

DOCUMENTO TECNICO PER L'ORIENTAMENTO METODOLOGICO DEI PROCESSI DI QUALIFICAZIONE E DI SELEZIONE – SETTORE FEMMINILE

I processi di qualificazione territoriali del **Settore Femminile** sono organizzati in **tre livelli di intervento**:

- Il **primo livello di intervento** consiste nello **STAGE REGIONALE**: tale livello è **predisposto ed organizzato dal Comitato Regionale** e consiste in un **allenamento** strutturato attraverso un **protocollo predefinito** redatto dai Tecnici Federali incaricati (*o più allenamenti qualora i gruppi convocati risultino particolarmente numerosi*); l'attività è condotta da un Tecnico Federale coadiuvato da uno o due assistenti facenti parte dello **staff dei Collaboratori Federali**; **le convocazioni sono competenza del Selezionatore Regionale** (*possono essere presenti atlete la cui convocazione è richiesta dal Settore Squadre Nazionali, nello specifico dal Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili*); i **Selezionatori Territoriali** contribuiscono allo stage regionale tramite la **segnalazione delle atlete in possesso di parametri strutturali rilevanti** rispetto ai valori medi più comuni e caratteristici della regione; **il Selezionatore Regionale considera tutti i criteri di segnalazione** fungendo da filtro, garante del rispetto dei suddetti criteri, oppure motivando la segnalazione di eventuali atlete convocate seppur non in possesso dei prerequisiti richiesti; tra le attività complementari allo stage regionale è importante considerare la **riunione tecnica con tutti gli staff delle Selezioni Territoriali e Regionali** (*riunione alla quale possono essere invitati a partecipare gli allenatori delle atlete convocate o gli allenatori dei settori giovanili operanti in regione*), l'eventuale **riunione con i Docenti Federali** operanti nella regione e/o l'eventuale **corso di aggiornamento per allenatori** su tematiche specifiche di ambito giovanile;
- Il **secondo livello di intervento** consiste nello **STAGE NAZIONALE**: tale livello è **predisposto ed organizzato dal Settore Squadre Nazionali** e consiste in un'attività **residenziale della durata di 3 giorni** (*durante i quali sono programmate 4 o 5 sedute di allenamento*); l'attività è condotta dai Tecnici Federali coadiuvati da 2 o 3 assistenti facenti parte dello **staff dei Collaboratori Federali**; **le convocazioni sono competenza del Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili**; gli stage nazionali sono **attività aperte alla presenza di allenatori**, dirigenti e/o genitori delle atlete ma non prevedono attività complementari che coinvolgano altre figure, esterne allo staff tecnico impegnato nello svolgimento delle attività;
- Il **terzo livello di intervento** consiste nella eventuale **convocazione per un COLLEGALE in un gruppo allargato di una SQUADRA NAZIONALE GIOVANILE** (*Under 16 o Prejuniores*): tale livello di intervento è **predisposto ed organizzato dal Team Manager della Squadra Nazionale giovanile** a cui fanno riferimento le età delle eventuali atlete considerate; consiste in un **ritiro collegiale** di durata variabile (*generalmente non inferiore ad una settimana*) che pone le atlete sia a **confronto con le migliori espressioni della generazione** che a conoscenza della struttura delle attività che svolgono abitualmente le Squadre Nazionali giovanili; l'attività è condotta dall'**Head Coach della Squadra Nazionale giovanile** di riferimento coadiuvato dal rispettivo staff tecnico e medico sanitario; **le convocazioni sono competenza dell'Head Coach della Squadra Nazionale giovanile** di riferimento.

Ciascun livello di intervento è strutturato allo scopo di perseguire **specifici obiettivi**:

- Nello **stage regionale** l'obiettivo principale consiste nel **tracciare un profilo tecnico–motorio** delle atlete segnalate e coinvolte (*il profilo dell'atleta costituisce l'insieme sintetico delle caratteristiche antropometriche, motorie e tecniche, che consentono di rilevare l'attinenza del percorso che sta svolgendo, in un determinato ruolo, con la prospettiva di qualificazione più elevata; consentono di*

