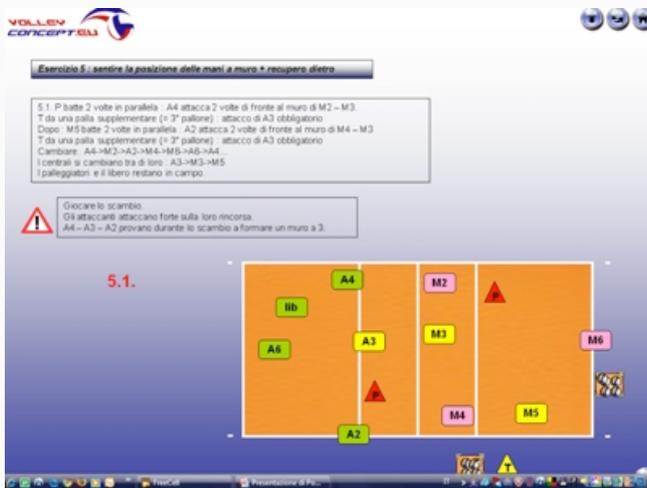


VOLLEYCONCEPT.EU: NON ALLENA AL TUO POSTO, MA TI AIUTA MOLTO

Lunedì 16 Febbraio 2009 00:11



Nasce da un'idea semplice, anzi da una constatazione: gli allenatori trovano facilmente tracce, indicazioni, singoli esercizi, ma non trovano allenamenti completi. Volleyconcept.eu propone una soluzione dinamica al costo di un libro.
(di Angelo Pustorino)

Spesso, anzi quasi sempre, la stagione di chi pratica la pallavolo a livello amatoriale e milita in campionati giovanili o di serie provinciale o regionale si sviluppa senza una programmazione precisa.

Sono veramente pochi gli allenatori che, lavorando a questo livello, si preoccupano di strutturare una programmazione completa che preveda i tipici blocchi definiti "macro ciclo", "mesociclo" e "micro ciclo", a volte perché il livello di preparazione del tecnico a cui la squadra è affidata è ancora basso (allievo allenatore o primo grado, con tutto il rispetto verso chi ha conseguito queste qualifiche e non le successive, naturalmente), altre perché, pur essendoci sufficiente cultura per poterlo fare, le situazioni reali da affrontare non lo permettono. E' tipico il caso in cui, ad ogni cambio di stagione, ci sono defezioni e nuovi ingressi in numero così consistente da stravolgere il quadro lasciato nella precedente.

Come e cosa programmare quando non ci sono conoscenza e certezze rispetto alla quantità e qualità del materiale umano che deve essere gestito?

Non è un problema di facile soluzione, perché la qualità del lavoro di un allenatore è fortemente condizionato dalla conoscenza approfondita dei suoi atleti, delle esigenze e dei limiti di ciascuno di loro, dei margini di crescita di cui ciascuno dispone. Allora, spesso, si sceglie di lavorare "a braccio", rilevando di volta in volta, ma comunque sempre a posteriori, tutti gli elementi di valutazione

IN RILIEVO

- [SERIE A1F: I NUMERI DELLA DICIOTTESIMA GIORNATA](#)
- [SERIE A TIM: RISULTATI; TABELLINI E COMMENTI DELLA 8ª DI RITORNO](#)
- [SERIE A FINDOMESTIC: IL PUNTO DOPO LA 18ª GIORNATA](#)
- [EUROPEI 2009: DOVE E QUANDO](#)
- [LE DATE DELLA WORLD LEAGUE 2009](#)
- [I GIRONI DEGLI EUROPEI MASCHILI 2009](#)
- [I GIRONI DI WORLD LEAGUE 2009: ITALIA CONTRO USA, OLANDA E CINA](#)
- [EUROPEI FEMMINILI 2009: QUESTI I GIRONI](#)

PESARO: TRENTANOVE TOTALI, VENTIDUE IN STAGIONE



La Scavolini continua la sua striscia vincente. Attacco e servizio creano scompiglio alla Unicom Starker Sassuolo, ma coach Ferrari si dichiara soddisfatto dei progressi messi in campo dalle sue ragazze.

