

#01

# Introduzione alla Pallavolo

Andrea Asta

# Definizione: Versioni

- La pallavolo è uno **sport** giocato da due squadre su un terreno di gioco diviso da una rete.
- Ci sono differenti **versioni** del gioco adattabili a specifiche circostanze nell'ambito della versatilità del gioco per tutti.
  - VolleyBall
  - MiniVolley
  - BeachVolley
  - SandVolley
  - GreenVolley
  - ParkVolley

# Definizione: Scopo e Mezzi

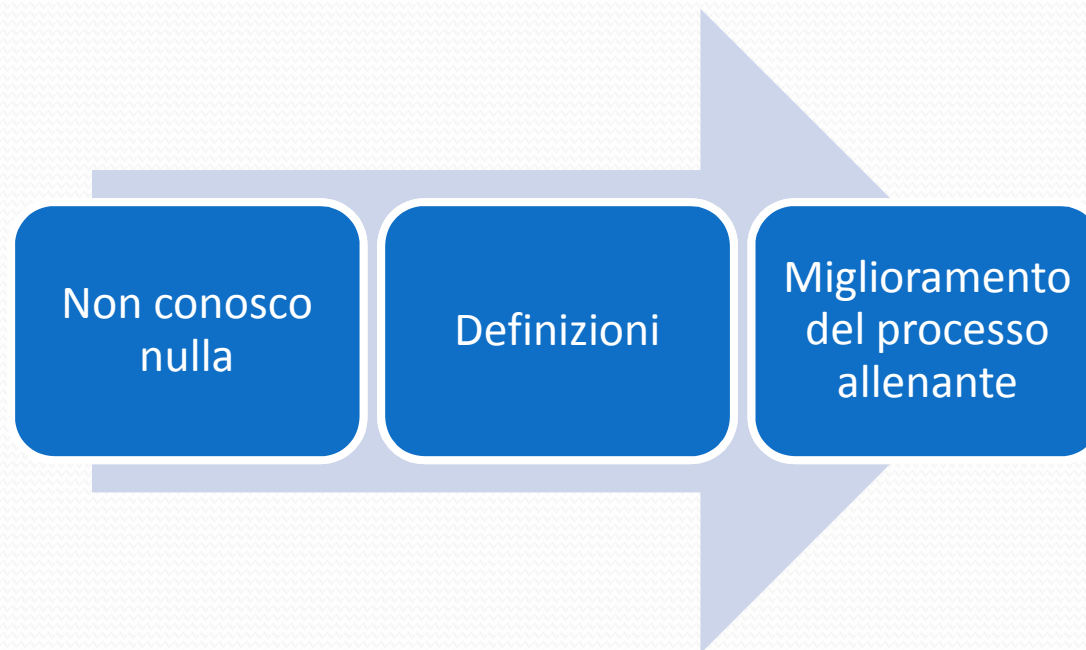
- Lo **scopo** del gioco è quello di inviare la palla sopra la rete affinché cada a terra nel campo opposto e di evitare che ciò avvenga sul proprio campo.
- La squadra ha a disposizione **tre tocchi** per rinviare la palla (in aggiunta al tocco di *muro*).
  - Definiremo in seguito ognuno di questi termini specifici
- La palla è messa in gioco con un *servizio*: inviata con un colpo dal battitore sopra la rete verso gli avversari. L'azione continua fino a che la palla tocca il campo, è inviata "*fuori*" o una squadra non la rinvia correttamente.

# Definizione: Punteggio

- Nella pallavolo, la squadra che vince un'azione di gioco conquista un **punto** (Rally Point System). Quando la squadra in ricezione vince un'azione conquista un punto, il diritto a servire ed i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario.

# Caratterizzazione

- Individuazione delle **peculiarità** dell'oggetto in esame.
  - Nel nostro caso, di un processo allenabile
- Al fine di definire un **protocollo efficace di allenamento**.



