	finta di presa e spinta sulla palla con la mano sinistra	<i>successione degli appoggi e ritmo</i>
2°esercizio: <u>rincorsa - stacco - salto e pallonetto fintato</u>		VALUTAZION
A	accelerazione allo stacco e braccio dx che anticipa il caricamento	E: <i>utilizzo delle braccia nel salto</i>
B	azione sulla palla nella fase ascendente del salto	<i>timing degli arti superiori</i>
3°esercizio: <u>rincorsa - stacco - salto e colpo sulla palla</u>		VALUTAZION
A	attacco su alzata di secondo tempo su	E: <i>schiacciata senza adattamento al</i>

B	lancio di T azione su lancio di T da dietro per testare anticipo 1°tempo	<i>tempo costruzione dell'anticipo per 1°tempo</i>
C	azione su lancio di T da dietro e alzata di 1°tempo dell'alzatore	<i>azione di primo tempo</i>
LAVORO PER LE DINAMICHE DI GIOCO		VALUTAZION
4°PARTE - ESERCITAZIONI DI SINTESI		E: <i>adattamento alle alzate timing tecnico della schiacciata</i>
1°esercizio: azioni di cambio palla da ricezione su servizio di T		VALUTAZION
A	attacco di 2°tempo da p4 su alzata degli alzatori in situazione	E: <i>tempo di inizio rincorsa</i>
B	attacco di 2°tempo da p2 su alzata degli alzatori in situazione	<i>accelerazione della dinamica di attacco</i>
2°esercizio: doppie azioni di contrattacco da palla regalata		VALUTAZION
A	attacco p3 - p4 contro muro singolo e difesa	E: <i>preparazione delle rincorse</i>
B	attacco p3 - p2 contro muro singolo e difesa (se difesa secondo tocco nel campo avversario)	<i>eventuale disponibilità di colpi</i>
LAVORO PER IL GIOCO		VALUTAZION
5°PARTE - ESERCITAZIONI DI 6 vs 6		E: <i>aspetti comportamentali adattamenti situazionali delle tecniche</i>
1°esercizio: gioco a punteggio speciale per la ricostruzione		VALUTAZION
1°palla: messa in gioco per la squadra A		E: <i>timing tecnici e attenzione</i>
palla piazzata da T su uno schema difensivo per la ricostruzione		<i>relazione comportamentale al punteggio</i>
2°palla: messa in gioco per la squadra A		
palla alzata nel campo avversario per un tocco a disposizione		
(stessa sequenza di palle per squadra B - dopo 3 ripetizioni per campo si effettua un cambio linee)		
sistema di punteggio: 1 punto per ogni azione vinta e 3 punti per doppia azione vinta consecutivamente per arrivare al 12 o al 15		

La **raccolta dei dati** sviluppata durante ogni stage nazionale, in presenza di tutti i selezionatori nazionali, che utilizzano modelli riportati all'interno del presente documento, viene poi riconsiderata al termine dell'attività e ogni singola voce determina motivo di confronto per raggiungere un **indicatore qualitativo condiviso**. Il valore di ogni singola voce confluisce e contribuisce a un'ulteriore valutazione strutturata a 5 voci che, insieme alle valutazioni eventualmente effettuate nel trofeo delle regioni, permetterà ai tecnici delle nazionali giovanili femminili di stabilire criteri oggettivi di convocazione delle atlete per l'attività della Nazionale Pre Juniores e per definire la proposta di inserimento eventuale nel Progetto Club Italia.

C) LA VALUTAZIONE DELLE ATLETE AL TROFEO DELLE REGIONI

Oltre ad essere un'occasione di competizione particolarmente importante per le atlete di questa età, il **Trofeo delle Regioni** rimane uno dei momenti di massimo interesse nel percorso selettivo delle atlete di

interesse nazionale, proprio alla luce della forte competitività che caratterizza questa manifestazione, permettendo ai selezionatori nazionali di **osservare il rendimento delle atlete** presenti in contesto di elevato confronto agonistico.

Per la valutazione delle atlete presenti al TdR, i Selezionatori Nazionali, dopo aver attentamente analizzato i profili organico – muscolari, tecnici e psicoattitudinali forniti dai Selezionatori Regionali, provvedono ad osservare le atlete sui campi di gioco.

La valutazione di questo primo momento agonistico deve consentire una valutazione della **correlazione tra ipotesi di talento**, basata su aspetti relativi alla sfera tecnica (valutati dai Selezionatori Regionali e Nazionali), eventuali **qualità fisiche stabili** e correlate alla motricità tecnica (rilevate dai Selezionatori Regionali ed quantificate dai Selezionatori Nazionali) e quelle **caratteristiche comportamentali** che identificano il **pensiero tattico**, la capacità di **iniziativa** in gioco e la **volontà** (verificate e valutate dai Selezionatori Regionali ed osservate dai Selezionatori Nazionali).

Dall'insieme dei dati inerenti gli aspetti organico – muscolari e delle annotazioni tecniche effettuate nel corso delle partite (per le quali le valutazioni compiute dai Selezionatori Regionali rappresentano un punto di approccio fondamentale) i Selezionatori Nazionali possono stilare un elenco di atlete (suddivise nelle tre funzioni fondamentali della pallavolo: attaccanti - palleggiatrici - liberi) che vengono segnalate al Settore Squadre Nazionali.

