

SUGGERIMENTI OPERATIVI PER LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DI UN'IPOTETICA UNDER 13



- L'idea di fondo è quella di far un po' di tutto all'interno della seduta di allenamento in quanto questa fascia d'età si caratterizza per un'alta **labilità attentiva** (distrazione), per cui risulta opportuno per ogni esercizio soffermarsi per un **tempo limite**, con un basso numero di ripetizioni per non affievolire le capacità attentive dei giovani. Sarebbe opportuno fare 2-3 blocchi di 9-12 minuti piuttosto che tenere il gruppo per 20-35 minuti sempre a fare a stessa cosa. Con i giovani il concetto di ripetizione protratto nel tempo è da evitare nella maniera più assoluta!
- In ogni seduta di allenamento è opportuno inserire **stabilmente gesti** tecnici e **situazioni** di gioco, al fine di consolidarle correttamente nel tempo, dando le dovute **priorità**: in questa fascia d'età il bagher, il palleggio e la schiacciata rappresentano le tecniche più importanti (evidenziate in rosso nell'ipotetica programmazione settimanale) in quanto ci permettono di eseguire il 1°-2°-3° tocco e quindi ci permettono di poter giocare.
- Uno dei primi obiettivi da perseguire durante gli allenamenti è quello di sviluppare la **competitività attraverso la cultura del gioco** che significa sapere come stare in campo, come si gioca, sapere come si vince ma anche come affrontare la sconfitta, senza cercare alibi, e sapere come reagire a tale evenienza.
- Ovviamente, inizialmente la didattica **non** è **mai** riferita ad un **ruolo specifico**. Non confondere la **specializzazione del sistema di allenamento** con la **specializzazione nel gioco**. Sono due cose diverse!
- Non standardizzare ma **diversificare i mezzi** (gli esercizi) **e i metodi** avendo sempre presente che il concetto di **variabilità** è correlato al concetto di **sport di situazione**.
- **Progressività crescente** dopo aver consolidato lo step precedente, rispettare i **tempi di apprendimento** di ciascun allievo (aspettarlo), senza avere fretta. E soprattutto avere molta, molta, molta ... **pazienza**.
- **Personalizzazione** (per quanto possibile) delle proposte didattiche adeguate a diversi livelli di **capacità degli allievi** in quel momento. Ogni allievo ha le proprie **problematiche**: ad esempio, durante l'apprendimento del palleggio, c'è chi arriva tardi sotto la palla, chi abbassa il punto d'impatto con la palla, chi trattiene troppo la palla, chi non simmetrizza le mani sulla palla, chi apre troppo i gomiti nell'impatto con la palla, etc.
- Cercare di **ottimizzare** il processo di **apprendimento tecnico** (il miglior risultato nel minor tempo disponibile). Per raggiungere ciò, esistono tre tipi possibili di obiettivi, quelli imposti, quelli condivisi e quelli autodeterminati. Gli **obiettivi imposti**, senza che l'atleta ne condivida il processo, hanno una probabilità di successo molto bassa;

gli **obiettivi condivisi** hanno una probabilità di successo molto più alta; mentre gli **obiettivi autodeterminati** dall'atleta stesso sono quelli con la maggior probabilità di successo di essere raggiunti.

- In tutti i giochi sportivi, una delle qualità principali che bisogna possedere è quella dell'**autonomia**, decisionale e comportamentale. La didattica standard che, invece, viene proposta nei contesti giovanili vede l'atleta come uno strumento dell'allenatore, non molto coinvolto nei processi decisionali, non protagonista ma solamente un buon esecutore. Ad esempio il riscaldamento e il defaticamento prima gli viene insegnato ma poi deve essere gestito individualmente da ogni allievo (1° passo per la **costruzione dell'autonomia**).
- In questa fascia d'età (**fase di apprendimento tecnico**) il **lavoro prevalente** è quello **analitico** con l'utilizzo complementare dell'esercizio di sintesi + il gioco guidato (6vs6) oppure facilitato (2vs2, 3vs3). L'enfasi al gioco a ranghi ridotti permette maggiori opportunità di gioco, esperienza situazionale, maggiori contatti con la palla.
- Bisogna creare un clima in cui l'**errore** è parte del processo di apprendimento, **una guida verso l'apprendimento** non un segnale di incapacità del giovane.
- Il **lavoro tecnico** deve essere integrato con **quello fisico** in quanto serve per facilitare l'**apprendimento delle tecniche** pallavolistiche qualificandone l'utilizzo nelle situazioni di gioco.
- Tenere presente che è la **qualità della prestazione tecnica** a determinare il **risultato** e non viceversa. Il **risultato** agonistico può essere **casuale** (si può vincere giocando male!) e quindi non è un **indicatore** di un buon lavoro; la **buona prestazione** individuale e della squadra **non è casuale** (si può vincere o perdere giocando bene!) per cui può essere considerato un **indicatore** di un buon lavoro.
- Ogni allievo dovrebbe essere incentivato ad **auto-valutarsi** in modo tale da comprendere la sensazione che prova in una situazione di gioco e valutare il risultato alla luce di quella sensazione, non da riscontri esterni (l'allenatore). Analizzare la propria prestazione (come ho giocato questa partita?) per individuare quanto fatto di positivo e cosa invece bisogna migliorare.