CHIERI AL SECONDO CENTRO STAGIONALE

ULTIMISSIME

- [Dimissioni accettate, Alberti lascia la Wavel](#)
- [Castello al tiebreak supera Castelfidardo la rincorsa continua](#)
- [Latina inizia una settimana importante e delicata](#)
- [Il dopo Crema-Catania](#)
- [Tie break: degno epilogo per la gara tra Nava Gioia del Colle e Olio Pignatelli Isernia](#)
- [A Loreto la Materdomini ha sfiorato il colpaccio](#)
- [Bologna: coach Alberti si è dimesso](#)
- [L'undicesimo tie break della stagione regala ancora una vittoria alla Nava!](#)
- [Le parole del Presidente di Bassano](#)
- [Bergamo: mercoledì a Treviglio il ritorno di Champions contro Pila](#)
- [Villa Cortese: pesante vittoria in trasferta contro Urbino](#)
- [SERIE A1F: I NUMERI DELLA DICIOTTESIMA GIORNATA](#)
- [SERIE A TIM: RISULTATI; TABELLINI E COMMENTI DELLA 8ª DI RITORNO](#)
- [SERIE A FINDOMESTIC: IL PUNTO DOPO LA 18ª GIORNATA](#)
- [CHIERI AL SECONDO CENTRO STAGIONALE](#)
- [PESARO: TRENTANOVE TOTALI, VENTIDUE IN STAGIONE](#)
- [VOLLEYCONCEPT.EU: NON ALLENA AL TUO POSTO, MA TI AIUTA MOLTO](#)
- [CHI VINCE... RESPIRA](#)
- [DOPO QUASI QUATTRO ANNI, TRENTO ESPUGNA IL CAMPO DELLA COPRA](#)
- [MANTOVA SUPERA ROMA IN UNA BRUTTA PARTITA](#)
- [PROPRIETARI RIUNITI A RICONFERMARE LA PROPRIA LINEA](#)
- [LE "FARFALLE" VOLANO BASSO CONTRO LA FOPPAPEDRETTI.](#)
- [MACERATA NON SI](#)

mancanti per poi aggiustare il tiro e programmando l'allenamento della giornata con scarsissimo anticipo se non addirittura senza alcuna programmazione e "inventandosi" il da farsi sul momento.

VolleyConcept.eu (<http://www.volleyconcept.eu/>) è una originale proposta per aiutare gli allenatori che si trovano in queste soluzioni.



(click sul logo per espandere l'immagine di apertura)

Che cos'è VolleyConcept.eu?

Si tratta di un sito specializzato, realizzato da un pool di allenatori europei e fisicamente dislocato in Belgio, dove si possono trovare delle tracce di allenamenti completi e già pronti all'uso.

A chi si rivolge VolleyConcept.eu?

Principalmente (ma non esclusivamente) agli allenatori di squadre che, partendo dalle giovanili, arrivano a gestire team fino ad una serie B italiana.

Cosa troviamo su Volleyconcept.eu?

Attualmente (ci sono numerosi sviluppi in attuazione), 21 schemi di allenamento completi, per sedute di training di circa due ore ciascuna, che possono essere acquistati anche singolarmente al prezzo veramente modico di € 2,50 ciascuna.

Già questo è un servizio innovativo e molto originale, perché non è difficile reperire, sia su internet che a livello cartaceo, delle tracce di singoli esercizi finalizzati all'allenamento dei vari fondamentali o riguardanti la preparazione fisica o il potenziamento muscolare. Ma è quasi impossibile trovare dei veri e propri allenamenti completi, se non al di fuori di alcuni volumi a schede, ad esempio quelli scritti da Marco Paolini, che hanno indubbia validità a livello di contenuti, ma che hanno lo svantaggio di dover essere acquistati nella loro completezza, di dover attendere la nuova edizione per il loro completamento o ampliamento, con i tempi (lungi) strutturalmente connessi all'editoria cartacea, e con la necessità di riacquisto in blocco una volta disponibile.

Cosa contraddistingue VolleyConcept.eu?

L'interfaccia grafica.

