

## La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive

Obiettivo generale del modulo Dall'identificazione di alcuni aspetti (criteri di classificazione) , caratterizzanti la pallavolo come disciplina sportiva, e dall'analisi attenta di come esse influiscono sullo sviluppo delle capacità di movimento finalizzato (tecnica sportiva), è possibile trarre, da un lato alcuni basilari principi dell'allenamento sportivo (principi metodologici), dall'altro dei criteri efficaci nella scelta dei contenuti prioritari da inserire in un programma di lavoro.

La pallavolo è un gioco sportivo di squadra e uno sport di situazione ad impegno aerobico - anaerobico alternato.

La caratteristica peculiare è il rimbalzo della palla direttamente su segmenti corporei ( senza uso di attrezzi ) e assenza di contatto fisico tra le due squadre che si affrontano. Il campo è diviso in due parti da una rete invalicabile.

Il gioco della pallavolo si sviluppa attraverso l'attuazione di strategie tattiche, verso la squadra avversaria, per la realizzazione del punto. Questo è l'obiettivo principale del gioco e ne condiziona i comportamenti tattici e tecnici che il giocatore esprime in campo.

La pallavolo è uno sport di situazione, ossia uno sport in cui la variabilità situazionale incide sulla motricità tecnica per giocare e competere. Le situazioni di gioco hanno delle ricorrenze sequenziali, modelli di comportamento mai ripetitivi, piuttosto tendenti a riproporre analoghi schemi di approccio. Quindi i processi di adattamento situazionale sono referiti prevalentemente al singolo movimento e non alle sequenze dei cosiddetti fondamentali che identificano l'azione del giocatore nelle varie fasi di gioco.

Per gioco sportivo di squadra si intende : “ ... una forma di pratica dell'esercizio fisico – sportivo, che ha un carattere ludico, agonistico e di processo in cui i partecipanti ( i giocatori ) costituiscono due squadre (formazioni ) che si trovano in rapporto di avversità tipica non ostile (rivalità sportiva ), un rapporto determinato da una competizione in cui attraverso la lotta si cerca di ottenere la vittoria sportiva per mezzo del pallone o di un altro oggetto di gioco, manovrato secondo regole prestabilite “ ( Teodorescu 1983 ).

Lo sviluppo didattico dei giochi sportivi non può iniziare dalle azioni complesse che sono tipiche dell'atleta evoluto; per i giocatori inesperti bisogna programmare un percorso educativo che parte da una serie di funzioni cognitive semplici, incrementando gradualmente il livello di complessità e di difficoltà delle azioni di gioco.

I vari comportamenti sequenziali che mettono in atto i giocatori durante l'azione di gioco, spesso corrispondenti ai vari tocchi di palla che caratterizzano la disciplina, rappresentano i fondamentali della stessa. Sono:

- Fase di ricezione punto (o cambio palla): ricezione, alzata, attacco e copertura d'attacco.
- Fase Battuta - Punto (o break point) : servizio, muro, difesa, ricostruzione e attacco.

In ambito pallavolistico alcune di queste tecniche vengono definite di base , ossia tecniche che possiedono implicazioni motorie e di controllo di palla basilari (il palleggio, il bagher, la battuta float piedi a terra, la schiacciata e alcune tecniche di spostamento in campo).

Azione di cambio palla:

Ricezione (fondamentale)

- Bagher ( tecnica di base ) - Bagher frontale ( tecnica specialistica ) - Bagher laterale ( tecnica specialistica )
- Bagher adattato ad una specifica casistica di servizio ( tecniche specialistiche situazionali ) - Palleggio ( tecnica specialistica situazionale).

Alzata (fondamentale)

- Palleggio ( tecnica di base ) - Palleggio in salto ( tecnica specialistica ) - Bagher ( tecnica di base ) - Bagher in movimento ( tecnica di base evoluta situazionale ).

Attacco ( fondamentale )

- Schiacciata ( tecnica di base ) - Pallonetto ( tecnica di base evoluta dalla schiacciata ) - Piazzata ( tecnica di base evoluta dalla schiacciata ) Esecuzioni dalle varie zone di rete, differenziate per tempo, differenziate per ruolo ( tecniche specialistiche )

Copertura d'attacco ( fondamentale )

- Bagher ( tecnica di base ) Casistica ed allenamento situazionale ( tecniche specialistiche situazionali ).