IPOSTESI DEL 1° MESOCICLO - 1°MICROCICLO SETTIMANALE

LUNEDI' (1 ora e mezza – 2 ore)

- **Attivazione motoria** (Mobilizzazione, andature coordinative, propriocettiva, tonificazione posturale) oppure un **gioco di movimento** 5-10'
- **Lavoro analitico sul Palleggio** 9-12'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco della palla sul 1°tocco** 7-12' (si inizia con un palleggio)
- **Lavoro analitico sul Bagher** – 1°Blocco di 9-12'
- **Lavoro analitico sulla Schiacciata** (Passo-stacco e i movimenti degli arti superiori senza/con palla) 9-15'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco della palla sul 1°tocco** 8-10' (si inizia con un palleggio il campo avversario)
- **Lavoro analitico sul Bagher** – 2°Blocco di 12'
- **Lavoro sulla battuta dal basso** 8-12'
- **Dinamica di Gioco 6vs6** guidata 8-12'
- **Parte fisica** 10' (Tonificazione muscolare, reattività dei piedi)
- **Defaticamento** 5' (allungamento, scarico lombare)

MERCOLEDI' (1 ora e mezza – 2 ore)

- **Attivazione motoria** (Mobilizzazione, spostamenti, andature coordinative, propriocettiva) oppure una **staffetta** 5-10'
- **Lavoro analitico sul Palleggio** 9-12'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco del 1°tocco** 7-12' (si inizia con un palleggio)
- **Lavoro sul Bagher analitico** 15'
- **Lavoro analitico sulla Schiacciata** (Passo-stacco e i movimenti degli arti superiori senza/con palla) – 1°Blocco di 9-12'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco del 1°tocco** 8-10' (si inizia con un palleggio il campo avversario)
- **Lavoro analitico sulla Schiacciata** (Passo-stacco e i movimenti degli arti superiori senza/con palla) – 2°Blocco di 9-10'
- **Dinamica di Gioco 6vs6** guidata 8-12'
- **Parte fisica** 10' (Tonificazione muscolare, reattività dei piedi)
- **Defaticamento** 5' (allungamento, scarico lombare)

VENERDI' (1 ora e mezza – 2 ore)

- **Attivazione motoria** (Mobilizzazione, spostamenti, andature coordinative, propriocettiva) oppure attività per **l'anticipazione-intercettazione della palla** 5-10'
- **Lavoro analitico sul Palleggio** 9-12'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco della palla sul 1°tocco** 7-12' (si inizia con un palleggio)
- **Lavoro analitico sul Bagher** – 1°Blocco di 9-12'
- **Lavoro analitico sulla Schiacciata** (Passo-stacco e i movimenti degli arti superiori senza/con palla) 9-15'
- **Gioco 2vs2 con 2 tocchi e blocco della palla sul 1°tocco** 8-10' (si inizia con un palleggio il campo avversario)
- **Lavoro analitico sul Bagher** – 2°Blocco di 9-12'
- **Lavoro sulla battuta dal basso** 8-12'
- **Dinamica di Gioco 6vs6** guidata 8-12'
- **Parte fisica** 10' (Tonificazione muscolare, reattività dei piedi)
- **Defaticamento** 5' (allungamento, scarico lombare)