I dati presi in considerazione sono i seguenti:

Aspetto antropometrico

- Altezza
- Reach a 2 mani
- Reach a 1 mano

Aspetto condizionale

- Salto a muro (SAM)
- Salto d'attacco (SDA)
- Elevazione SAM (differenziale SAM- Reach a 2 mani)
- Elevazione SDA (differenziale SDA- Reach a 1 mani)

Aspetto tecnico

- Capacità di gioco
- Potenza del colpo d'attacco (attaccanti)
- Palleggio di alzata (alzatori)
- Bagher di ricezione (liberi)

Aspetto strutturale (non considerato per il libero)

- Normotipo pallavolistico

A seguito dello studio dei dati del profilo organico – muscolare, tecnico e psicoattitudinale fornito dai Selezionatori Regionali e dall'osservazione sistematica degli incontri, viene assegnato un punteggio ad ognuna delle voci, attraverso la **parametrizzazione dei dati** raccolti, secondo il seguente schema:

Tabella RIF. 1					
Aspetto antropometrico					
Altezza		Reach a 1 mano		Reach a 2 mani	
cm	punti	cm	punti	cm	punti
=> 187	5	=>247	5	=> 245	5
=> 183	4	=> 242	4	=> 240	4
=> 178	3	=> 237	3	=> 235	3
=> 173	2	=> 232	2	=> 230	2
=> 170	1	=> 227	1	=> 227	1

Tabella RIF. 2							
Aspetto condizionale (esplosività)							
SAM		Elevaz. SAM		SCR		Elevaz. SCR	
cm	punti	cm	punti	cm	punti	cm	punti
=> 285	5	=> 55	5	=> 297	5	=> 65	5
=> 280	4	=> 50	4	=> 292	4	=> 60	4
=> 275	3	=> 45	3	=> 287	3	=> 55	3
=> 270	2	=> 40	2	=> 282	2	=> 50	2
=> 265	1	=> 35	1	=> 278	1	=> 45	1

Tabella RIF. 3							
Aspetto tecnico							
Cap. di Gioco		Pot. colpo d'attacco		Palleggio d'alzata		Bagher di ricezione	
Val.	punti	Val.	punti	Val.	punti	Val.	punti
A	5	A	6	A	6	A	6
B+	4	B+	4	B+	4	B+	4
B	3	B	2	B	2	B	2

Tabella RIF. 4	
Aspetto strutturale	
Normotipo pallavolistico	
Val.	punti
A	5
B+	4
B	3

Successivamente all'elaborazione dei dati, saremo in grado di fornire un punteggio per ciascuna atleta, secondo la tabella qui di seguito riportata:

Attaccanti e Liberi

Media delle valutazioni	punteggio	Val.
>	4	A
>	3	B+
>	2	B
<	2	B-

Palleggiatrici

Media delle valutazioni	punteggio	Val.
>	3,5	A
>	2,5	B+
>	1,5	B
<	1,5	B-



IL PROCESSO DI QUALIFICAZIONE INTERNAZIONALE

IL PROGETTO CLUB ITALIA

Il **Club Italia** è un progetto di **attività collegiale permanente**, riservato ad atlete in età Pre Juniores e Juniores, sotto la guida di Tecnici Federali. Il Club Italia è un **programma di formazione tecnica assolutamente individualizzata** a cui si associa uno sviluppo parallelo, preventivo e funzionale della **componente organico – muscolare e igienico – sanitaria**. Tale progetto prevede la permanenza delle atlete aderenti presso il Centro Federale di riferimento (attualmente il Centro Pavesi di Milano) per il corso di tutto l'anno scolastico, l'iscrizione ad una scuola secondaria, secondo il piano degli studi concordato con le rispettive famiglie, e la partecipazione al campionato nazionale di B1, con la formula del prestito dalla società sportiva di provenienza la quale mantiene il titolarità del tesseramento e la possibilità di usufruire delle opportunità di prestito successivamente all'uscita dal Progetto. La durata della permanenza delle atlete all'interno del Progetto viene individualizzata (anche se si ritiene opportuno valutare un **periodo di almeno due anni** al fine di garantire il **completamento dei principali processi di qualificazione tecnica o di specializzazione nel ruolo**) con il fine di creare quei presupposti che permettono alla ragazza di continuare il proprio percorso di formazione pallavolistica al di fuori del Progetto Club Italia massimizzandone le opportunità.

1. I PRINCIPI

La proposta di inserimento delle atlete valutate nel processo selettivo all'interno del Progetto Club Italia viene considerata sotto **tre aspetti fondamentali**: la **prospettiva**, la **tipologia** di giocatore e il **contesto di provenienza**:

- il Club Italia, essendo un progetto finalizzato all'alto livello pallavolistico, e perciò votato al **lungo termine**, non ha tra i prerequisiti la competitività della giocatrice all'inizio del percorso; devono altresì esserle riconosciuti **indicatori di prospettiva**, che siano essi di natura fisica o tecnico – motoria;
- quelle atlete aventi interessanti indici di prospettiva, ma identificate nel percorso di selezione come giocatrici T3, non rientrano nella rosa delle atlete da inserire in un progetto così marcatamente **orientato verso obiettivi individuali**. Tale considerazione trova origine in esperienze, maturate già nei primi anni del Club Italia, capaci di evidenziare la tendenza, delle atlete T3, ad apprendere tramite il gioco, aspetto che rende il loro sviluppo percorribile anche in contesti strutturati per competere come i Club giovanili di alto livello. Le giocatrici T3, anche sulla base delle loro abilità (tradotte in **competitività situazionale agonistica**), che permettono loro di essere determinanti in contesti già di buon livello di qualificazione, migliorano più rapidamente e in modo funzionale nel Club, determinando, tra atleta e club in questione, quasi sempre un vantaggio reciproco poiché gli obiettivi competitivi a breve termine spesso si inseriscono automaticamente negli obiettivi a medio e lungo termine di costruzione della giocatrice. La scelta delle giocatrici da inserire nel Progetto Club Italia avviene quindi tra le **tipologie T1, T2 e T4**. Tutti e tre le suddette tipologie richiedono, per l'ottenimento di risultati importanti, nella costruzione indirizzata all'alto livello, un percorso individualizzato: le prime due tipologie per motivazioni sostanzialmente legate alle problematiche indotte dalle strutture antropometriche che ovviamente condizionano la programmazione tecnica e fisica, la quale ha dinamiche completamente differenti da quella applicabile in presenza di un gruppo "abile"; la tipologia T4 per motivazioni essenzialmente legate alle effettive tempistiche che un cambio di ruolo può richiedere;

- valutate le caratteristiche della giocatrice, si tiene conto del contesto di provenienza per decidere se il percorso di crescita, finalizzato all'alto livello, sia compatibile con la programmazione del club di origine.

