

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

AREA SVILUPPO E FORMAZIONE

SETTORE TECNICO



**Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
*Ottava Edizione***

PROJECT WORK

L'importanza del muro nella fase battuta-punto

Micro-ciclo settimanale di una squadra maschile di B1

Marco Franchi

Abstract

Il project work descrive l'esperienza vissuta dal sottoscritto, Marco Franchi, nel corso della stagione 2010-2011 nel ruolo di secondo allenatore della squadra Golden Plast Volley Potentino nel campionato maschile di serie B1, girone B.

Nella prima parte del project work ho presentato la scelta del tema di questo lavoro ed ho spiegato le motivazioni che mi hanno portato a tale scelta; in una seconda parte ho descritto la stagione distinguendo tre diversi momenti: periodo pre-agonistico, periodo agonistico e periodo transitorio.

Nella parte relativa al periodo pre-agonistico ho affrontato le tematiche dello studio del modello di prestazione, della scelta degli obiettivi individuali, di squadra e societari e, ovviamente, della programmazione annuale.

La sezione inerente al periodo agonistico, invece, si può considerare la parte centrale del project work in cui ho affrontato la descrizione di un micro-ciclo settimanale, dal 31 Gennaio 2011 al 6 Febbraio 2011, presentando tutti gli impegni della squadra in questo periodo. In questa parte sono state riportate tutte le esercitazioni svolte nelle varie sedute di lavoro in sala pesi così come quelle in palestra con la palla.

Nella parte del periodo transitorio ho affrontato, infine, l'aspetto dell'analisi dei dati dell'intera stagione effettuando la comparazione su tre diversi parametri: muro punto, cambio-palla punto e contrattacco punto allo scopo di capirne il peso avuto nel corso della stagione. Inoltre ho effettuato un confronto di questi dati con altri a mia disposizione inerenti una squadra di A2 per valutarne similitudini e differenze ed avere così un quadro complessivo più esplicativo.

Ringraziamenti

Il primo ringraziamento va alla società della Golden Plast Volley Potentino per l'occasione che mi è stata concessa che, sicuramente, mi ha fornito molteplici spunti di crescita sia come allenatore sia a livello personale.

Il secondo ringraziamento va ai giocatori, che al di là delle normali e consuete problematiche che si possono riscontrare nel corso di una stagione, si sono messi a disposizione dello staff tecnico e grazie ai quali lo splendido obiettivo dei play-off non sarebbe stato raggiunto.

L'ultimo ringraziamento, ma solo in ordine temporale, va a due persone che hanno contribuito in maniera diversa a questa stagione: il mio amico di vecchia data, Stefano, che da sempre è prodigo di consigli e mi aiuta nelle scelte importanti e un nuovo ma altrettanto "carissimo" amico, Adriano, che mi ha aiutato nel farmi sentire subito a "casa" e senza il quale la stagione sarebbe risultata, senza ombra di dubbio, molto più difficile.

Sommario

Abstract	pag. i
Ringraziamenti	pag. ii
Sommario	pag. 1
Capitolo I – Introduzione	pag. 3
1.1 Il redattore	pag. 3
1.2 La società	pag. 4
1.3 Lo staff	pag. 4
1.4 La squadra	pag. 4
1.5 Il tema del project work	pag. 5
Capitolo II – Periodo pre-agonistico	pag. 7
2.1 Modello di prestazione	pag. 7
2.2 Studio dei giocatori	pag. 14
2.3 Obiettivi	pag. 14
2.4 Programmazione annuale	pag. 17
Capitolo III – Periodo agonistico	pag. 22
3.1 Meso-ciclo	pag. 22
3.2 Micro-ciclo	pag. 22
Capitolo IV – Periodo transitorio	pag. 43
4.1 Fine attività	pag. 43

4.2 Analisi dati	pag. 43
Capitolo V – Conclusioni	pag. 54

Capitolo I – Introduzione

1.1 Il redattore

“Sono conscio dello stato della mia ignoranza e pronto ad imparare da chiunque, indipendentemente dalla sua qualifica”

Isaac Asimov

Credo sia importante dare alcune informazioni su chi scrive il presente project work per permettere una più completa valutazione del medesimo.