Azione di break point

Servizio ( fondamentale )

- Battuta float piedi a terra ( tecnica di base ) Battuta salto float ( tecnica specialistica ) Battuta salto con rotazione della palla ( tecnica specialistica )

Muro ( fondamentale )

Il muro non presenta differenziazione tecnica particolare ma le esigenze di gioco indicano delle strategie di adattamento situazionale funzionali utilizzate da grandi giocatori

- Tecniche di spostamento ( tecniche di base ) - Tecniche di adattamento e orientamento del piano di rimbalzo ( tecniche di base ) Tecniche nelle varie zone di rete ( tecniche specialistiche situazionali )

Difesa – copertura di difesa ( fondamentale )

- Bagher ( tecnica di base evoluta ) - Palleggio ( tecnica di base evoluta e adattata )

Ricostruzione ( fondamentale )

- Palleggio ( tecnica di base ) Palleggio in situazione di disequilibrio ( tecnica specialistica situazionale ) - Bagher ( tecnica di base ) - Bagher in movimento ( tecnica di base evoluta situazionale )

Contrattacco ( fondamentale )

- Schiacciata ( tecnica di base ) - Pallonetto ( tecnica di base evoluta dalla schiacciata ) - Piazzata ( tecnica di base evoluta dalla schiacciata )

Esecuzioni dalle varie zone di rete, differenziate per tempo, differenziate per ruolo ( tecniche specialistiche e situazionali ) - Tecniche di preparazione della rincorsa ( tecniche di base evolute )

Esecuzioni dalle varie zone di rete differenziate per ruolo ( tecniche specialistiche e situazionali )

Copertura d'attacco ( fondamentale )

- Bagher ( tecnica di base ) Casistica ed allenamento situazionale ( tecniche specialistiche situazionali ).

Le tecniche di base non permettono e non completano il bagaglio motorio per un pallavolista per sviluppare al meglio la sua capacità di gioco. Necessita quindi di un percorso specialistico: presupposti motori, tecniche relative ai vari ruoli e le zone di competenza.

Tecnica e tattica sono rispettivamente: i mezzi e la strategia con cui il giocatore arriva a soddisfare le pulsioni primarie del gioco e dell'agonismo.

Infatti la TECNICA è l'insieme dei mezzi per giocare ed è l'espressione organico-muscolare della motricità del giocatore, mentre la TATTICA è la strategia per competere ed è l'espressione coordinativa e psicologico-cognitiva del comportamento del giocatore.

La tecnica sportiva è la procedura che permette di risolvere una determinata problematica situazionale nel modo più razionale ed economico possibile e, nella sua applicazione pratica, è identificabile in una forma ideale di movimento che può essere soggetto a cambiamenti adattati alle particolarità individuali di chi lo esegue (stile personale). In tal senso, la tecnica è una prestazione motoria frutto di un processo di apprendimento, ossia un processo interno alla persona che consiste nell'acquisizione di un comportamento e che riflette il livello di capacità individuale di prestazione del momento.

La pallavolo come sport di situazione

Premessa

Un criterio generale dalla classificazione delle discipline sportive considera, in riferimento alla struttura del movimento che le caratterizza, la differenziazione in discipline tecniche e discipline tecnico-tattiche. Discipline tecniche : dove si evidenzia una motricità fortemente standardizzata in gesti valutati in senso qualitativo e/o prestazionale ( ginnastica artistica, il nuoto sincronizzato, i salti e i lanci in atletica leggera ). Rientrano in questa categoria anche le discipline che prevedono atti motori ciclici ( ripetizione di più cicli singoli della stessa struttura motoria di base : corsa, il nuoto ). Le discipline tecnico – tattiche sono caratterizzate da gestualità non stereotipate e movimenti aciclici quindi non sottoposti a una ripetizione ciclica secondo una determinata frequenza e soggetti a condizionamenti esterni dovuti ad attrezzi, alla presenza di avversari e alla variabilità della situazione. La pallavolo è una disciplina OPEN SKILL caratterizzata da abilità aperte e quindi costantemente e funzionalmente utilizzate in RISPOSTA ALLA VARIABILITA' SITUAZIONALE. Nella pallavolo evidenziamo la variabilità delle traiettorie della palla, la scelta

dei movimenti e delle posizioni in campo, determinati in funzione dei movimenti e delle posizioni dei compagni e delle scelte tattiche degli avversari.

In queste discipline sportive il movimento deve essere inquadrato in un sistema complesso di percezione di un segnale esterno, di elaborazione di una possibile risposta motoria, di effettuazione (esecuzione della risposta motoria) di un immagazzinamento e emissione di una serie di informazioni utili alla autovalutazione degli effetti della prestazione motoria (feedback). Se le informazioni sono adeguate il processo di apprendimento è continuo ed è qualitativo: segnaliamo altri due processi fondamentali per l'evoluzione sportiva che sono:

- l'apprendimento tecnico
- la costruzione dell'esperienza motoria.