tracciare i riferimenti per la programmazione dello sviluppo tecnico di breve e medio termine; consentono di rilevare eventuali esigenze di sviluppo fisico e/o strategie preventive da adottare nel programma di allenamento): le strategie operative e gli obiettivi descritti suggeriscono di **ridurre al minimo le indicazioni didattiche e gli interventi correttivi**, sia sulle tecniche che sulle dinamiche del gioco; l'aspetto determinante dell'appuntamento consiste nell'identificazione di alcuni parametri di motricità, determinanti nello sviluppo tecnico del pallavolista, ovvero la **gestione dell'ampiezza del movimento** segmentario, la **bilateralità nella reazione istintiva situazionale**, la **capacità di rimbalzare sul piede** tramite la stiffness della caviglia, la **capacità di sfruttare le azioni motorie di caricamento-spinta e caricamento-slancio** e le **relazioni al bersaglio** nella ricerca di precisione delle traiettorie impresse alla palla. Ciascuno degli elementi di cui sopra necessita di una definizione specifica e approfondita:

- L'**ampiezza del movimento** consiste nella capacità di sfruttare al meglio la **relazione esistente tra la rapidità esecutiva di un'azione motoria complessa e l'ampiezza dei gesti segmentari che la compongono**: in pratica, quei fattori che rendono l'esecuzione complessa fluida, in accelerazione, in decelerazione, in ogni caso rispondente alle esigenze specifiche della situazione. Ciò significa che è un **aspetto motorio da valutare sempre come abilità tecnica specifica**, ovvero utilizzando i movimenti caratteristici della pallavolo. Ad esempio, l'**accelerazione della rincorsa d'attacco**, in un sistema motorio poco allenato, determina la **riduzione dell'ampiezza dei passi** che la compongono (*passo di rincorsa e passo di stacco*) a danno dello spazio da coprire e/o del timing esecutivo; oppure, la **velocizzazione di uno spostamento a muro** determina un **passo di stacco ridotto** a danno della compattezza del muro stesso. Le atlete che possiedono adeguate propulsioni e efficaci azioni di spinta degli arti inferiori hanno un vantaggio, in termini di apprendimento e di velocità di consolidamento delle tecniche apprese, molto consistente e funzionale;
- La **reazione istintiva bilaterale** consiste nella capacità di reagire con pari struttura (*meccanica esecutiva e ampiezza*) e funzionalità (*rapidità e impulso per accelerare*) sia a destra che a sinistra (*o che la naturale differenza di espressione motoria sia estremamente contenuta*): è un aspetto motorio **valutabile sotto forma di abilità tecnica specifica** facendo riferimento, ad esempio, alle reazioni difensive. Infatti, nelle **atlete con un evidente progresso didattico corretto** le reazioni difensive, di ricezione, di spostamento a muro e di adattamento alle traiettorie della palla, sono sempre determinate dalla **traslocazione degli appoggi**, ovvero dei piedi e, conseguentemente dell'asse corporeo. Al contrario, in atlete poco allenate la tendenza riconoscibile è una **ricerca della palla guidata dalla propensione delle mani**, degli arti superiori, ovvero del segmento corporeo che impatterà la palla; talvolta è possibile riconoscere anche la tendenza ad una **ricerca della posizione tramite l'anticipo e la propensione del sistema visivo**, conseguentemente, delle spalle e della parte alta del busto, con evidenti sbilanciamenti nel movimento eseguito;
- La **reattività del piede** consiste nella capacità di utilizzare la **stiffness del complesso articolare della caviglia come fattore propulsivo per eccellenza**, sia per saltare che per muoversi nello spazio di gioco: l'effetto sul movimento dell'atleta è la capacità di **rimbalzare sul piede**; in questo modo non sarà necessario ricorrere ad azioni di caricamento particolarmente accentuate e correlate alla capacità di esprimere forza che, contrariamente alla reattività del piede, risulta poco sviluppata in età giovanile e, in particolare, nel contesto femminile. I vantaggi motori di cui giova l'atleta reattivo sono molteplici, soprattutto in riferimento agli **spostamenti tecnici del pallavolista** (*riduzione dei tempi di contatto con conseguente riduzione dei tempi di spinta mantenendo l'efficacia*

necessaria alla propulsione) e alle sue **modalità di stacco per produrre un salto dinamico** (azione di salto dopo rincorsa con destro-sinistro in successione per l'atleta destrimane), come quello conseguente ad una rincorsa d'attacco: l'azione di stacco d'attacco, richiesta per un atleta reattivo, consiste in una sequenza molto rapida degli appoggi che la determinano (*a maggiore rapidità esecutiva corrisponde un vantaggio esecutivo e prestativo decisamente maggiore, anche se la **corretta sequenzialità degli appoggi, mai la contemporaneità**, costituisce un aspetto esecutivo da salvaguardare a vantaggio della dinamica complessiva del gesto che implica anche la preparazione del colpo sulla palla e, una volta in volo, la sua esecuzione: tutte gestualità sostanzialmente asimmetriche e che sbilanciano il corpo dell'atleta in volo in modo asimmetrico*);

