



---

**IL PERCORSO DI QUALIFICAZIONE DELLE  
ATLETE:  
OSSERVAZIONE SULLO SVILUPPO DELLE  
DELLE TECNICHE DI GIOCO NEL SETTORE  
GIOVANILE FEMMINILE DALLA FASE  
PROVINCIALE ALLE COMPETIZIONI  
INTERNAZIONALI**



# La struttura del processo di qualificazione

---

**tre percorsi concatenati, due periferici e uno centrale**

- **l'attività di qualificazione provinciale**
  - orientata alla ricerca di atlete sul territorio
- **l'attività del Centro di Qualificazione Regionale**
  - qualificare le atlete in funzione della prospettiva futura
- **programma di qualificazione nazionale**
  - regional day - stage nazionali
- **“atleta azzurra”**
  - Progetto Club Italia
  - Squadra Nazionale Pre Juniores



# **considerazioni dal processo di qualificazione**

---

**nella pallavolo femminile non esiste correlazione significativa tra risultati in età giovanile e raggiungimento dei massimi livelli di qualificazione sportiva**

non esiste correlazione significativa tra il livello di sviluppo tecnico di base, con le caratteristiche dei parametri antropometrici espressi dalla popolazione pallavolistica di una stessa regione

**L'attenzione rivolta al risultato sportivo, non consente di curare in modo adeguato la lettura della reale prospettiva del giocatore**

le scelte nella programmazione tecnica, in molti casi, sono orientate esclusivamente al risultato a breve termine





# Le due facce del risultato

---

**Il risultato come conseguenza di un percorso che ha come obiettivo primario la formazione e la qualificazione.**

**Il risultato come conseguenza di un adattamento al livello di gioco della categoria**

**Indici di correlazione delle tecniche al risultato nei vari livelli di qualificazione:**

**Basso livello: servizio – ricezione – difesa**

**Medio livello: attacco – servizio – difesa**

**Alto livello: attacco – muro – contrattacco**



# Le dinamiche dell'attacco - rincorsa

---

## Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15

- **Tendenza ad effettuare la rincorsa con sequenza degli appoggi e posizione di partenza sempre uguali**
- **Assenza di spostamento del peso sugli appoggi che precedono lo stacco**
  - Manca la ricerca di accelerazione e di lunghezza del prebalzo
- **Insufficiente differenziazione del ritmo degli appoggi nello stacco**
- **Errato utilizzo del riferimento del tocco del palleggiatore**
  - conseguenze sul ritmo della rincorsa
  - Tendenza a partire troppo presto e poi rallentare



# Le dinamiche dell'attacco - rincorsa

---

**Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15**

- **Difficoltà a relazionarsi in modo corretto con la palla**
  - Palla davanti all'arto di colpo
- **Difficoltà nell'anticipo dei piedi allo stacco rispetto all'asse corporeo (prebalzo troppo corto)**
- **Oscillazione lenta e ritardo delle braccia**
  - contributo limitato al stacco
  - ritardo nella preparazione del colpo





# Le dinamiche dell'attacco - colpo

---

**Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15**

- **Ritardo della preparazione per il colpo**
  - Apertura della spalla
  - Caricamento del braccio
  - rima della fine dell'apice del salto
- **Insufficiente controllo dei movimento dell'arto libero**
  - Che perde sincronismo con l'arto di colpo



# Le dinamiche dell'attacco - colpo

---

Considerazioni sul livello provinciale e regionale di  
**qualificazione** - Categoria Under 14 - 15

- **Limitata azione della spalla come starter del colpo**
  - La mano rallenta e non riesce a trascinare gomito e spalla sopra la palla
  - **Abbassamento del gomito**
  - Riduzione della potenza del colpo
  - **Difficoltà nell'utilizzo del polso nel direzionamento del colpo**





# Le dinamiche dell'attacco - colpo

---

## Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15

- **Ritardo importante nello slancio delle braccia e sul caricamento per il colpo**
  - Che impedisce la preparazione del colpo prima della fine dell'apice del salto
- **Insufficiente o assente controllo del movimento dell'arto succube**
  - Scarso controllo della torsione del busto e della rotazione delle spalle
  - **Limita il caricamento del braccio di colpo**



# Le dinamiche dell'attacco

Quali sono le richieste dell'alto livello di qualificazione giovanile  
Prejuniores

---

**Capacità di adattamento alle situazioni di gioco**

**Capacità di scelta**

## **In ricezione**

- Costruire il rapporto con la palla indipendentemente dal punto di ricezione e dal tipo di ricezione (modificare e adattare le rincorse)
- Valutare la situazione e adattarsi o determinare altre soluzioni

## **In ricostruzione (preparazione delle rincorse)**

- Se non mura, movimenti correlati alla difesa
- Se mura e difende, capacità di riproporsi
  - Timing e distanze



# Le dinamiche degli spostamenti

**Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15**

- **Difficoltà nella gestione delle posture specifiche**
- **Non corretto utilizzo degli angoli**
- **Difficoltà a mantenere le posture corrette durante lo spostamento**
- **Basso livello di controllo dell' equilibrio dinamico**
- **Concetto di frontalità spesso relativo solo alla traiettoria di arrivo del pallone**
  - Rara la capacità di orientamento al bersaglio
- **Grandi difficoltà a gestire la perdita ed il recupero della frontalità nel tempo tecnico dell'azione**





# Le dinamiche degli spostamenti

**Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15**

- **Eccessiva standardizzazione degli spostamenti utilizzati nel primo tocco**
  - Ricezione
  - Difesa
- **Riflessi condizionanti**
  - Movimenti o posture inutili in posizione di attesa
  - Muoversi in anticipo
  - Spostare per primo sempre lo stesso piede



# Le dinamiche degli spostamenti

---

**Considerazioni sul livello provinciale e regionale di qualificazione - Categoria Under 14 - 15**

- **Approssimazione negli spostamenti a muro**
  - Nelle posizioni di partenza
  - Nelle tecniche di spostamento
  - Nella gestione della distanza da rete durante lo spostamento
  - Nella gestione degli arti superiori