Una disciplina OPEN SKILL è fortemente caratterizzata da un COMPORTAMENTO TATTICO. Il comportamento TATTICO trova applicazione negli sport di situazione caratterizzati da un elevato grado di incertezza (open skill).

Apprendimento tecnico: acquisizione di competenze motorie tramite l'acquisizione di abilità e modi di comportamento opportuni.

Costruzione dell'esperienza motoria: acquisizione di gesti efficaci. Consente di richiamare alla mente gli stessi gesti utilizzati in forme di esercizio di sintesi e situazioni di gara che il giocatore diventa progressivamente capace di riconoscere.

Lettura situazionale: la percezione di un determinato segnale che induce un determinato movimento rappresenta quello che nella metodologia di allenamento viene chiamata LETTURA SITUAZIONALE. Attraverso questo concetto introduciamo il concetto di FOCUS ATTENTIVO che rappresenta la capacità di INQUADRARE in modo più o meno selettivo un determinato segnale. Il pallavolista tende a strutturare un FOCUS ATTENTIVO APERTO, ossia capace di considerare più punti di riferimento presenti nel campo visivo (alcuni fondamentali richiedono un focus attentivo chiuso: la ricezione del servizio)

La pallavolo come sport di squadra SPORT DI SQUADRA:

disciplina basata sulla collaborazione di un gruppo di persone verso un obiettivo comune: la realizzazione del punto.

Lo sviluppo dello SPIRITO COLLETTIVO ha una duplice valenza:

- Di carattere tecnico
- Di carattere morale

Perché riguarda la solidarietà che si instaura tra compagni di squadra: ognuno è al servizio della squadra e viceversa (Individualismo esaltato dalla squadra)

La pallavolo come sport basato sul rimbalzo della palla.

Nella pallavolo non si può fermare la palla e questo aspetto determina il sistema di allenamento-insegnamento tecnico. Le caratteristiche più importanti sono: volume di lavoro elevato, una dipendenza dalla ripetizione analitica, il concetto di anticipazione motoria.

L'importanza della tecnica è determinante nel controllo dei rimbalzi della palla.

Le problematiche maggiori sono:

- La traiettoria della palla;
- l'orientamento al bersaglio;
- rapporto potenza – precisione.

La pallavolo è uno sport basato sul rimbalzo, cioè disciplina caratterizzata dalla necessità di approfondire la problematica delle traiettorie di arrivo della palla per identificare una tecnica adeguata per assolvere alla richiesta di precisione della traiettoria di uscita. Questo aspetto la rende una disciplina prevalentemente tecnica (in contrapposizione metodologica con sport caratterizzati dalla possibilità di POSSESSO PALLA in cui questo si manifesta come un'arma tattica).

Traiettoria della palla: nella pallavolo l'utilizzo di sistemi di accelerazione-decelerazione avviene in correlazione delle traiettorie prodotte dall'attrezzo di gioco. Il punto di contatto con la palla è infatti il punto dove si congiungono due traiettorie: quella della palla e quella del giocatore. Questa capacità di far coincidere due traiettorie è in realtà un problema:

- La capacità di lettura della palla
- L'adeguamento spazio-temporale dei movimenti del giocatore.

Dallo studio della traiettoria di arrivo della palla io cerco le caratteristiche per poter intercettare la palla, assumendo una posizione corretta, avendo una funzionalità positiva e avendo un buon timing di posizionamento.

L'orientamento al bersaglio invece rappresenta la tendenza a assumere posizioni di partenza, a muoversi con segmenti corporei demandati al contatto con la palla e a orientare lo sguardo sempre con un orientamento dinamico verso il proprio punto di riferimento.

Il concetto di tempo tecnico: indica il tempo a disposizione del giocatore nell'esecuzione di una sequenza percezione-elaborazione-effettuazione. Questo è determinato dal livello di competizione e di qualificazione tecnica che caratterizza un determinato contesto agonistico. Essendo un fattore esterno, il sistema di allenamento deve adeguarsi ad esso. Quindi la velocità della palla è un'arma tattica in virtù del concetto di tempo tecnico.

Orientamento al bersaglio: Prendiamo in considerazione l'orientamento dei piani di rimbalzo che è associato all'orientamento dello sguardo che garantisce poi la valutazione degli effetti del gesto compiuto. Il posizionamento e l'orientamento dei piani di rimbalzo possono essere già sufficienti a determinare il controllo e la precisione della traiettoria. In età giovanile questo tipo di controllo assume un aspetto di carattere didattico e quindi identificatore di una attitudine specifica e in seguito a percorsi specializzanti nei ruoli.