- L'**azione di caricamento** consiste nell'esecuzione di un **movimento preparatorio ad un'accelerazione esplosiva** necessaria per produrre un salto, un colpo sulla palla o raggiungere rapidamente un punto del campo: dal punto di vista esecutivo, è un **movimento in senso opposto rispetto al gesto tecnico che l'atleta intende eseguire**; è un'azione che presuppone una **corretta percezione del tempo tecnico corretto** perché presuppone l'anticipo temporale della situazione in cui si colloca ed è **funzionalmente inscindibile nel rapido collegamento tra caricamento e spinta**, ovvero nella rapida concatenazione eccentrico-concentrica del movimento. Gli esempi che possiamo rilevare nella pallavolo sono innumerevoli e tutti sintetizzano l'**esigenza di ascrivere l'azione di caricamento nel tempo tecnico della specifica situazione di gioco**: nel **salto a muro**, soprattutto eseguito dai giocatori laterali che, frequentemente, saltano da fermi o con marginali contributi in termini di rincorsa, l'**azione di caricamento anticipa i riferimenti per il tempo di salto** che l'atleta adotta per eseguire un'efficace azione tecnica al di sopra della rete; nell'assumere una **postura difensiva**, l'atleta utilizza una specifica modalità di **caricamento degli arti inferiori che anticipa di qualche istante il colpo sulla palla** da parte dell'attaccante avversario e, in risposta al colpo stesso, determina la **reazione propulsiva in termini di movimento** (*passo o affondo nei confronti di una traiettoria d'attacco più lenta*) o **spinta** (*per arrivare alla palla con le braccia in un'azione in caduta o in tuffo*) rispetto al passaggio della palla;
- La **relazione al bersaglio** consiste in una serie di dettagli esecutivi che convergono negli aggiustamenti alle traiettorie impresse alla palla: tali dettagli possono riguardare il **tocco di palla**; possono riguardare le **posture** del giocatore in approccio al tocco, nell'esecuzione di esso e in conseguenza della sequenza tecnica eseguita; possono riguardare anche la **predisposizione dei punti d'appoggio** per la **gestione delle spinte** o per il **controllo degli equilibri** statici e/o dinamici richiesti dalla situazione.

Agli elementi suddetti si aggiungono alcune **abilità tecniche specifiche del ruolo** svolto se c'è corrispondenza tra esso, i presupposti motori di cui sopra e i parametri strutturali (*antropometrici e funzionali*) richiesti dal livello di qualificazione nella prospettiva del giocatore: se non c'è corrispondenza nei tre elementi suggeriti (***ruolo-presupposti motori-parametri strutturali***) siamo di fronte ad un **atleta T4** che necessita di un **approfondimento nell'analisi della motricità e della padronanza delle tecniche**, sia nella forma didattica di base che in quella specialistica di un determinato ruolo.

- Nello stage nazionale l'obiettivo principale consiste nel **tracciare un profilo tecnico-tattico** delle atlete coinvolte: le strategie operative si basano su **proposte didattiche semplici ma già ampiamente riferite alle corrette dinamiche del gioco**; in esse è necessario determinare sia **percorsi didattici specialistici per il ruolo svolto** che **percorsi didattici specialistici per l'eventuale**

ruolo ipotizzato; è altresì necessario ipotizzare **percorsi decontestualizzati dal gioco** parallelamente a **proposte specifiche**; è infine necessario **definire i livelli di prospettiva di qualificazione sportiva sulla base del confronto**, ovvero deve essere eterogenea la provenienza delle atlete coinvolte proprio perché il confronto possa evidenziare gli aspetti motori, tecnici e tattici di ciascuna atleta. Nello stage nazionale deve essere utilizzato un quadro sintetico delle **tassonomie motorie richieste da ciascun ruolo** per arrivare ad uno **screening tecnico individuale**, utile per verificare la presenza o meno delle suddette tassonomie nelle giovani atlete presenti, e ad uno screening strutturale (*antropometrico*) e funzionale (*posturale*) personalizzato, utile per verificare la presenza o meno di quei presupposti antropometrici e posturali necessari all'eventuale percorso specialistico nel determinato ruolo.