2. OBIETTIVI GENERALI

L'obiettivo del Club Italia è **contribuire al percorso di formazione** di quelle giocatrici che presentano **parametri predittivi l'alto livello di qualificazione**. L'**obiettivo formativo è centrale** e ad esso sono collegati obiettivi complementari inerenti lo sviluppo della struttura fisica del giocatore nel totale ed assoluto rispetto delle tappe di sviluppo auxologico, l'assunzione di uno stile di vita complessivamente caratterizzato da comportamenti preventivi verso le problematiche di alimentazione, igienico – sanitarie e di sovraccarico funzionale, e la tutela della formazione scolastica e culturale.

3. L'ALLENATORE DEL CLUB ITALIA

A) RUOLO

Il ruolo dell'allenatore del Club Italia ha un'importanza primaria nello **sviluppo della componente tecnica individuale** delle atlete di prospettiva, gestendo in prima persona il **percorso didattico** personalizzato delle ragazze inserite all'interno del progetto e le **dinamiche di gruppo** della squadra stessa. Date queste caratteristiche l'allenatore del Progetto Club Italia deve essere un tecnico federale a tempo pieno, sulla base di una programmazione almeno biennale, lasso di tempo corrispondente al periodo minimo di permanenza nel programma delle giocatrici, per permettere di completare quella tappa del percorso di qualificazione.

B) LE COMPETENZE

L'allenatore del Club Italia, sotto la supervisione del Direttore Tecnico, si occupa di:

- **sviluppare i percorsi didattici e le strategie metodologiche** da applicare in accordo con il Direttore Tecnico;
- definire la **programmazione stagionale** sulla base degli obiettivi concordati con il Direttore Tecnico;
- sviluppare gli **obiettivi di breve e medio termine** sulla base delle esigenze dell'attività delle Squadre Nazionali Pre Juniores e Juniores.

C) PROFILO

La figura del tecnico del Club Italia richiede che egli risponda al seguente profilo:

- comprovata **esperienza nell'ambito della formazione** di giocatori con riferimenti particolari alla **formazione di espressioni di eccellenza sportiva**;
- pluriennale **competenza nella valutazione** e nella **gestione dei modelli prestativi** caratteristici delle categorie giovanili;
- ampia **conoscenza della pallavolo di alto livello nazionale e internazionale**.

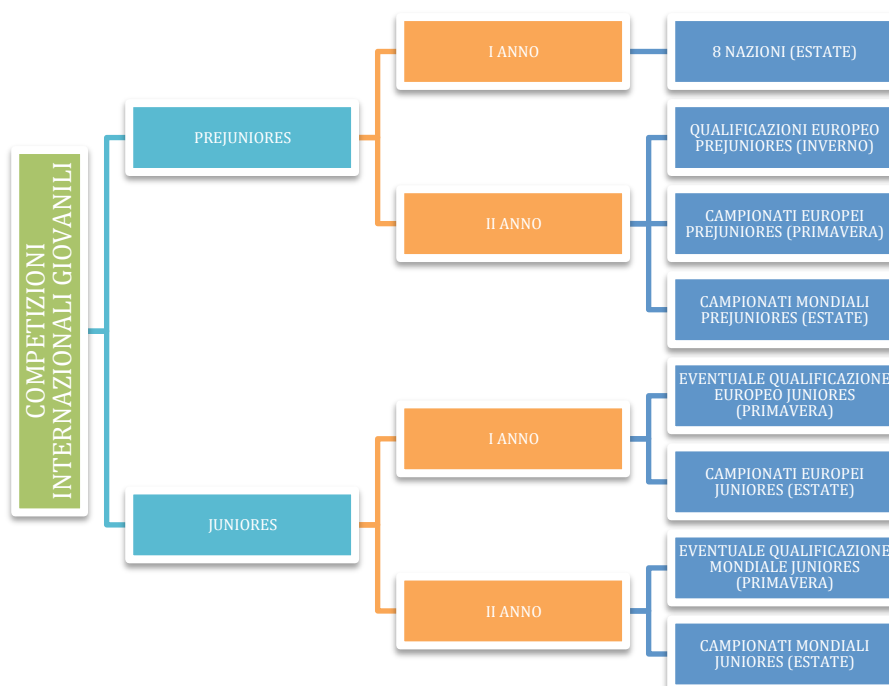
4. STRUTTURA

La struttura del Club Italia prevede un **collegiale permanente**, per un numero di giocatrici che varia da 12 a 16 unità (la variabilità del numero di giocatrici inserite di anno in anno è relativa alle **caratteristiche della generazione** che si appresta ad affrontare il percorso formativo internazionale), che inizia la propria attività nel periodo fine agosto – inizio settembre e la termina entro la metà di giugno dell'anno successivo. Le atlete, che risiedono all'interno del Centro Federale (attualmente il Centro Pavesi di Milano), frequentano

le **scuole superiori pubbliche** del territorio nella mattina (secondo indirizzi di studi concordati con le rispettive famiglie) e si allenano, sempre all'interno del Centro Federale, nel pomeriggio. Il progetto prevede la partecipazione del gruppo al **campionato nazionale di B1**, categoria il cui **modello prestativo**, per parametri tecnici e tattici, in particolare riferiti ai **fondamentali di attacco e muro**, si avvicina maggiormente al modello di prestazione tecnico della **pallavolo di alto livello**, obiettivo ultimo del percorso di formazione identificato.