# Caratteristiche – 1

- La pallavolo è un **gioco**
  - Divertimento
  - Fair Play
- La pallavolo è un **gioco sportivo** (*sport*)
  - Regole
  - Competizione
  - Eccellenza tattica
  - Partite
  - Valutazione funzionale

# Regole

- Nella pallavolo ci sono delle **regole**
  - Devono essere conosciute dai giocatori
    - ... ma anche dagli Allenatori!
  - Devono essere rispettate da tutti

# Competizione

- Lo **spirito di competizione**
  - Caratterizza le *gare*...
    - ... ma anche gli allenamenti!
  - Due tipi di competizione:
    - **Diretta:** contro un avversario
    - **Indiretta:** contro se stessi



# Eccellenza

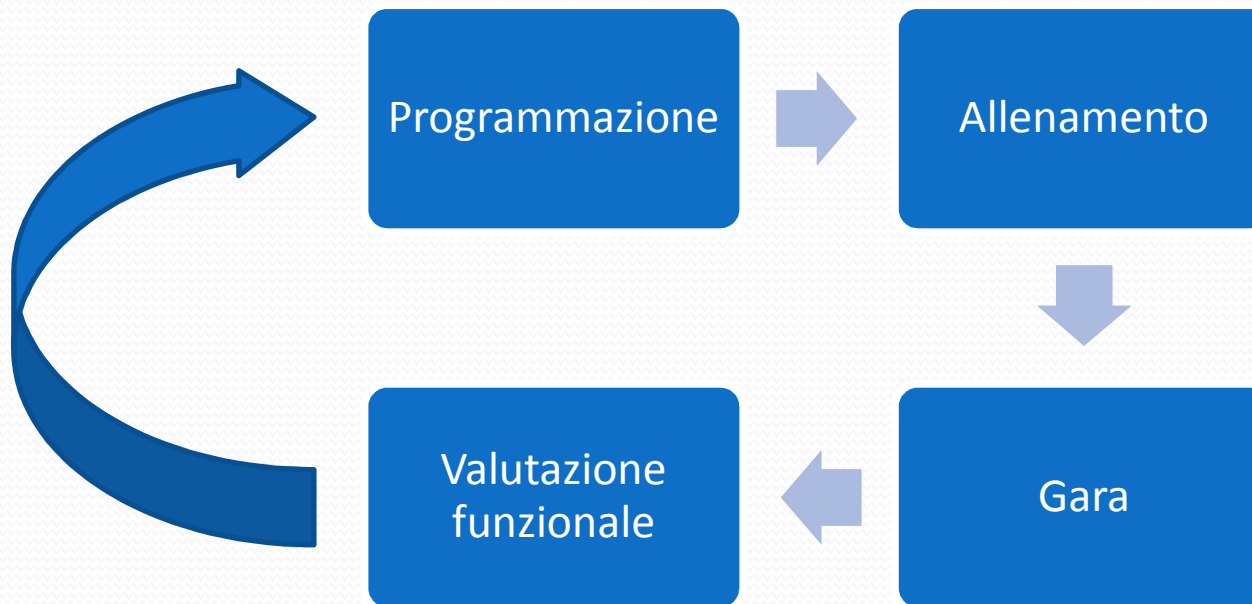
- Lo sport di alto livello mira a raggiungere l'**eccellenza**
  - Fisica
  - Tecnica
  - Tattica
  - Psicologica
  - Disciplinare (magari!)
- L'allenamento si divide in due fasi:
  - Situazioni di **tecnica**
    - Portano alla decenza tecnica
  - Situazioni di **gioco**
    - Portano all'eccellenza tattica

# Gara

- Due tipi di gare sportive:
  - **Massimali**
    - L'atleta esprime sforzi massimali in gara
  - **Allenanti**
    - L'atleta esprime sforzi analoghi a quelli dell'allenamento
    - La gara diventa anch'essa un allenamento
- La gara pallavolistica è di tipo **allenante**

# Valutazione funzionale

- Analisi dell'allenamento e della gara (**Scouting**)
- Conseguenza diretta della ricerca di eccellenza



# Parametri Tecnici

- **Efficacia**
  - Colpi perfetti (%)
- **Efficienza**
  - Colpi perfetti, meno colpi errati (%)
- **Positività**
  - Colpi buoni (%)
- **Fallosità**
  - Colpi errati (%)

