



PROGRAMMAZIONE ED ORGANIZZAZIONE DI UN PIANO ANNUALE DI ALLENAMENTO PER SQUADRE DI LIVELLO PROVINCIALE

PIANIFICAZIONE DEL PIANO ANNUALE

La "Programmazione" del lavoro costituisce il punto di partenza per il raggiungimento di qualsiasi obiettivo e si realizza attraverso queste "fasi":

- ❖ Valutazione iniziale.
- ❖ Determinazione degli "obiettivi" finali.
- ❖ Scelta delle Strategie.
- ❖ Suddivisione in "Periodi" del tempo.
- ❖ Determinazione degli obiettivi intermedi per verificare in itinere il lavoro.
- ❖ Valutazione degli obiettivi finali.

VALUTAZIONE INIZIALE

PREREQUISITI

- ❖ Affinché gli obiettivi siano vicini alla realtà del singolo atleta e della squadra è molto importante conoscere i PREREQUISITI tramite l'utilizzo dei TEST.
- ❖ I PREREQUISITI sono le "competenze", cioè ciò che un atleta sa fare. La loro conoscenza permette all'Allenatore di porsi degli obiettivi e di seguire un percorso adatto alla realtà in cui si trova ad operare.

Un OBIETTIVO raggiunto diventa un prerequisito per un obiettivo più complesso.

DETERMINAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Gli Obiettivi possono essere:

- ❖ TECNICI: Fondamentali individuali, strategie di gioco.
- ❖ FORMATIVI: Comportamenti.
- ❖ A lunga scadenza: periodizzazione annuale.
- ❖ A media scadenza: organizzazione del mesociclo.
- ❖ Del singolo allenamento.

Gli obiettivi vanno controllati tramite la "verifica" e la "valutazione".

SCELTA DELLE STRATEGIE

- ❖ La squadra è un insieme di personalità interagenti a livello tecnico-tattico, organico-motorio e soprattutto psicologico.

Considerare nei giusti equilibri in funzione dell'età e della categoria:

- ❖ 1° il COMPITO;
- ❖ 2° il GRUPPO;
- ❖ 3° l'INDIVIDUO.

SCELTA OBIETTIVI

MINIVOLLEY – UNDER 12

TECNICI

- ❖ Capacità coordinative generali;
- ❖ Sviluppo delle abilità motorie attraverso attività multilaterali.

PSICOLOGICI

- ❖ Sviluppo delle motivazioni primarie attraverso il gioco (educazione al confronto).

SCELTA OBIETTIVI UNDER 14

TECNICI

- ❖ Motricità generale e specifica, i fondamentali.

TATTICI

- ❖ Capacità di osservazione ed elaborazione tattica elementare senza specializzazione di ruoli.

FISICI

- ❖ Capacità coordinative e condizionali in forma multilaterale come base alla preparazione specifica.

PSICOLOGICI

- ❖ Abitudine ad un impegno regolare e diligente, creazione del senso di appartenenza alla Società Sportiva.

SCELTA OBIETTIVI UNDER 16

TECNICI

- ❖ Perfezionamento dei fondamentali.

TATTICI

- ❖ Capacità tattiche individuali e sistemi di gioco.

FISICI

- ❖ Incremento delle capacità fisiche con particolare riferimento alla forza (carico naturale e piccoli sovraccarichi) e alla velocità.

PSICOLOGICI

- ❖ Continuità, spirito combattivo, senso di appartenenza al gruppo squadra.

SCELTA OBIETTIVI UNDER 18

TECNICI

- ❖ Perfezionamento dei fondamentali (sicurezza e adattabilità a situazioni complesse, stabilità in partita).

TATTICI

- ❖ Sviluppo della tattica individuale nei sistemi di gioco più evoluti.

FISICI

- ❖ Forza esplosiva, resistenza alla velocità.

PSICOLOGICI

- ❖ Meticolosità nell'applicazione, stabilità emotiva.

LA PERIODIZZAZIONE ANNUALE

PERIODO DI PRECAMPIONATO

- ❖ Sviluppo delle capacità fisiche generali, impostazione degli obiettivi tecnici e dei moduli di gioco.

PERIODO AGONISTICO

- ❖ Stabilizzazione della performance tecnica e fisica.

PERIODO DELLA SOSTA DI CAMPIONATO

- ❖ Riflessioni sulle tecniche e i sistemi di gioco, ripresa delle capacità fisiche generali.

PERIODO DI TRANSIZIONE (Post Agonistico)

- ❖ Sviluppo degli apprendimenti delle tecniche.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE INIZIALE

- ❖ Attivazione fisiologica.
- ❖ Esercizi preventivi:
 - flessibilità articolare;
 - stretching;
 - potenziamento muscoli posturali addominali e dorsali.
- ❖ Esercizi per il miglioramento della motricità specifica con o senza la palla.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE CENTRALE

- ❖ Si sviluppa il tema centrale dell'Allenamento:
 - Stabilire l'obiettivo principale che può essere centrato su un fondamentale o su una situazione di gioco;
 - Collegare ad esso un obiettivo secondario legato a quello principale.

FASE FINALE

- ❖ Esercizi di stretching.
- ❖ Esercizi per i muscoli posturali.

ORGANIZZAZIONE E SCELTA DEGLI ESERCIZI

- ❖ Stabilire l'obiettivo di ogni esercizio.
- ❖ Stabilire un criterio di accettabilità dell'esercizio e la possibilità di valutazione.
- ❖ L'esercizio non deve essere né troppo facile né troppo difficile, ma per essere efficace deve presentare difficoltà superabili.

VERIFICA DEL LAVORO

VERIFICA SOGGETTIVA E OGGETTIVA:

- ❖ delle Capacità Condizionali (Test di Valutazione);
- ❖ delle Abilità Tecniche (Scouting);
- ❖ degli Obiettivi Formativi (Osservazione dei vari comportamenti).
- ❖ Ricordare che... “OSSERVARE” significa decodificare la realtà in funzione di una motivazione.

LA VALUTAZIONE CONCORRE A:

- ❖ Mettere in evidenza le "carenze" e le "predisposizioni".
- ❖ Orientare l'intervento.
- ❖ Costituire gruppi di livello.
- ❖ Verificare un programma.
- ❖ Stimare il ritmo di crescita di particolari qualità.
- ❖ Motivare.
- ❖ Riadattare una programmazione stimata alle reali capacità del momento della squadra.



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**