IL QUADRIENNIO DI ATTIVITA' INTERNAZIONALE GIOVANILE

L'attività internazionale a livello giovanile si sviluppa in quattro anni, un biennio Pre Juniores e un biennio Juniores.



NAZIONALE PREJUNIORES

PRIMO ANNO

1.PRINCIPI

L'attività Pre Juniores, nel corso del primo anno, si contraddistingue per la necessità di **completare il monitoraggio delle dinamiche di apprendimento** sul maggior numero possibile delle atlete visionate e valutate positivamente in occasione degli stage nazionali. A queste si possono aggiungere coloro che, in occasione di finali nazionali di categoria e del Trofeo delle Regioni, hanno evidenziato capacità di gioco significativamente superiori alla media. L'attività è, perciò, solo **parzialmente finalizzata al momento competitivo** principale del periodo estivo, ossia la partecipazione al "Torneo delle 8 Nazioni", torneo a cui partecipano otto rappresentative nazionali europee della categoria.

2.OBIETTIVI GENERALI

Gli obiettivi generali della prima estate di attività internazionale sono orientati alla **qualificazione tecnica e fisica** del maggior numero di atlete possibile. L'organizzazione in attività collegiali è un aspetto che permette, inoltre, di completare il percorso di **identificazione del talento**, attraverso l'analisi delle

dinamiche di apprendimento motorio, avendo a disposizione quotidianamente le giocatrici e avendo la possibilità di programmare le attività tecniche in funzione delle principali necessità:

- **continuità nel percorso** di insegnamento e **monitoraggio dell'apprendimento**, con conseguente possibilità di **analizzare picchi di prestazione** (aspetto la cui entità è strettamente correlato con carriere sportive eccellenti e quindi è correlato con le ipotesi sul talento) e **stabilità dei processi** di apprendimento stesso (aspetto la cui velocità è correlata con le ipotesi sul talento);
- **confronto con atlete coetanee** di alto livello, sia nazionali che internazionali, che permette una valutazione ancor più oggettiva rispetto ai processi identificativi territoriali (il confronto è l'aspetto determinante per rendere oggettive le valutazioni effettuate sia sul territorio sia sui gruppi partecipanti agli stage nazionali che, per esigenze di ruoli, di conformazione del gruppo, talora anche per esigenze personali o del Club di appartenenza, non sono mai completi di tutti i talenti delle varie generazioni).

A ciò si aggiunge, in modalità e forme secondarie agli obiettivi già esposti, quello di costruzione degli **elementi fondamentali per la competizione**, in funzione, non tanto della partecipazione al "Torneo delle 8 Nazioni (che in tal senso si inserisce come momento di qualificazione), quanto della partecipazione alle **Qualificazioni al Campionato Europeo**, la cui collocazione nel periodo post-natalizio, impedisce in quel periodo un'adeguata preparazione della squadra.

3. OBIETTIVI SPECIFICI

Sulla base dei macro-obiettivi suddetti, definiamo gli obiettivi specifici per tipologia:

OBIETTIVI IDENTIFICATIVI

- conferma o aggiustamento in itinere delle **valutazioni delle atlete** precedentemente visionate;
- **valutazione di atlete non valutate** nell'ambito dei processi territoriali, ma che hanno messo in risalto notevoli capacità di gioco in competizioni successive, quali finali nazionali di categoria e trofeo delle regioni.

OBIETTIVI DI QUALIFICAZIONE

- identificazione di un **nucleo ristretto di giocatrici** su cui proporre alla Federazione un'operazione di investimento risorse metodologiche e strategiche particolari in funzione della concreta possibilità che possano raggiungere livelli di qualificazione commisurate a quelli richiesti dalla Squadra Nazionale Seniores,
- sviluppo delle **tecniche di base** in riferimento alle **attitudini** evidenziate verso un determinato ruolo;
- sviluppo delle **tecniche specialistiche** in riferimento al **modello prestativo** del livello giovanile internazionale;
- sviluppo delle **capacità tattiche** fondamentali in riferimento al **modello prestativo** del livello giovanile internazionale;
- creazione dei **presupposti condizionali e strutturali** a sostegno dell'attività di **allenamento tecnico**;
- apprendimento delle principali **tecniche di potenziamento muscolare** attraverso l'uso dei sovraccarichi.

OBIETTIVI DI COMPETIZIONE

- creazione e sviluppo di un'ipotesi di **sistema di gioco**;
- identificazione di un nucleo ristretto di giocatrici, **nucleo della squadra** per i momenti competitivi successivi, che fungerà da nucleo della rosa partecipante alle varie manifestazioni internazionali di categoria.

4. OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI

In questa fase, le **atlete classificate come T1 e T2** assumono un ruolo centrale nel processo di qualificazione. Esse, a salvo che non ci siano impegni agonistici con il proprio Club o, più frequentemente, con la propria Rappresentativa Regionale, sono **convocate dal principio al termine dell'attività** di collegiale. Le **atlete T3** hanno maggiore spazio nei **momenti di competizione**, alternandosi tra loro, in caso di esubero, nelle occasioni di collegiali di solo allenamento.

5. STRUTTURA

La struttura della **prima estate di attività Pre Juniores** dovrà prevedere lo sviluppo degli allenamenti su un periodo della durata di **circa due mesi**, tendenzialmente con inizio a metà giugno e termine a metà agosto, indipendentemente dal collocamento temporale del **Torneo delle 8 Nazioni**, in quanto non obiettivo, ma **tappa intermedia del processo** di qualificazione. Tutti i collegiali di inizio estate andranno previsti con la possibilità di convocare un **numero ampio di giocatrici** (nell'ordine delle 20/24 giocatrici), con la possibilità di utilizzare il doppio campo e con una presenza significativa di collaboratori tecnici, necessari per **l'individualizzazione delle proposte di allenamento e delle esercitazioni tecniche**. La possibilità di ospitare Nazionali di altri paesi anche nei collegiali di inizio stagione offre anche l'opportunità di valutare alcuni indicatori tratti dal gioco ma sempre riferiti alla tecnica individuale che resta il fattore di prestazione principale della categoria.