# Caratteristiche – 2

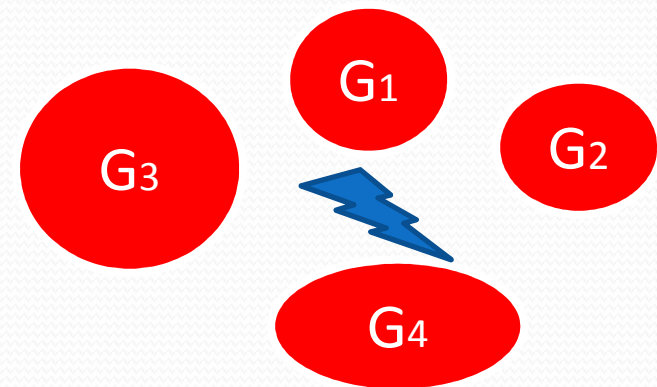
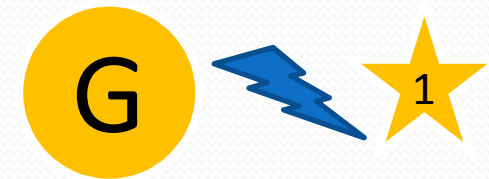
- La pallavolo è uno **sport di squadra**
  - Ci sono **più giocatori** in campo
    - Definizioni cruciali:
      - **Ruoli**
      - **Funzioni**
      - **Responsabilità**
    - Coesione del gruppo
    - Cooperazione
    - Comunicazione
    - Aiuto psicologico

# Caratteristiche – 2bis

- La pallavolo è uno **sport di squadra**
  - Si lavora con un **Team**
    - **Ruoli:**
      - Giocatori
      - Dirigenti (accompagnatori, team manager, direttori sportivi...)
      - Allenatori
      - Preparatori fisici
      - Reparto medico (massaggiatore, fisioterapista, ortopedico...)
      - Altri (addetto stampa...)
    - Coordinato dal **Primo Allenatore** (*HeadCoach*)
    - **Gestione** del Team
      - Funzioni
      - Responsabilità
      - Cooperazione

# Coesione del gruppo

- Gruppo unito
  - Situazione ideale...
  - ... ma difficilmente realizzabile
- Un giocatore escluso dal gruppo
  - Situazione complicata, ma non la peggiore!
  - Si prova a far inserire l'elemento
- Tanti gruppi separati
  - Situazione **critica**
  - Si devono spendere molte energie per risolverla



# Coesione del gruppo

- Sono ammessi gli **scontri**
  - Permettono di eliminare l'astio...
  - ... e di non portarsi dentro rancori inutili
- Tutti i giocatori devono **voler far parte** del gruppo
  - Se punisco per errore di distrazione, punisco tutta la squadra!
    - Questo errore, in gara, si ripercuote su tutti, non sul singolo





# Aspetti del gruppo

- **Cooperazione**

- In uno sport di squadra, tutti i giocatori lavorano per un **obiettivo comune**
- Tutti danno il massimo per raggiungerlo
- Semplificare la vita al compagno... cioè alla squadra!

- **Comunicazione**

- Parlare sempre, per aiutare i compagni... cioè la squadra!

- **Aiuto psicologico**

- Saper aiutare il compagno in difficoltà... cioè la squadra!

# Comunicazione

- Importanza della comunicazione
  - Scelta della tattica di gioco
  - Risoluzione delle eccezioni
- **Canali comunicativi**
  - $N$  giocatori
  - $\binom{n}{2}$  canali comunicativi (uno a coppia)

# Ruoli dei giocatori

- Insieme di azioni svolte da un membro in un gruppo
- Determinati dalle **caratteristiche** dei giocatori
- Scelti in base a:
  - Caratteristiche del giocatore
  - Esigenze di squadra
  - Preferenze personali
- Scelti da:
  - Giocatori
  - Allenatori

# Ruoli dei pallavolisti

- **Alzatore**
  - Coordinatore del gioco
- **Schiacciatore**
  - Attaccante esterno a sinistra
- **Centrale**
  - Attaccante esterno centrale
- **Opposto**
  - Attaccante esterno a destra
- **Libero**
  - Difensore (*regole speciali*)



# Funzioni dei giocatori

- **Carica specifica** che un giocatore ricopre
  - Indipendentemente dal ruolo
- **Capitano**
  - Leader del gruppo
  - Giocatore esperto
  - Conoscitore del regolamento
  - Cooperazione con l'allenatore (e con il Team)