- Nel collegiale del gruppo allargato di una Squadra Nazionale giovanile gli obiettivi sono sia l'**approfondimento dell'analisi tecnico-motoria** ipotizzata nello stage nazionale, che la **valutazione dei processi di apprendimento motorio** tramite la proposta di protocolli didattici specifici e il riscontro effettivo in termini di **apprendimento esecutivo** e di **trasferimento ed utilizzo di quanto appreso, almeno nelle più semplici dinamiche del gioco**.

Le priorità richieste nelle attività che convergono nei tre livelli di intervento sono:

- Per le attività che convergono nel primo livello di intervento sono richieste la comprensione e l'attenta **valutazione dei parametri strutturali delle atlete**, la **valutazione delle abilità tecniche specifiche**, la **rilevazione del ruolo** dominante o esclusivo svolto dall'atleta, la corrispondenza tra ruolo e allenamento specifico, la coerenza tra ruolo e utilizzo agonistico dell'atleta;
- Per le attività che convergono nel secondo livello di intervento sono richieste la **rilevazione di indicatori correlati con le ipotesi sul talento** espresso sul piano tecnico-coordinativo, la **rilevazione di indicatori strutturali proiettabili nei livelli di prospettiva ipotizzati** per l'atleta sulla base degli indicatori tecnico-motori e la **rilevazione di indicatori neuro-muscolari e funzionali correlati alle più efficaci procedure didattiche** riscontrate nella comune prassi dell'allenamento pallavolistico giovanile;
- Per le attività che convergono nel terzo livello di intervento sono richieste la **stesura di un profilo tecnico-tattico individuale** con un riferimento specifico alla **prospettiva di livello di competitività** raggiungibile dall'atleta e/o il riconoscimento di una **prospettiva di allenabilità elevata** che giustificerebbe la pianificazione di un **progetto tecnico di medio e lungo periodo** (*tale progetto può intendersi sia in termini di sviluppo delle competenze tecniche individuali, sia in termini di sviluppo delle opportunità di competizione adeguate ai progressi dimostrati dall'atleta, sia in termini di cambio di ruolo, giustificato da un significativo ed oggettivo incremento dei livelli di prospettiva dell'atleta*).

Chiave di lettura del gioco

Il sistema di allenamento della pallavolo evolve costantemente verso un **concetto di specificità** che richiede una corretta interpretazione: infatti, il concetto di specificità determina, frequentemente, la confusione del ruolo che le diverse forme di esercizio (*esercizio analitico, sintetico e globale*) rivestono nella prassi qualificata. La diffusione di **riferimenti alla capacità formativa del gioco** e delle sue dinamiche specifiche è stata e continua ad essere variamente interpretata tanto da portare molti giovani allenatori all'**uso quasi esclusivo di meccanismi di gioco e di gioco 6 contro 6**. Il punto di vista che s'intende proporre considera, come concetto chiave per una corretta interpretazione della specificità metodologica del protocollo di allenamento, il **concetto di contestualizzazione all'azione di gioco pallavolistica**: alla luce del suddetto concetto metodologico, anche un'esercitazione in forma analitica può essere contestualizzata all'azione di gioco, garantendo, in questo modo, un adeguato grado di specificità, comunque efficace per ottenere una risposta positiva in termini di apprendimento e consolidamento prestativo tecnico-tattico: i fattori, che contestualizzano un qualsiasi esercizio all'azione di gioco, consistono nel rispetto delle **corrette sequenze motorie** (*numero di movimenti, appoggi, propulsioni, ecc.*), nel rispetto dei cosiddetti **"tempi tecnici"**, nel rispetto dei **meccanismi percettivi** presupposto delle **reazioni motorie specifiche** di alcune azioni. Inoltre, il concetto di contestualizzazione al gioco presuppone la definizione di una **"struttura del gioco"** che sia esaustiva della descrizione della casistica situazionale che lo caratterizza e, al tempo stesso, sia traducibile in modo semplice ed immediato in una prassi dell'allenamento tecnico-tattico.