Come precedentemente esposto, in questa fase sarà determinante la **presenza continuativa** delle atlete classificate come T1 e T2, perché risultano tendenzialmente giocatrici che **richiedono tempi di qualificazioni più lunghi** e spesso sono al centro di considerazioni sulla possibilità di svolgere un ruolo piuttosto che un altro (la percentuale di giocatrici T1 e T2 che, nell'approccio alla qualificazione internazionale, deve affrontare un cambio di ruolo è estremamente significativa e nell'ordine del 35% - 45%).

Nella seconda parte della stagione, andrà definito almeno uno stage con una ulteriore selezione nazionale straniera, in modo tale da continuare la **valutazione dei livelli di padronanza tecnica in clima competitivo**. A tal proposito, la presenza di giocatrici classificate come T3 a sostegno, e non in alternativa, di tutte le T1 presenti nel biennio e delle T2 di maggiore interesse, andrà modulato a seconda delle esigenze di competitività. I momenti competitivi dovranno anche tenere conto dell'esigenza di preparare alcune ipotesi di squadra in vista del fitto **calendario di attività agonistiche ufficiali** dell'anno solare successivo.

GLI STRUMENTI

La fascia d'età di competenza del primo anno di attività Pre Juniores corrisponde alla categoria giovanile dell'under 16 sulla quale appare opportuno fare alcune considerazioni. Prima di tutto occorre verificare come sviluppano gli aspetti comportamentali già considerati per le altre fasce d'età.

Under 16: l'efficienza nel ruolo (... ho giocato bene ...). Questa fascia d'età si identifica con un'esperienza di gioco tale da mettere in luce la **percezione del rapporto di efficacia** tra aspetti positivi e negativi del proprio operato in campo. Da queste considerazioni emerge la sintesi delle sequenze comportamentali descritte:

- Identificazione del **livello di prospettiva individuale**
 - o Identificazione dei **modelli prestativi tecnici** nel ruolo specifico adeguati al livello di **prospettiva** e non al livello di competizione del momento

- **Completamento del percorso** di specializzazione
 - o Identificazione del **potenziale tecnico – tattico** e dei fattori limitanti lo sviluppo nel ruolo specifico
 - o **Allenamento** tecnico, fisico e comportamentale specifico per il ruolo
 - o **Consapevolezza del rendimento** in termini di efficacia
 - L'efficienza come **indice di competitività** e come **mezzo di valutazione** dello sviluppo della capacità di gioco

Relazione successo – motivazione. Questo livello di qualificazione consente anche di avviare una sorta di **orientamento motivazionale** verso un presupposto fondamentale della competizione di alto e altissimo livello. Il confronto agonistico è un aspetto assolutamente meritocratico perché l'avversario farà ogni cosa rientra nelle sue possibilità per vincere e ogni buon sistema formativo deve tenere conto di questo aspetto. Il **sistema educativo sociale** lascia passare molto frequentemente **l'idea che l'abnegazione, l'impegno, la devozione, ecc., siano di per sé indicatori di merito** di cui tuttavia la competizione sportiva non tiene assolutamente conto. In essa infatti quello che **conta è ciò che viene dimostrato** (il concetto del risultato acquisito).

Orientamento motivazionale caratteristico della giovane sportiva:

- “Siccome sono brava allora merito una determinata considerazione”

Obiettivo del progetto formativo: l'**autonomia**

- “Siccome ho dimostrato di essere capace di fare ... allora merito una determinata considerazione”

Orientamento motivazionale:

- Passaggio dal “mi è dovuto” al “me lo sono conquistato”
- Costruzione dell'**autostima**

Sviluppo della competitività tramite la competizione. Ferme restando le **capacità tecniche stabili e funzionali** alla rispettiva applicazione situazionale, questo può essere il momento in cui il sistema di gioco e il giocare sviluppa la capacità di gioco in un rapporto diretto e biunivoco. Tuttavia molti aspetti della motricità tecnica delle giovani sono ancora in divenire e l'esperienza situazionale è minima; questo significa che la **scelta del livello di competizione** in cui far fare esperienza alle giocatrici costituisce un obiettivo importante che l'allenatore deve saper scegliere.

La **competizione** rappresenta un importante **mezzo formativo** se:

- C'è **uniformità** nei punti di forza e nei punti deboli rispetto alle squadre avversarie
- La scelta del **livello di competizione** deve essere impostata o sul livello di **prospettiva del gruppo** o sulla **prospettiva tecnica individuale delle giocatrici di spicco**
- Il **modello di prestazione** deve essere valutato attraverso:
 - o Dinamica di realizzazione dei **punti**
 - o Fondamentali e/o **tecniche correlati** al risultato
 - o La **tattica individuale** sulla base delle abilità tecniche acquisite

GLI ASPETTI TECNICO-TATTICI E METODOLOGICI

La categoria U.16 femminile – La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.16 f. e il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

OBIETTIVO PRINCIPALE:

- Le **tecniche specialistiche** nel sistema di gioco
 - o Riferimento esclusivo alle dinamiche di gioco specifiche del ruolo svolto e identificato in base alle attitudini

Obiettivo metodologico:

- Sviluppo dell'**efficienza specifica del ruolo** nel gioco tramite riduzione dell'errore tecnico e sviluppo di strategie tattiche adeguate
 - o È opportuno concentrare l'allenamento sugli obiettivi del ruolo e sui **punti di forza individuali**

