

La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive

Cenni sulle problematiche dell'allenamento

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.

Struttura del gioco

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 riferiti prevalentemente al singolo movimento e non alle sequenze dei cosiddetti fondamentali che identificano l'azione del giocatore nelle varie fasi di gioco.

Giochi sportivi e aspetti tattici

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).

Sono sport di situazione:

- Giochi di invasione; Giochi di rimando; Giochi misti.

Giochi di invasione:

- Rugby
- Calcio
- Pallacanestro
- Pallamano
- Pallanuoto
- Hockey

Coinvolgono più giocatori contemporaneamente.

Campo unico: spazi comuni. Possibilità di mantenere il possesso della palla. Possibilità di contrasto fisico diretto (ma regolamentato) con gli avversari.

Giochi di rimando:

- Pallavolo
- Tennis
- Tennis tavolo
- Badminton
- Squash
- Ecc..

Possono essere collettivi o individuali. La partecipazione delle squadre è comune, ma avviene in forma alternata. I campi di gioco sono separati ($\frac{1}{2}$ per squadra). Il contatto con la palla è brevissimo. Non c'è contatto diretto con gli avversari

Giochi misti:

- Baseball
- Softball
- Ecc...

Campo unico ma diverso utilizzo da parte delle squadre. Il mantenimento della palla può essere sia breve che prolungato. La partecipazione delle squadre è simultanea e alternata.

Ambiente:

- Indoor
- Outdoor

Superfici: erba, erba sintetica, terra battuta, cemento, linoleum, parquet, tartan, ghiaccio, acqua

Ambiente: coperto, scoperto

Dimensioni del campo di gioco: normali, ridotte, con superfici di rimbalzo verticali

Varie: altezza della rete, del canestro, dimensioni della porta

Durata o tempo di gioco:

A tempo

A tempo effettivo

A punteggio a turni di battuta

A punteggio a battuta conquistata

A tentativi o chances

Indipendentemente dai vari tipi di classificazione, 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 (ma fondamentali), incrementando gradualmente il livello di complessità e di difficoltà delle azioni di gioco.

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.

Per quanto concerne **la fase ricezione-punto (cambio palla)**: ricezione, alzata, attacco e copertura d'attacco.

Per quanto riguarda **la fase battuta-punto (break point)**: servizio, muro, difesa, ricostruzione e attacco.

Queste due denominazioni riguardano esclusivamente la prima azione di gioco di ciascuna squadra, terminata la quale si parla, per entrambe, di **fase di transizione**.

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)

Casistica situazionale

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 (un tentativo osservabile e misurabile di un soggetto di produrre un'azione volontaria) 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.

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 “ pattern motori “ aperti . Pattern (abilità) 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** e la **costruzione dell'esperienza motoria**.

Abbiamo affermato quindi che 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).

La differenziazione tra attività sportive OPEN SKILL e CLOSED SKILL avviene sulla base delle caratteristiche di stabilità e di prevedibilità dell'ambiente. In abilità OPEN l'ambiente è variabile e difficilmente prevedibile; l'atleta di solito deve reagire a eventi mutevoli e per tale ragione si parla anche di externally paced skill, ovvero di abilità influenzate da eventi esterni (Singer, 1980).

Ne sono esempi tipici tutti gli sport di situazione (giochi di squadra, giochi individuali e sport di combattimento), in cui il gesto tecnico deve essere costantemente modificato e adattato per conformarsi alle richieste ambientali.

Le fonti di maggiore variabilità derivano dall'avversario, che con le sue iniziative, ad esempio manifestando false intenzioni (comunemente dette "finte") può condizionare l'andamento.

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.

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 struttura degli atti motori sportivi

Nel caso del movimento la struttura è un processo, cioè uno svolgimento, cronologicamente determinato di un oggetto (sistemi).

Le fasi di un movimento, il loro collegamento, la loro unità intera, costituisce la struttura dell'atto motorio sportivo.

Per struttura fondamentale dell'atto motorio sportivo intendiamo quindi la sua composizione attraverso processi parziali, detti anche fasi, che sono collegati tra loro attraverso rapporti che si stabiliscono in vista del compito assegnato.