# Responsabilità dei giocatori

- **Compiti** da svolgere durante il gioco
  - Fondamentali per la squadra!
  - Assegnati dall'Allenatore
  - Non svolgere il compito è errore gravissimo
    - Nuoce a tutta la squadra
    - Mette in discussione le capacità di scelta dell'Allenatore
- Responsabilità classiche (e assegnazioni classiche):
  - Chiamata dello schema d'attacco (*Alzatore*)
  - Distribuzione del gioco (*Alzatore*)
  - Chiamata della palla "fuori" o "dentro" (*Tutti*)
  - Chiamata degli schemi di muro (*Attaccanti*)
  - Individuazione degli schemi avversari (*Schiacciatori*)

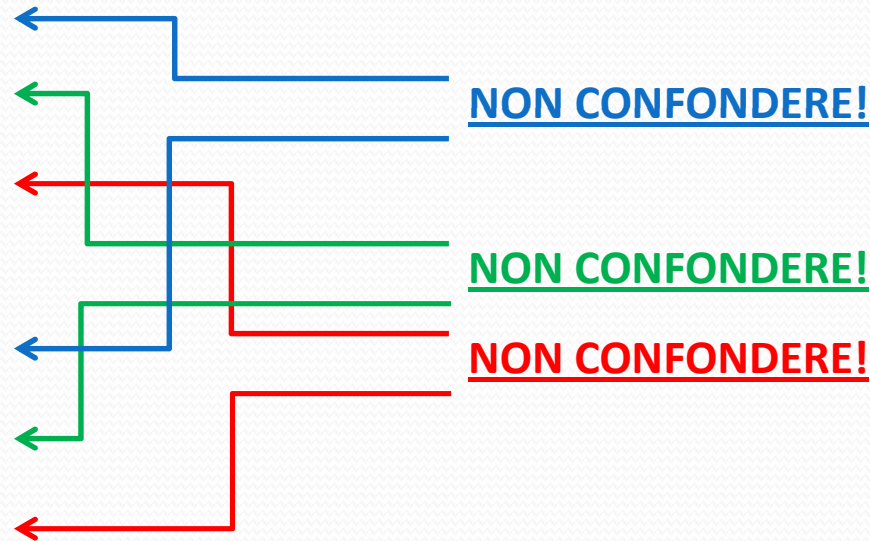
# Caratteristiche – 3

- La pallavolo è uno **sport con la palla**
  - L'allenamento deve essere incentrato sul **contatto della palla**
    - NO riscaldamenti troppo lunghi
    - NO spreco di tempo palestra per preparazione fisica
    - SI' riscaldamento con la palla
  - Diversi tipi di contatto con la palla
    - **Tecniche**
    - **Fondamentali**

# Fondamentali

- **Situazioni di gioco**

- Battuta
- Ricezione
- Costruzione
- Attacco
- Muro
- Difesa
- Ricostruzione
- Contrattacco
- Copertura





# Concetti Intuitivi – 1

- **Battuta**
  - Mettere in gioco la palla
- **Costruzione**
  - Per la squadra che “riceverà” il servizio inizia la fase di costruzione