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- Le tecniche che definiscono la **competitività** del giocatore vanno identificate
 - o nella **prospettiva del livello di qualificazione** del giocatore (definizione delle tecniche da insegnare sulla base di un loro reale utilizzo nella categoria futura di riferimento)
 - o nel **sistema di prestazione** caratteristico del livello di competizione a cui si partecipa
- Possibilità di identificare opportune **specializzazioni all'interno di alcuni ruoli** (ad esempio schiacciatore da palla spinta piuttosto che alta, centrale da stacco ad un piede)

Il **sistema di gioco** nella categoria U16

- Utilizzo del **sistema 5 – 1** con possibilità di inserire variabili costruite sul gruppo di cui si dispone
- Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono **variabili alle rincorse standard** dei vari ruoli
 - o È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori)
 - o È auspicabile un **sistema difensivo specializzato** secondo un criterio di **abilità tecnica individuale** e non di disposizioni convenzionali legate al ruolo
 - Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro)

Livello di **specializzazione** in allenamento:

- **Elevato** in senso lato
 - o Opportunità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto

Attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **velocità di movimento**, resta indicativa la dinamica dei **piedi** (soprattutto evidenziata nel suo utilizzo tecnico) e la capacità di **salto** diventa indice primo di prestazione
- La risposta ai lavori di **forza** è un aspetto importante ma mai selettivo

Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:

- In assoluto la **capacità di gioco** espressa nel ruolo e come personalità in campo

Comportamento tattico

- La capacità di **contrapposizione tattica** con l'avversario
- **Principi** caratteristici di ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco)

SECONDO ANNO DI ATTIVITA' PRE JUNIORES

1.PRINCIPI

Nel secondo anno, l'obiettivo di qualificare un ampio numero di giocatrici, che caratterizza l'estate precedente, lascia spazio a una **programmazione orientata decisamente allo sviluppo della capacità di gioco** ed alla competizione. Essa è generalmente organizzata in tre momenti corrispondenti alle manifestazioni ufficiali di categoria (**qualificazione** ai Campionati Europei, nel mese di gennaio, **Campionati Europei**, nel mese di aprile, e **Campionati Mondiali**, durante l'estate. Quest'ultimo evento prevede la partecipazione delle prime sei classificate del Campionato Europeo). I periodi di preparazione, per tutte e tre le manifestazioni citate, sono particolarmente contratti, per diversi motivi; i primi due eventi si

collocano in periodi scolastici, il terzo pur collocandosi in piena estate, viene generalmente organizzato nel mese di luglio per evitare le sovrapposizioni con altri eventi patrocinati dalla FIVB.

2. OBIETTIVI GENERALI

Come già anticipato, le collocazioni degli eventi internazionali del secondo anno Pre Juniores impediscono la qualificazione di un numero ampio di atlete. Tuttavia anche le **esigenze di selezionare ulteriormente la generazione**, sulla base della prospettiva di livello, che via via si viene confermando, impongono una **scrematura delle giocatrici T3** che **tendenzialmente perdono competitività**. Infine, anche il fatto che la possibilità di partecipare ad ognuna delle competizioni, presenti nell'arco di questo secondo anno, è vincolata dall'ottenimento di un **risultato sportivo** nella competizione precedente, determina la necessità di fare opportune scelte ed investimenti di risorse metodologiche. I fattori citati inducono a strutturare l'attività prioritariamente con quel nucleo di giocatrici individuato nel corso dell'estate precedente (questo meccanismo selettivo proseguirà la sua azione nel corso del primo anno di attività Juniores). Durante l'estate, in occasione della preparazione dell'eventuale mondiale, qualora ci fossero tempi più ampi di lavoro, sarà possibile il **reinserimento di atlete T2**, precedentemente escluse, per valutarne l'eventuale promozione in rosa nella prima parte della stagione. In questo secondo anno di attività è auspicabile prevedere un **doppio gruppo di lavoro** (uno principale destinato al Campionato Mondiale di categoria e uno secondario per le manifestazioni complementari: Torneo delle 8 Nazioni, che è una manifestazione ricorrente, e EYOF, che è una manifestazione multi disciplinare che ha luogo ogni due anni): questa scelta è molto **legata alle caratteristiche della generazione**, in particolare al numero di giocatrici importanti (con particolare riferimento alle T2) presenti nel biennio.

3. OBIETTIVI SPECIFICI

Pur differenziando le due fasi della stagione, possiamo riconoscere taluni obiettivi comuni:

OBIETTIVI IDENTIFICATIVI (riferibili al solo periodo estivo)

- eventuale reinserimento di T2 precedentemente escluse dalle competizioni
- valutazione successiva di T3 precedentemente in rosa

OBIETTIVI DI QUALIFICAZIONE

- centralità delle T1 presenti nel biennio
- sviluppo tecnico-tattico nel contesto competitivo
- sviluppo delle capacità condizionali attraverso il lavoro con sovraccarichi con finalità strutturali

OBIETTIVI DI COMPETIZIONE

- sviluppo di un sistema di gioco adeguato per il livello internazionale costruito intorno alle T1 presenti
- sviluppo della capacità di competere a livello internazionale (numerosi stage con altre squadre)

4. OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI

Rimanendo centrale il percorso di qualificazione delle atlete T1, intorno alle quali va costruita la programmazione del secondo anno di attività Pre Juniores, un'attenta valutazione va fatta riguardo le T3 che, all'innalzarsi delle richieste di gioco a livello internazionale, potrebbero non offrire più quel vantaggio competitivo mostrato nel corso dell'estate precedente. Questa analisi critica, associata alla valutazione delle giocatrici T2, temporaneamente non inserite nelle prime competizioni dell'anno, determina la composizione della rosa delle giocatrici che parteciperà al Campionato Mondiale di categoria.