Nello sport il processo di apprendimento motorio avviene quasi esclusivamente sotto forma di attività di apprendimento diretto rigidamente, in cui l'insegnamento e l'apprendimento sono due aspetti di un unico processo.

Apprendere è una attività diretta, specificatamente, all'acquisizione e al perfezionamento di conoscenza e di capacità.

L'aspetto cognitivo e quello pratico dell'apprendimento sono strettamente intrecciati e si condizionano reciprocamente.

Per apprendimento motorio si intende lo SVILUPPO, l'ADATTAMENTO ed il PERFEZIONAMENTO di forme di comportamento e di azione con lo scopo di svolgere il compito di movimento assegnato controllando il decorso del movimento necessario.

Nell'apprendere un movimento domina l'aspetto "pratico" riferito all'azione: gli obiettivi in primo piano sono i processi senso-motori, coordinativi.

Il processo per l'acquisizione della destrezza, raggiunta dall'atleta ad un livello superiore all'uomo medio, ricalca in un certo qual modo lo sviluppo della coordinazione motoria di ogni essere umano durante i primi anni di vita.

L'apprendimento, elemento cardine della psicopedagogia, costituisce una componente di primaria importanza anche nella psicologia dello sport.

L'apprendimento motorio non va visto in chiave unicamente psicofisiologica, ma in un contesto globale che rispetti la personalità e la complessità psico-dinamica dell'atleta-uomo.

La tecnica è un elemento fondamentale nella capacità di prestazione sportiva.

Perciò l'insegnamento della tecnica interessa tutti i livelli di prestazione in qualsiasi fascia d'età.

E' indubbio che il suo peso è maggiore nell'allenamento giovanile, quando i giovani atleti sono nel loro periodo migliore per lo sviluppare le capacità coordinative e le abilità tecniche costruendo le basi per i risultati futuri.

Il "processo" per l'acquisizione della tecnica è lento e complicato, richiedendo l'utilizzazione delle metodologie differenziate, ma comunque sempre "mirate", che variano al variare delle capacità tecniche dell'atleta.

Secondo K. Meinel e G. Schnabel nella formazione tecnica si riconoscono tre fasi:

- Sviluppo della coordinazione grezza;
- Sviluppo della coordinazione fine;
- Consolidamento della coordinazione fine, con lo sviluppo della disponibilità variabile.

Nello sviluppo della **coordinazione grezza** si cerca di far comprendere il compito all'atleta. Questo viene spiegato e dimostrato dall'allenatore. La capacità di comprendere chiaramente e rapidamente il compito dipende dal livello motorio iniziale dell'atleta, dall'atteggiamento che ha verso lo sport e l'attività motoria ed in particolare dal modo di agire dell'allenatore.

In questa fase dell'apprendimento l'atleta crea una prima fase del decorso del movimento, che in generale, è incompleta, molto grezza e spesso sbagliata.

Caratteristiche tipiche di questa prima fase sono l'uso eccessivo e parzialmente errato della forza, manca un adeguato ritmo del movimento e una insufficiente fluidità del movimento stesso.

La seconda fase di apprendimento parte dallo stadio di coordinazione grezza fino all'esecuzione del compito motorio senza errori. L'atleta svolge il compito di movimento con facilità, sempre che non ci siano influssi che disturbino negativamente l'atleta.

In questa fase viene raggiunto un grado più elevato di coordinazione (tra forze, movimenti parziali e fasi del movimento) e il decorso stesso del movimento diventa più continuo e armonico.

Possono accadere, in questa fase, periodo di progresso e periodi di stasi.

I mezzi di sviluppo della coordinazione fine sono dati dalla correzione del movimento, la precisazione della sua rappresentazione che vengono fatte in forma verbale, dimostrando quello che è giusto e quello che è sbagliato e successivamente spiegando il movimento.

La terza fase di apprendimento va dal raggiungimento della coordinazione fine al movimento in cui l'atleta può eseguire il movimento con sicurezza anche in condizioni difficili o non abituali.

Si definisce stadio della disponibilità variabile o della "maestria" sia il risultato, sia tutto il processo di apprendimento di questa terza fase.

Si raggiunge il livello massimo della padronanza nella sintonia, e nella coordinazione delle forze, dei movimenti parziali e del decorso del movimento, cioè una coordinazione fine stabilizzata.