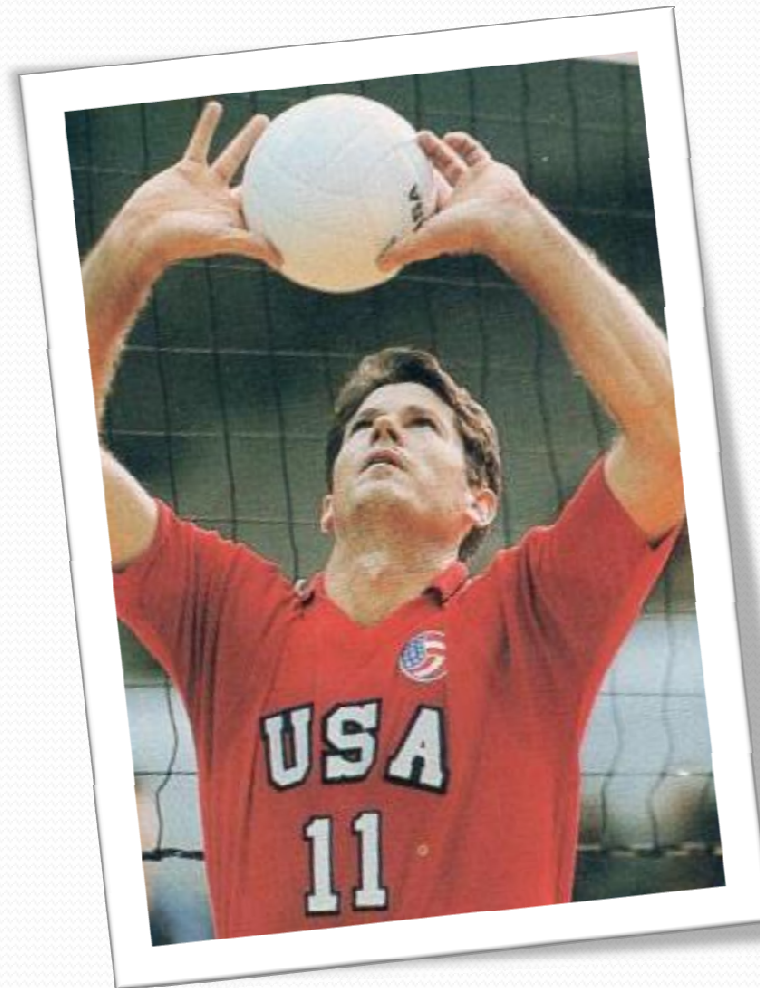
# Concetti Intuitivi – 2

- **Ricezione**
  - Rispondere alla battuta con un passaggio preciso all'alzatore



# Concetti Intuitivi – 3

- **Alzata**
  - Passaggio ad uno degli attaccanti



# Concetti Intuitivi – 4

- **Attacco**
  - Dopo una ricezione ed un'alzata, abbiamo un attacco
- **Ricostruzione**
  - Dopo un attacco, la squadra avversaria inizia la fase di ricostruzione



# Concetti Intuitivi – 5

- **Muro**
  - Prima forma di contrasto dell'attacco e del contrattacco avversario



# Concetti Intuitivi – 6

- **Difesa**
  - Tentativo di recupero di un attacco o di un contrattacco avverso



# Concetti Intuitivi – 7

- **Copertura**

- Dopo un attacco, la copertura è l'azione di recuperare un'eventuale murata
- Anche la copertura dà luogo ad una ricostruzione

- **Contrattacco**

- Azione offensiva che segue una ricostruzione



# Distinzioni fondamentali

- **Ricezione – Difesa**

- **Ricezione:** su battuta avversaria
- **Difesa:** su attacco avversario

- **Attacco – Contrattacco**

- **Attacco:** dopo ricezione
- **Contrattacco:** dopo difesa

- **Costruzione – Ricostruzione**

- **Costruzione:** dopo battuta avversaria
- **Ricostruzione:** dopo attacco avversario o murata



# Tecniche

- Sono i diversi **mezzi** per cui si realizza un fondamentale
- E' un concetto generale
- E' difficile fare un elenco, perché è comunque un elenco di **oggetti inesistenti**
  - Palleggio
  - Bagher
  - Schiacciata
  - Pallonetto
  - Tuffo
  - ...
- Ma... cos'è un **bagher**?
  - Bagher d'appoggio
  - Bagher di ricezione
  - Bagher di difesa
  - Bagher di recupero
  - Bagher d'attacco
  - ... e, volendo, anche altri



# Nascita di un gesto tecnico

- Un gesto tecnico è il risultato di una serie di **raffinazioni successive** atte a:
  - Migliorare efficacia
  - Ridurre fallosità
  - Migliorare apprendibilità del gesto
- Un gesto tecnico è vincolato da:
  - Regolamento di gioco
  - Necessità di essere poco traumatico fisicamente
  - Necessità di essere allenabile



# Analisi di un gesto tecnico

- Analisi **tecnica**
  - *Come* deve essere eseguito
  - *Biomeccanica* del gesto
  - Correlazione *fisica*
  - *Fondamentali* correlati
- Analisi **tattica**
  - *Utilità* del gesto durante il gioco
- Analisi **didattica**
  - Modalità di insegnamento del gesto
  - Modalità di correzione degli errori del gesto
  - Modalità di allenamento del gesto