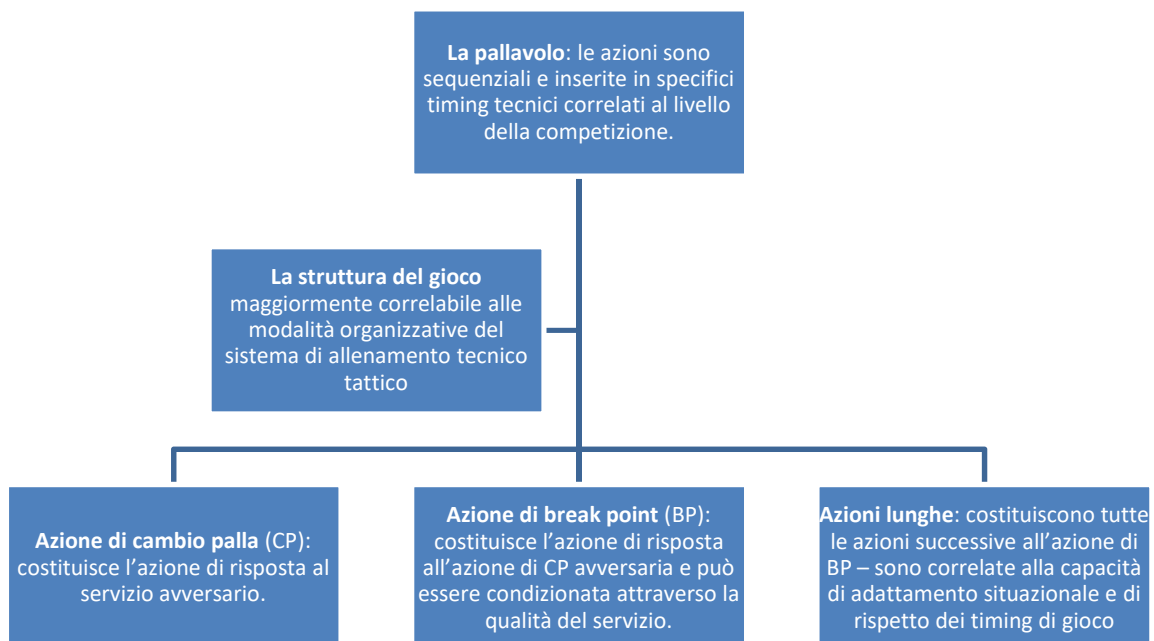
La **struttura del gioco** della pallavolo è relativamente semplice ma, frequentemente, le personali modalità interpretative, magari utili per gestire un metodo di programmazione dei protocolli di allenamento, diventano vere e proprie **chiavi di lettura** fornendo una **classificazione delle situazioni** talora erronea o fuorviante: ad esempio, la **classificazione per fasi** (*fase CP o cambio palla e fase BP o break point*), a prescindere da elementi di specificità e di dettaglio di una casistica interna a ciascuna fase (*ad esempio, 1° attacco di CP oppure contrattacco di CP, ricostruzione del contrattacco da difesa, da freeball o da tocco del muro, ecc.*), rischia di diventare un esercizio di statistica e una misura sterile del rendimento della squadra o del singolo, senza alcuna possibilità di traduzione in un reale e pratico esercizio tecnico-tattico.

La classificazione più funzionale, per garantire un **costante collegamento tra match analysis e prassi dell'allenamento tecnico-tattico**, prevede la seguente casistica strutturale del gioco:

- **Azione di CP** che circoscrive in modo esclusivo l'**azione di risposta al servizio avversario**. L'azione di CP può essere definita sulla base di numerosi criteri classificanti: ad esempio, il tipo di servizio a cui l'azione risponde, la direzione di esso e la sua velocità; la qualità della ricezione che definisce le modalità di inserimento delle combinazioni d'attacco, dell'attacco del centrale o dell'attacco delle seconde linee; la provenienza della ricezione rispetto alla posizione dell'alzatore e la conseguente distribuzione delle alzate;
- **Azione di BP** che viene generata dal servizio e circoscrive in modo esclusivo l'**azione di risposta all'azione di CP avversaria**. L'azione di BP può essere definita sulla base di una **casistica riferita all'attacco avversario**: ad esempio, l'attacco avversario in **condizioni**