5. STRUTTURA

Lo sviluppo della stagione prevedrà un'attività collegiale complessiva di circa 10 giorni, precedente al torneo di inizio gennaio, per la qualificazione ai campionato europei. Questa attività sarà impostata sul principio metodologico del confronto competitivo, attraverso la partecipazione a tornei amichevoli internazionali. Le tempistiche del periodo di preparazione al Campionato Europeo, in caso di accesso, non permettono forme di organizzazione delle attività sostanzialmente differenti rispetto al primo periodo, dato che solitamente anch'esso si svolge nel periodo scolastico post-pasquale.

L'attività estiva, invece, prevedendo lo svolgimento del Campionato Mondiale di categoria ampiamente dopo la fine di scuola e impegni sportivi di Club, permette una migliore pianificazione della stagione.

6. IL TECNICO DELLA NAZIONALE PREJUNIORES

A) RUOLO

Il ruolo del tecnico della nazionale prejuniores ha un'importanza primaria nello sviluppo tecnico delle atlete di prospettiva e nel processo di selezione di tali atlete, affiancando i selezionatori nazionali nel percorso di individuazione del talento sul territorio nazionale. Queste caratteristiche fanno sì che l'Allenatore della Squadra Nazionale Pre Juniores vada considerato Tecnico Federale con una programmazione di almeno due anni, per permettere di completare il percorso di individuazione, qualificazione e competizione di ogni generazione implicata nel programma.

B) LE COMPETENZE

Il tecnico della nazionale prejuniores, sotto la supervisione del direttore tecnico, si occupa di:

- **identificare le atlete** di prospettiva in accordo con i selezionatori nazionali e il direttore tecnico;
- **convocare le atlete** per l'attività con la nazionale PJ, in accordo con le direttive del DT;
- **creare percorsi di sviluppo tecnico** in riferimento alle atlete presenti nel corso dell'attività;
- definire, in accordo con i tecnici dei club di provenienza delle atlete, **programmi** di sviluppo tecnico da attuare **durante il periodo invernale**;
- sviluppare la **programmazione dell'attività**, in funzione delle competizioni.

C) PROFILO

La figura del tecnico della prejuniores richiede che egli risponda al seguente profilo:

- comprovata **esperienza in ambito formativo** di giocatori;
- pluriennale **competenza in termini di categorie giovanili**;
- conoscenza dell'alto **livello nazionale e/o internazionale**;
- ferrea **etica nella gestione** di giocatrici e dei rapporti con i club di appartenenza.

LA NAZIONALE JUNIORES

1. I PRINCIPI

Il biennio juniores prevede le due competizioni principali distribuite su due anni. Nella prima stagione, perciò, a seguito di specifici tornei di qualificazione, posti ad a maggio e a luglio, è prevista la

manifestazione Continentale, competizione principale, generalmente collocata a partire dalla seconda metà di agosto. Nella seconda stagione, a seguito dei tornei di qualificazione, solitamente previsti a maggio, è previsto il Campionato Mondiale Juniores, tendenzialmente nella mese di luglio.

Entrambe le stagioni sono focalizzate su un **numero di giocatrici molto più ristretto** rispetto al biennio Pre Juniores. Essendo il processo di qualificazione delle atlete di interesse già in fase avanzata, **i gruppi di attività Juniores non possono essere ampi** anche in considerazione che la partecipazione alle attività internazionali accelera talmente il processo di sviluppo tecnico – tattico del giocatore che si crea un significativo divario rispetto a chi non ha avuto l'opportunità di partecipare a questi livelli di qualificazione.

2. OBIETTIVI GENERALI

La definizione di un **gruppo di atlete tendenzialmente ristretto** (16 unità circa) già nella fase iniziale dell'attività estiva permette di focalizzare l'attenzione sullo **sviluppo tecnico – tattico** in ambito competitivo, per l'alto valore del gruppo in sé, maggiormente selezionato, e per l'utilizzo di più stage con la presenza di altre nazionali. Il percorso è perciò completamente strutturato sulla competizione principale, sebbene nella prima parte della stagione (nello specifico del programma riferito alla stagione del Campionato Europeo) lo sviluppo tecnico individuale trovi particolare spazio nel processo di allenamento.

OBIETTIVI SPECIFICI

OBIETTIVI IDENTIFICATIVI

- visione delle atlete T1 e T2
- valutazione successiva di T3 precedentemente in rosa

OBIETTIVI DI QUALIFICAZIONE

- centralità delle T1 presenti nel biennio
- sviluppo tecnico nel contesto competitivo
- accentuato sviluppo tattico nel contesto competitivo
- sviluppo delle capacità condizionali attraverso il lavoro con sovraccarichi con finalità prestative

OBIETTIVI DI COMPETIZIONE

- sviluppo di un sistema di gioco evoluto per il livello internazionale costruito intorno alle T1 presenti
- sviluppo della capacità di competere a livello internazionale (numerosi stage con altre selezioni nazionali)

4. OBIETTIVI SU GIOCATRICI PARTICOLARI

Le atlete T1 restano anche nel corso di questo biennio centrali al progetto. Ad esse vengono affiancate quelle T3 in grado di fornire vantaggio competitivo in ambito internazionale; in tal senso va monitorato costantemente l'apporto di tali giocatrici, che tende in numerosi casi a scemare rispetto al biennio Pre Juniores (più il modello di prestazione si avvicina a quello di alto livello, più la richiesta di abilità, in assenza di parametri antropometrici rilevanti, aumenta). Per le giocatrici T2 di maggior interesse, ma non inserite nella rosa delle atlete partecipanti alla competizione principali, si cerca comunque di garantire un percorso di qualificazione il più ampio possibile con la partecipazione ad almeno uno o due collegiali di inizio stagione.