# Caratteristiche – 4

- La pallavolo è uno sport con un **campo piccolo**
  - La pallavolo è uno **sport con un campo**
    - Necessità di capacità di *orientamento spaziale*
    - Valutazione di una palla in campo e di una fuori
    - Valutazione della propria posizione in campo
  - Il campo è **piccolo (9x9)**
    - **Elevata velocità di gioco**
      - La velocità di gioco è inversamente proporzionale alla dimensione del campo (pensare al *ping pong*)
    - Grande **precisione**
    - Enorme lavoro **strategico**



# Strategia e Tattica

- **Strategia**

- Sistema organizzato con largo anticipo, prima della gara
- Provato e corretto nella maggior parte degli allenamenti

- **Tattica**

- Modifica alla strategia, adottata direttamente in gara
- Serve per rispondere ad una strategia organizzata dell'avversario, che rende vana la nostra
- Le soluzioni tattiche devono comunque essere provate ad allenamento!!!

# Velocità di gioco

- Velocità di gioco elevata
  - Reazioni **rapide**
    - Importanza della reattività
    - Importanza dei riflessi
    - Importanza della capacità di anticipo
    - Importanza della capacità di lettura dell'avversario
    - Si basa tutto sugli **automatismi**
  - **Precisione**
    - Negli **spostamenti**
      - Andare “circa” sotto la palla, non vuol dire andarci sotto!
      - Un errore di posizione di 3 metri è più del 30% del campo totale!
    - Nelle **traiettorie**
      - Una palla spinta un metro troppo avanti, potrebbe già essere nell'altro campo!

# Automatismi

- Gestiti eseguiti senza pensare a **come farlo**
  - Come sedersi su una sedia
- **Ottimizzazione**
  - Dei movimenti
  - Dei tempi
- Pericolo
  - Imparare da zero è difficile
  - **Sovrascrivere un automatismo ancora più difficile!**
    - Bisogna prima “perdere” l’automatismo acquisito
    - Poi imparare da zero

Eliminazione  
vecchi  
automatismi



Apprendimento  
nuovo gesto  
motorio



Creazione del  
nuovo  
automatismo

# Caratteristiche – 5

- La pallavolo è uno **sport con la rete**
  - Le squadre sono separate
    - Non esiste il contatto fisico
  - Affrontare la rete da un punto di vista psicologico
  - Bisogna allenarsi alla **destrezza con la rete**
    - Difesa: non paralleli a rete, ma all'attaccante!
    - Alzatore: sotto rete, non a 3 metri da essa!
  - La rete è un ostacolo da superare
    - L'errore a rete è il più grave, perché non ci consente alcuna via di scampo!
      - Se tiro fuori, magari nell'altro campo la prendono lo stesso...
- La rete ha un' **altezza prefissata**
  - Allenarsi con altezze diverse **non ha senso!**
    - Se non sporadicamente per “alcuni obiettivi tecnici”

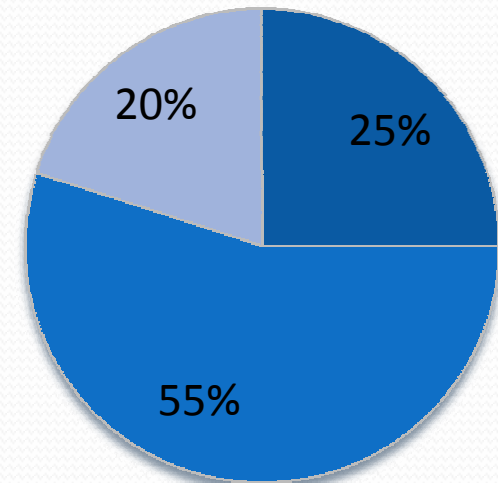
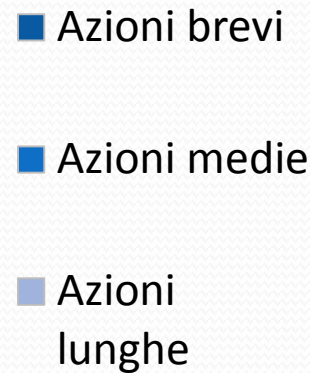