Rapporto potenza – precisione: l'orientamento al risultato tende a focalizzare l'attenzione su ciò che serve al momento e rende difficoltoso la proiezione di valori in un livello di qualificazione e di competizione superiore. La potenza nel colpo d'attacco è un parametro esecutivo identificativo di ESPRESSIONE TECNICO-COORDINATIVE DEL TALENTO nei ruoli di attacco della pallavolo, per cui la salvaguardia esecutiva del gesto è una strategia metodologica e didattica ottimale; esprimere potenza significa esporsi a PERCENTUALI SIGNIFICATIVE DI ERRORI per cui l'orientamento precoce al risultato, diffuso erroneamente nella pallavolo giovanile, tende a condizionare o inibire un comportamento tecnico qualificante.

L'obiettivo della pallavolo è il gioco stesso, la realizzazione del punto. Il gioco della pallavolo è organizzato in situazioni, identificate dal tocco di palla, che si definiscono FONDAMENTALI DI GIOCO (palleggio, bagher, schiacciata, pallonetto, piazzata, ecc.). Le tecniche sono i movimenti specifici utilizzati per affrontare ogni situazione in ogni fondamentale. La tattica è l'espressione finalizzata del comportamento tecnico – coordinativo e psicologico – cognitivo.

Aspetti della teoria dell'allenamento sportivo:

Principi teorici fondamentali

Il principio della continuità stabilisce la dinamica del carico di lavoro nel programma di sviluppo a lungo termine, nel programma annuale di sviluppo della capacità di gioco per affrontare una stagione agonistica (periodo preparatorio, periodo agonistico e periodo di transizione). Il principio della continuità stabilisce anche che tipo di importanza ha la routine di allenamento nel ciclo settimanale e nel medio termine per le varie fasce di qualificazione.

Il principio della progressività del carico: rispetta gli aspetti organico-muscolari ed è finalizzato al generale sviluppo per poter tollerare i carichi di lavoro per intensità e volume (aspetto importante per l'identificazione del talento).

Forme di esercizio

**La forma analitica** di esercizio è utilizzata per le procedure didattiche individuali e per le situazioni di perfezionamento tecnico individuale in specifiche situazioni estrapolate dal gioco. Gli effetti più importanti di questa metodologia sono:

Massimo controllo volontario del gesto eseguito e di tutte le fasi che lo compongono.

Apprendimento del gesto, in tempi relativamente brevi, ma attraverso adattamenti specifici alla dinamica esecutiva utilizzata.

La variazione della velocità della palla e dei ritmi di esercizio sono tra i fattori più incidenti dell'errore esecutivo in fase di apprendimento tecnico.

**L'esercizio di sintesi** viene utilizzato per l'acquisizione delle sequenze motorie caratteristiche delle varie tecniche e per lo sviluppo dei tempi e dei ritmi esecutivi corretti (Timing) nell'apprendimento motorio. Inoltre posso introdurre variabili situazionali nello sviluppo dell'azione complessa e del gioco. Nell'esercizio di sintesi identifichiamo alcuni aspetti:

Stabilizzazione della combinazione gestuale segmentaria nel rispetto del tempo e del ritmo (dettato dalla situazione).

Incremento della positività e riduzione dell'errore nella situazione specifica di esercizio (allenatore gestisce la situazione ).

Sviluppo dei collegamenti situazionali caratteristici del sistema tattico che si intende migliorare: collegamenti tra i giocatori per risolvere le problematiche di conflitto di competenze o collegamenti tra sequenze tecniche.

Sviluppo della lettura situazionale attraverso l'introduzione progressiva di variabili utilizzabili dall'avversario. Da questo punto si sviluppa l'acquisizione dell'esperienza sportiva specifica e che sviluppa in seguito la capacità di scelta tattica del giocatore.

Sviluppo del comportamento competitivo in situazione dalle regole di esercizio.

**L'esercizio globale** trova una specifica applicazione nello sviluppo della capacità di prestazione individuale e di squadra. Forma di esercizio maggiormente correlata con le dinamiche evolutive di alcuni indicatori: prestazione e di risultato (scelta delle tecniche e delle tattiche opportune alla risoluzione di diverse situazioni di gioco).

Sviluppo delle intese tra giocatori e relazioni specifiche con le traiettorie della palla ( anticipo del colpo ). Incremento dell'efficacia per riduzione dell'errore esecutivo.

Sviluppo del comportamento competitivo in situazione complessa di gioco.

Sviluppo del concetto di rendimento in gara . Il giocatore in questo caso dovrà porre la massima attenzione alla scelta in funzione della realizzazione del punto.

L'allenatore dovrà scegliere la forma di esercizio appropriata per la soluzione delle problematiche. In funzione degli obiettivi si definiranno i contenuti delle proposte e i metodi adeguati e la forma di esercizio più appropriata in base alla risposta attesa.