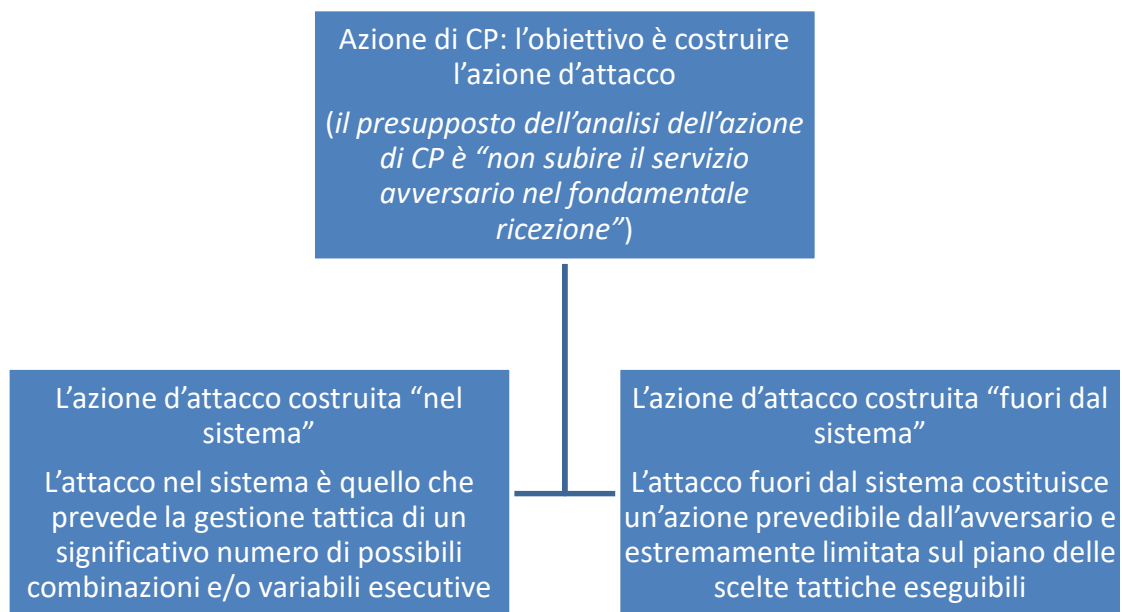
ottimali (con ricezione positiva o azione d'attacco costruita "nel sistema", per utilizzare un criterio classificante utilizzato negli Stati Uniti; attaccante avversario posto in condizioni di attaccare "forte", nel quale l'opzione tattica costituisca una variante talora imprevedibile); l'attacco avversario **scontato dal punto di vista tattico**, ovvero che è prevedibile chi sferrerà il colpo, per cui muro e difesa possono anticipare la propria azione tecnica (la ricezione negativa spesso determina un attacco scontato di una palla alta); l'attacco avversario che **non è posto nella condizione di forzare il colpo**, perciò potrà impegnare la difesa con un colpo piazzato (ad esempio, la situazione in cui viene gestita un'alzata imprecisa, una palla che si alza in mezzo al campo, in cui l'attaccante riesce comunque a saltare e colpire al di sopra del piano della rete); l'attacco avversario **deviato dal tocco di muro** che genera una situazione relativamente prevedibile nel suo sviluppo; la **freeball dell'avversario** che non riesce a costruire un'azione d'attacco e si trova nella condizione di rimettere una palla relativamente inoffensiva (o che può essere resa inoffensiva solo da disattenzione o disorganizzazione nel sistema di difesa);

- **Azioni lunghe**, azioni prolungate (gioco in/di transizione), ovvero tutte le modalità di sviluppo delle **sequenze situazionali in cui la palla viene tenuta in gioco**. Nella casistica situazionale che caratterizza l'azione lunga, dal punto di vista tecnico, non ricorrono elementi differenti rispetto a quanto può essere utilizzato nell'azione di BP precedentemente descritta, perciò l'elemento discriminante, dal punto di vista qualitativo, è la **capacità, del sistema squadra e di ogni singolo giocatore, di restare nel timing del gioco**, ovvero nel "flusso del gioco", ovvero sincronizzati con i tempi tecnici richiesti per essere efficaci in un determinato livello di competizione.