# Caratteristiche – 6

- La pallavolo è uno sport con **regole speciali**
  - Numero di tocchi di palla limitato (3)
    - Il tocco di muro non è conteggiato
      - Nel Beach Volley **sì!**
  - Sistema di punteggio
    - Ogni azione vale un punto
    - ... questo vale da circa 10 anni!
  - Sistema di rotazione dei giocatori
    - Nata con lo scopo di far fare tutto a tutti...
    - ... oggi non funziona proprio così

# Caratteristiche – 7

- La pallavolo è uno sport in cui **le azioni sono molto brevi**
  - Azioni brevi: sotto i 3''
  - Azioni medie: da 3'' a 5''
  - Azioni lunghe: oltre i 5''
  - La *resistenza* ha un ruolo minore, rispetto alla *velocità*
- La pallavolo è uno **sport di potenza**
  - Importanza della **forza esplosiva**



# Posizioni

- Tre **posizioni** classiche:

- **Alta**

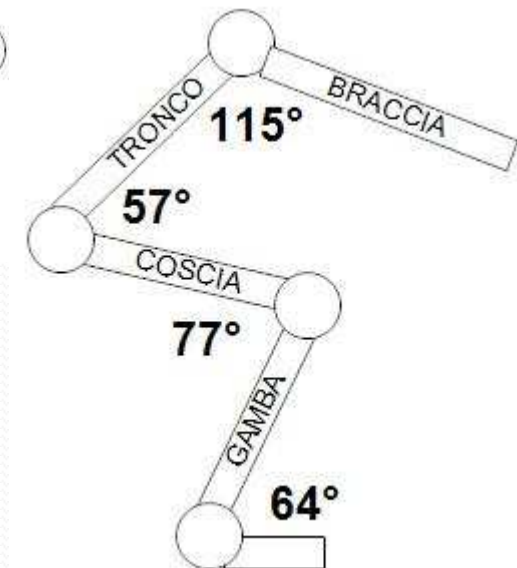
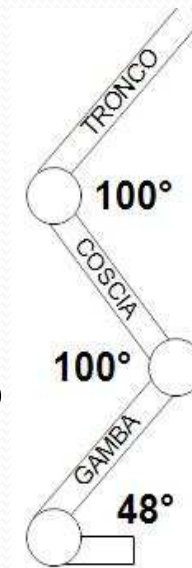
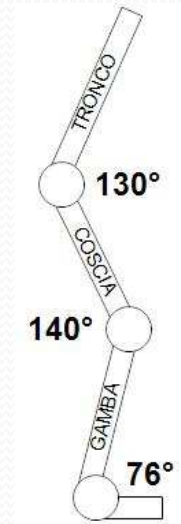
- Gambe distese
- Fondamentali offensivi

- **Media**

- Gamba-Coscia 100° circa
- Posizione fondamentale della pallavolo

- **Bassa**

- Gamba-Piede molto chiuso
- Gamba-Coscia 90° o meno
- Posizione di difesa



# Spostamenti

- **Movimenti classici**
  - **Corsa avanti**
  - **Corsa indietro**
    - Guardando la rete!
  - **Passo accostato**
    - Sia frontale che laterale
    - Si muove prima il piede in direzione da seguire
    - Piedi paralleli
    - Gambe piegate
  - **Passo incrociato**
    - Formato da: apertura, incrocio, chiusura
    - Discese da muro
  - **Passi speciali**
    - Rincorse
    - Raddoppi a muro

# Spostamenti – 2

- Regola generale per spostamenti lunghi
  - Si parte in **ampiezza**
  - Si arriva in **frequenza**
- Traduzione
  - Il “grosso” del movimento si fa con passi ampi il più possibile
  - L’aggiustamento finale si fa con passi più rapidi e brevi



# Movimenti

- Movimenti per piccoli spostamenti
  - **Affondo**
    - Frontale
    - Laterale
  - **Tuffo**
    - Rullata
    - A pesce
    - Strisciato
    - Rullata strisciata
    - A pesce laterale
    - ...

## Fine Presentazione

Alla prossima!