5. STRUTTURA

Lo sviluppo della stagione nel suo primo anno di attività inizia nei mesi di aprile/maggio, con la visione di atlete di club in età juniores presso la struttura del Club Italia con **piccoli stage di uno/tre giorni**. Ciò

permette di arrivare all'inizio dell'attività estiva con una rosa ristretta di atlete con le quali iniziare il percorso di avvicinamento al Campionato Continentale; percorso che comincia nella seconda metà di giugno e si sviluppa tramite numerosi stage con la presenza di altre nazionali fino all'evento clou della stagione, posto nella seconda parte di agosto o ad inizio settembre.

Nella seconda stagione, i tempi di preparazione più ristretti, dovuti alla collocazione del Campionato Mondiale nel mese di luglio, a cui si associa l'ultimo anno di scuola superiore per molte ragazze, con il conseguente **esame di maturità**, presuppone la conferma di un nucleo di giocatrici già protagoniste della stagione precedente, che permette di partire da una base di preparazione e sincronia derivanti dalla grande mole di lavoro svolto nella prima estate Juniores. La scarsa lunghezza della stagione porta perciò a programmarla fortemente orientata alla competizione, ancor più della prima.

6. IL TECNICO DELLA NAZIONALE JUNIORES

A. RUOLO

Il ruolo del tecnico della Squadra Nazionale Juniores ha un'importanza primaria nello **sviluppo tecnico-tattico** delle **atlete di prospettiva** con una netta **propensione all'altissimo livello**. Essendo la categoria Juniores la categoria che sfocia poi nella categoria Seniores, lo sviluppo tecnico-tattico sarà fortemente connesso a quello dell'attività **della nazionale maggiore**, a differenza dell'attività Pre Juniores, in cui lo sviluppo delle tecniche (seppur sempre riferite all'altissimo livello), avrà una correlazione inferiore all'attività di primissima fascia internazionale. Il Tecnico della Squadra Juniores va avvalorato come tecnico federale a tempo pieno con una programmazione di almeno due anni, per permettere di completare il percorso di individuazione, qualificazione e competizione per il biennio juniores.

B. LE COMPETENZE

Il tecnico della Squadra Nazionale Juniores, sotto la supervisione del Direttore Tecnico, si occupa di:

- **convocare** le atlete per l'attività con la nazionale juniores;
- **creare percorsi di perfezionamento tecnico** in riferimento alle atlete presenti nel corso dell'attività;
- **creare i presupposti tattici** per l'altissimo livello;
- definire, in accordo con i tecnici dei club di provenienza delle atlete, **programmi di sviluppo tecnico** da attuare **durante il periodo invernale**;
- sviluppare la **programmazione dell'attività**, in funzione delle competizioni.

C. PROFILO

La figura del tecnico della juniores richiede che egli risponda al seguente profilo:

- comprovata **esperienza in ambito di formazione di giocatori**;
- pluriennale **competenza in termini di altissimo livello internazionale** sia Juniores che Seniores;
- ferrea **etica nella gestione** di giocatrici e dei rapporti con i club di appartenenza.

APPENDICE

**MATERIALE DI RACCOLTA DATI UTILIZZABILI
NEI VARI LIVELLI SELETTIVI**

FIPAV - Settore Femminile - Processi di Qualificazione 2011/2012 - Scheda dati antropometrici/condizionali

Stage Nazionale: _____ Data _____

	Cognome - Nome	H. con scarpe	H. no scarpe	Peso	BMI	H. seduti	Grande apertu.	Reach 1 m.	SDA 1	SDA 1	Reach 2 m.	SAM 1	SAM 2	SAM 2
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

Stage Nazionale: Regione: Tecnici:

Cognome Nome	Anno nasc.	Ruolo	Tipologia	Società	Max. camp.	Palleggio didattico				Bagher didattico				Bagher di ricezione				Attacco (rin./stacco)				Attacco (colpo)				Palleggio d'alzata				Competenze nel gioco			
						1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	

F.I.P.A.V. - Settore Femminile – Processi di Qualificazione 2011/2012 – Scheda tipologia tecnica

	Cognome - Nome	Società	Anno nasc.	Ruolo	Altezza	Max. ca.	Tipologia				Note
							1	2	3	4	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Attività di Qualificazione 2011/2012

Settore Femminile

Profilo condizionale-tecnico-psicoattitudinale

Regione

Allenatore R. R.

Dati anagrafici-tecnici				Dati condizionali						Requisiti tecnici**					Requisiti psicoatt ***							
#RIF!	Regione	Anno di nascita	Tip.	* Ruolo	Peso	Altezza	Reach 1 mano	Salto Attacco	Diff.	Reach 2 mani	Salto a Muro	Diff.	Tot 1	A	B	C	D	Tot 2	E	F	G	H
1													0					0				
2													0					0				
3													0					0				
4													0					0				
5													0					0				
6													0					0				
7													0					0				
8													0					0				
9													0					0				
10													0					0				
11													0					0				
12													0					0				
13													0					0				
14													0					0				
15													0					0				
16													0					0				

Legenda:
 *Ruolo : S = Schiacciatrice ; C = Centrale ; P = Palleggiatrice ; L = Libero
 **Requisiti tecnici: ASSEGNARE UN PUNTEGGIO DA 1 A 10
 A = Potenza colpo d'attacco C = Sensibilità nel Palleggio
 B = Sensibilità nel Bagher D = Capacità di gioco
 (per L le capacità difensive)
 ***Requisiti psico-attitudinali: ASSEGNARE UN PUNTEGGIO DA 1 A 10
 E = Velocità nel processo di apprendimento G = Capacità di essere leader nel gruppo
 F = Spirito di iniziativa nel gioco H = Livello di motivazione e partecipazione