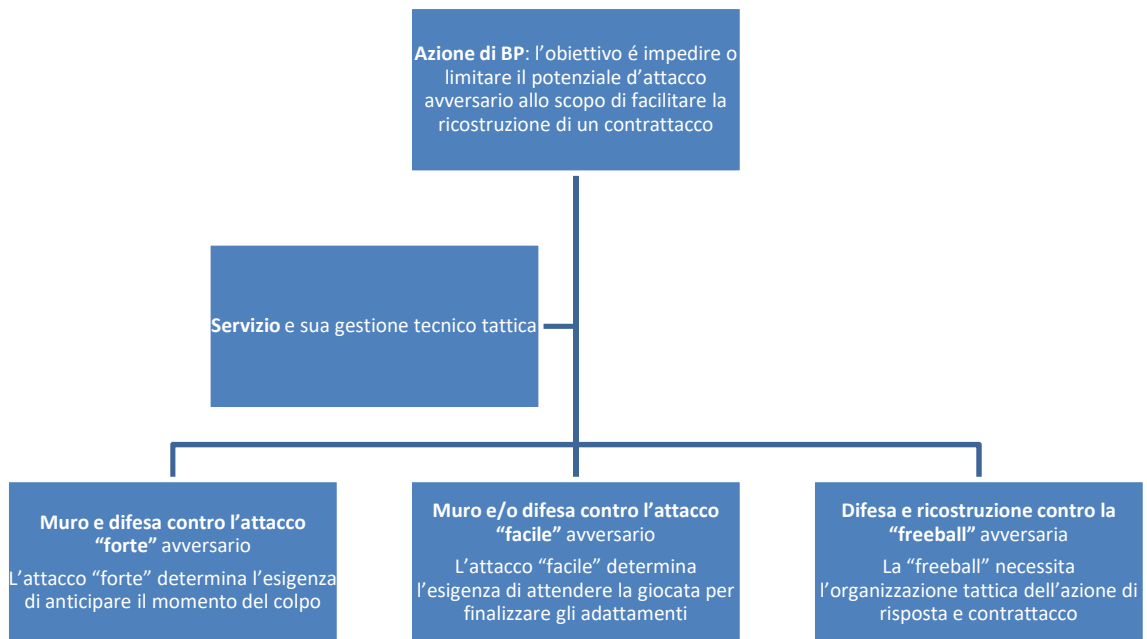


All'interno di questa classificazione è utile considerare le **situazioni particolari che possono scaturire con l'evoluzione di un sistema di gioco** quando il livello della competizione sale o quando semplicemente migliorano le capacità tecniche delle giocatrici. A tal proposito appare utile considerare la seguente proposta descrittiva:

- L'azione di CP può essere definita sulla base di **due possibili scenari di gestione tattica del sistema d'attacco** (perciò l'analisi dell'azione di cambio palla presuppone un focus sul sistema collettivo per l'identificazione del potenziale offensivo dell'attacco): il primo, che la pallavolo di alto livello identifica come **"nel sistema"**, contempla la possibilità concreta (perciò determinata dalla situazione di gioco in relazione alle capacità effettive di cui dispongono i giocatori che eseguono ed interpretano tatticamente l'azione stessa) di **mettere in gioco l'attacco del centrale** (in generale del giocatore che attacca dalla porzione centrale della rete); il secondo, identificabile come **"fuori dal sistema"** contempla le situazioni in cui **la distribuzione del gioco diventa più scontata e prevedibile** fornendo all'avversario i tempi di preparazione alla gestione del muro e della difesa;



- L'azione di BP può essere organizzata sulla base del grado di **incisività dell'attacco di CP** avversario (perciò il riferimento metodologico per l'analisi dell'azione di BP e delle azioni lunghe è più focalizzato sul potenziale offensivo del singolo giocatore chiamato a concludere l'azione della propria squadra). In questo modo, si possono identificare **tre scenari ben delineati**: nel primo scenario l'attaccante che eseguirà il colpo d'attacco si trova nella **condizione ottimale per colpire con la massima potenza e con la migliore disponibilità di variabili tattiche**; nel secondo scenario l'attaccante può attaccare effettivamente la palla ma **non si trova nelle condizioni di forzare il colpo** se non a rischio concreto di commettere errore; nell'ultimo scenario l'attacco non può essere eseguito se non attraverso un'**azione di recupero che genera la cosiddetta freeball** a vantaggio della difesa e della conseguente ricostruzione.



In ogni caso, la struttura creata sulla base degli scenari situazionali che possono essere identificati nel corso della gara costituisce una strategia utile a costruire esercitazioni di sintesi assolutamente contestualizzati al gioco, che modulano la possibilità di equilibrare, a seconda degli obiettivi del lavoro proposto, la ripetizione e la ripetibilità situazionale con il fattore specificità.