Ogni scheda è composta da un numero variabile di esercizi, ciascuno dettagliatamente commentato in lingua italiana, completo di schemi e diagrammi, ma soprattutto caratterizzato da una animazione dell'esercizio proposto, sia nella versione di base che nelle possibili varianti.

Decisamente quanto di meglio sin qui trovato in proposito, addirittura migliorativo rispetto a un filmato vero e proprio che richiederebbe, per la sua fruizione, risorse hardware ben più rilevanti.

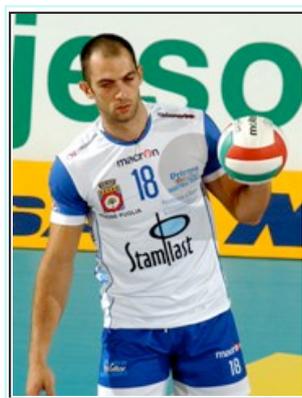
Contenuti tecnici.

Di buon livello e strutturati in progressione crescente. Gli allenamenti, dal primo al ventunesimo, seguono un criterio di crescita progressiva, in modo che i primi siano più adatti a squadre giovanili e di serie più bassa, gli ultimi a squadre di serie più alta. Nei primi allenamenti, anche adatti a programmazioni di inizio stagione poiché più indirizzati allo sviluppo delle fasi analitiche, si denota anche un'attenzione rivolta alla preparazione fisica dei giocatori e sviluppata sempre e comunque con esercizi con la palla. Questo



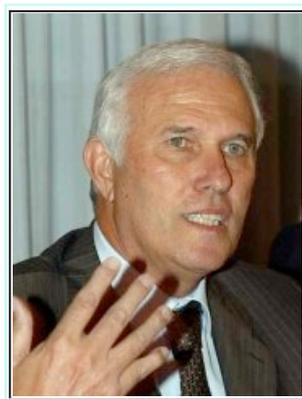
Una vittoria importante per il Famila, che incassa tre punti pesanti ai fini della salvezza nello scontro diretto con la Minetti Vicenza.

CHI VINCE... RESPIRA



Posticipo interessante nelle Puglie.

PROPRIETARI RIUNITI A RICONFERMARE LA PROPRIA LINEA



Le decisioni dei presidenti sui costi nella pallavolo.

- DISTRAE
- Yamamay Futura Legnano: con un pugno di mosche in mano
- IL BULLDOZER DI A2 VINCE ANCORA



Un logo che ci terrà compagnia per altri due anni, a ricordarci un grande evento di volley che coinvolgerà tutta la nostra penisola.



Cliccare sull'immagine per l'acquisto on line



comporta un maggior coinvolgimento degli atleti, soprattutto se si tratta di squadre giovanili che normalmente tendono a distrarsi ed annoiarsi quando l'allenamento prescinde da aspetti ludici. Gli ultimi, invece, sono allenamenti più impegnativi e completi, dove gli esercizi sintetici e globali prevalgono rispetto agli analitici, presupponendo una formazione dei fondamentali ormai acquisita dai giocatori.

Validità delle proposte e dell'iter complessivo.

Come qualsiasi proposta, non ci si può aspettare che VolleyConcept.eu risolva integralmente i problemi che una squadra o un allenatore possono incontrare durante una stagione. Si tratta, come ripetiamo, di schemi organici e progressivamente organizzati, in grado di coprire l'arco temporale di un'intera stagione, ma questi strumenti devono passare attraverso il vaglio e la capacità riorganizzativa dei tecnici che ne fanno uso. In funzione delle caratteristiche e delle esigenze di ciascuna squadra, l'allenatore potrà trarre dagli schemi di allenamento preimpostati tutti gli input necessari, intesi come singoli esercizi o gruppi di essi, per assemblare degli allenamenti personalizzati e più calzanti con la realtà da gestire.

Cosa andrebbe migliorato?

Non esiste la possibilità di stampare delle sintesi degli allenamenti o dei singoli esercizi che li compongono, naturalmente superando il limite imposto dalla presenza di animazioni. Questo ostacola, in parte, il lavoro dei tecnici, che non possono disporre in palestra di una traccia scritta del lavoro da svolgere.

