

Schema di pianificazione dell'allenamento nel volley

- I bisogni degli atleti differiscono secondo il loro stadio di sviluppo delle competenze. I bisogni degli atleti dovranno guidare gli obiettivi che avete per le pratiche che mirate per sviluppare le competenze.
- Potete pianificare le attività e i compiti che gli atleti faranno durante una pratica in differenti maniere. Gli atleti possono eseguire 1) la competenza nella totalità o solamente in parte, 2) numerose ripetizioni senza riposo, o con riposo (tempo variato) tra le ripetizioni, o 3) lo stesso compito parecchie volte di seguito, o differenti movimenti ciascuna volta, sia in un ordine prevedibile o casuale
- Le attività più efficaci, i tipi di pratiche o le condizioni di pratica possono ugualmente variare secondo l'abilità da apprendere (aperta, chiusa, distinta, in serie o in continuo) o lo stadio di sviluppo delle competenze degli atleti, Degli aggiustamenti supplementari possono essere necessari al fine di tener conto dell'età degli atleti.

Nella pagina seguente sono proposte delle direttive per la pianificazione delle attività e delle condizioni di pratica che favoriscono lo sviluppo delle competenze nei differenti stadi

Guida per la pianificazione delle attività secondo lo stadio di sviluppo delle competenze

Condizioni di pratica raccomandate	Stadi di sviluppo delle competenze			
	Iniziazione (primo contatto)	Acquisizione (strutturazione del movimento)	Consolidamento (buona esecuzione in condizioni variabili)	Raffinamento (miglioramenti minori)
Ambiente immediato	Stabile e prevedibile, senza distrazione	Stabile e prevedibile, senza distrazione	Aumento della variabilità e delle distrazioni, ma non al punto che il movimento ne soffra	Condizioni di competizione
Presenza di decisione	Nessuna presa di decisione, nessuna opzione	Presenza di decisione semplice, massimo di due opzioni	Decisioni più difficili da prendere, più spesso e più opzioni (3-4)	Decisioni complesse, parecchie opzioni (frequenza di competizione)
Rapidità di esecuzione	Lenta e controllata	Al ritmo dell'atleta	Aumentata, variabile e simile alle richieste della competizione	Similare alle condizioni di competizione
Numero di ripetizioni	Secondo i bisogni, dipendente dallo sviluppo motorio dell'atleta	Elevato	Elevato	Il più possibile
Fattore di rischio	Condizioni di sicurezza, l'errore non ha conseguenze	Condizioni con debole rischio	Meno o simili alle condizioni di competizione	Similare ad un alto livello di competizione
Durante l'allenamento, l'enfasi dovrà essere su...	Posizioni e posture di base, avere un'idea di ciò che ha il movimento in aria	Esecuzione globale e forma generale del movimento	Mantenimento della forma dei movimenti e della costanza di performance (talvolta) in condizioni variate e di stress	Creazione di condizioni nelle quali gli elementi da migliorare sono valorizzati e stressati