Controllando completamente l'esecuzione del compito motorio (diventata ormai un'abilità motoria), disponendo di esso in qualsiasi momento, si rafforza la fiducia in se stesso, sia nello sport come nella vita e da sicurezza all'atleta.

L'atto motorio avviene grazie ad un **processo di percezione e analisi**:

- Percezione degli stimoli che provengono dal mondo esterno e dai vari organi e loro traduzione in segnali da parte dei recettori.
- Analisi di questi segnali da parte delle strutture nervose superiori a cui vengono inviati.

La percezione è un processo che permette di sentire il mondo esterno attraverso i **RECETTORI**. La percezione è condizionata dall'attenzione, vengono recepiti più facilmente gli stimoli verso i quali sono stato precedentemente sensibilizzato e preparato. Percezione e analisi non sono separabili, i segnali emessi dai recettori, vengono trasmessi attraverso le vie nervose al SNC dove vengono analizzati dagli **ANALIZZATORI**.

Gli analizzatori sono:

- Analizzatore ottico (visivo)
- Analizzatore statico/dinamico (equilibrio)
- Analizzatore cinestesico (percezione spazio dinamica del corpo)
- Analizzatore acustico (udito)
- Analizzatore tattile
- Analizzatore verbale (insieme convenzionale di simboli)

Elaborazione mentale

Tre riferimenti fondamentali:

- Cosa fare (condizione della persona e influenza dell'esperienza)
- Come fare (influenza dell'ambiente esterno)
- Quando fare (scelta del momento opportuno per agire)

Effettuazione motoria

Tradurre in azione ogni atto motorio precedentemente elaborato. Dipende dalle caratteristiche e qualità delle capacità condizionali (fisiche)

Riafferenze

- Riafferenza di controllo: utilizza i segnali provenienti dai propriocettori per controllare ed eventualmente correggere il movimento già durante il suo svolgimento.

- Riafferenza di risultato: meccanismo esterno che valuta la validità dei risultati ottenuti (tattica).

Memoria

E' il magazzino dove vengono immessi e richiamati i dati dell'attività motoria svolta. Coopera con gli altri sistemi e permette alla struttura di autoperfezionarsi.

Fissa i dati di ogni atto motorio rispetto al risultato e realizza quell'insieme di acquisizioni che costituiscono l'esperienza dell'individuo.

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 (in contrapposizione metodologica con gli sport individuali).

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.

La pallavolo come sport basato sul rimbalzo della palla

Nella pallavolo non si può fermare la palla; 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 sia per la capacità di lettura della palla che per 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.

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.

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.

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 D'ERRORE per cui l'orientamento precoce al risultato, diffuso erroneamente nella pallavolo giovanile, tende a condizionare o inibire un comportamento tecnico qualificante.

Strategie didattiche: lo sviluppo della velocità esecutiva su cui strutturare poi la precisione adeguata; dall'altro lato la salvaguardia di un rapporto ottimale tra velocità esecutiva e richiesta di precisione del colpo.

Quindi formare giocatori attraverso percorsi tecnici individuali testati nelle situazioni di gioco e in forme di competizione sempre più impegnative da un punto di vista percettivo, elaborativo (sviluppo di strategie tattiche di gioco) e sul piano realizzativo (misura del rapporto tra positività ed errore).

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:

Aspetti organico-muscolari e al generale sviluppo per poter tollerare i carichi di lavoro per intensità e volume (aspetto importante per l'identificazione del talento).

Aspetti che identificano la difficoltà del compito motorio richiesto:

- individuali (incremento della velocità della palla);
- di squadra (costruzione delle intese, competenze nelle zone di conflitto).

Aspetti che identificano la difficoltà dell'adattamento situazionale richiesto.

In questo senso viene preso in considerazione l'incremento del numero di variabili situazionali che entrano in gioco nel sistema di allenamento di sintesi (dinamiche di gioco con porzioni di squadra, con presenza di alcuni ruoli e con scelte indotte) e globale (gioco 6 vs 6, con e senza formule di punteggio).

Il concetto di variabilità è riferito alle esercitazioni di allenamento (mezzi) e ai criteri con cui le stesse vengono somministrate e programmate. Questo è strettamente collegato al concetto di sport di situazione, ovvero in uno sport dove non è possibile determinare forme di standardizzazione del movimento, quindi funzionale a risposte adattative ad una variabilità situazionale solo parzialmente prevedibile.

Nella pallavolo c'è una struttura del gioco che permette determinate focalizzazioni attentive. Le sequenze nel tempo si trasformano in criteri di lettura del gioco per cui il giocatore nel tempo sviluppa una propria **capacità di anticipazione situazionale**.

L'allenamento sportivo come **processo di adattamento**:

L'obiettivo dell'allenamento, nella preparazione sportiva, è quella di sviluppare gli adattamenti necessari all'organismo per renderlo capace di produrre uno sforzo adeguato alla specialità sportiva praticata.

Lo sviluppo di questi adattamenti è provocato dalla risposta agli **STIMOLI ALLENANTI**. Nell'allenamento sportivo gli **STIMOLI** sono gli esercizi fisici nelle diverse forme.

La specificità dello stimolo

E' determinata dalle caratteristiche dello stimolo e dalle caratteristiche della reazione che lo stesso provoca.

Specificità degli esercizi in base a quello che voglio allenare. Conoscere la specificità di uno stimolo permette di costruire un programma di preparazione, indicandone gli obiettivi.

L'intensità dello stimolo

L'intensità dello stimolo è un concetto che esprime il livello dell'impegno richiesto al soggetto rispetto alle sue capacità massimali nelle stesse condizioni.

E' l'impegno del soggetto nel lavoro da eseguire attraverso le sue **capacità condizionali: forza, resistenza e velocità**.

Esiste una intensità della soglia: alta – bassa

Rapporto tra intensità e specificità dello stimolo: spesso il livello di intensità determina in parte la sua specificità. Se lavoro oltre un certo livello di frequenza cardiaca o di velocità oltre ad allenare il metabolismo aerobico, alleno anche quello anaerobico.

La durata dello stimolo

Lo sforzo che l'organismo produce nell'eseguire un esercizio dipende dalla sua qualità e dalle sue caratteristiche di intensità, ma è molto importante anche per quanto **TEMPO** viene svolto l'esercizio.

Si può dire che per definire le caratteristiche essenziali di uno stimolo è necessario determinare oltre la sua **SPECIFICITA'** e la sua **INTENSITA'** anche la sua **DURATA**.

La densità dello stimolo

Indica il comportamento temporale del tempo di stimolo e di riposo in una unità di allenamento. E' il rapporto tra il tempo di lavoro e il suo recupero.

E' una caratteristica che si aggiunge alle precedenti. In caso di insufficiente recupero si instaura il processo di fatica e inadeguato adattamento.

La quantità dello stimolo

Rappresenta l'insieme delle caratteristiche numeriche:

- Quantitative della durata e del numero delle ripetizioni che lo stimolo assume in una unità di allenamento.

Tipologie di esercitazioni: analitiche – sintetiche e globali

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.

Incremento della positività esecutiva del gesto. La positività rappresenta un concetto importante sul piano della consapevolezza di acquisizione di competenze da parte del giocatore.

Inoltre evidenziamo:

- Massimo controllo della sequenza percettiva e motoria caratteristica della situazione specifica.
- Sviluppo del rapporto con le traiettorie caratteristiche della palla.
- Incremento della positività del gesto in situazione
- Incremento dell'efficacia misurabile nell'esercizio complesso e in gara, nelle tecniche per l'azione di cambio palla.

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 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 (stacco d'attacco e slancio delle braccia).
- 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 (concetto di "prima – durante – dopo" che un giocatore esprime in campo in funzione del suo ruolo).

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 oltre che ad uno 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.

Identifichiamo alcuni punti :

- Sviluppo dei tempi di salto (muro) o dei tempi di inizio di una sequenza motoria (posizionamento in difesa) o con il movimento della palla (tempo di spostamento per eseguire un'alzata).
- Sviluppo delle intese tra giocatori e relazioni specifiche con le traiettorie della palla (anticipo del colpo).
- Incremento dell'efficacia per riduzione dell'errore esecutivo.

Inoltre evidenziamo altre caratteristiche quali:

- 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.