Mi chiamo Marco Franchi e sono nato a Roma nel 1982; ho iniziato a giocare a pallavolo all'età di 13 anni ed ancora oggi quando possibile cerco di tornare sul campo, senza troppe pretese. Sono laureato in biologia molecolare e nel 2004 ho seguito il corso per diventare allenatore: prima del 2004 ho avuto delle esperienze al fianco di un allenatore, ma ovviamente in via ufficiosa, anche se ciò mi ha permesso ulteriormente di innamorarmi di questo nostro sport e della figura del 'coach'.

Nella stagione 2004-2005 ho allenato una terza divisione maschile da primo allenatore ed ho fatto da assistente nell'under 18 maschile e nell'under 20 nella società A.S.D.C. Virtus Roma.

Dalla stagione successiva, mi sono avvicinato al mondo della scoutizzazione lavorando con la B2 maschile della A.S.D.C. Virtus Roma e continuando ad aiutare nelle giovanili della medesima società. Nel 2006 ho iniziato anche a lavorare come scout-man con la nazionale italiana di beach-volley maschile e femminile guidata da D. L.. Ho continuato a collaborare con loro sino al dicembre 2010.

Nel 2007 ho, momentaneamente, abbandonato la carriera di allenatore per dedicarmi di più a quella di scout-man avendo avuto l'opportunità di seguire una squadra maschile di alto livello: la Top Volley Andreoli Latina. Con loro sono rimasto per due stagioni: la prima in A1 e la seconda in A2.

Infine nel 2010, avendo ritenuto completata l'esperienza come scout-man, sono tornato ad allenare ed ho avuto la possibilità di farlo con una B1 maschile: la Golden Plast Vol-

ley Potentino. Il presente project work si basa principalmente sull'esperienza di quest'ultima stagione.

1.2 La società

La società del Volley Potentino milita in B1 da sette stagioni ed ha come obiettivo a medio termine, quello di salire di categoria. Nella stagione 2010-2011 il suo obiettivo è stato di classificarsi a ridosso della zona play-off che, per questa stagione, comprendeva sino alla terza classificata.

Tutti gli allenamenti tecnici sono stati svolti al palazzetto di Porto Potenza Picena, il Pala-Principi, che è stato anche il campo di gara; inoltre si è utilizzata una sala pesi, l'EXE, ed una piscina, la Blu, per ulteriori allenamenti di natura prettamente fisica.

1.3 Lo staff

Lo staff era costituito da:

- Il primo allenatore, Adriano Di Pinto
- Il secondo allenatore e scout-man, Marco Franchi
- Il fisioterapista, R. C.
- Il preparatore atletico, L. B.
- La posturologa, C. T.
- L'osteopata, L. L.
- Il medico di riferimento, D. C.

1.4 La squadra

Il roster era costituito da un gruppo piuttosto eterogeneo di atleti sia per età sia per loro esperienze personali e lo si poteva suddividere in tre fasce ben distinte:

- Prima fascia: palleggiatore titolare, opposto titolare, primo e terzo martello che costituivano il gruppo anagraficamente più vecchio, ma anche con maggior esperienza nella categoria ed anche in categorie superiori.
- Seconda fascia: secondo martello, primo e secondo centrale, libero e secondo opposto che costituivano un gruppo più giovane, ma comunque già con diversi anni di esperienza in B1.
- Terza fascia: secondo palleggiatore, quarto martello e terzo centrale che costituivano un gruppo molto giovane ed alle prime esperienze in B1.

1.5 Il tema del project work

Penso sia utile, a questo punto, cercare di spiegare perché la scelta del tema del project work sia caduta sulla fase battuta-punto ed, in particolare, sul ruolo del muro.

Con l'introduzione del Rally Point System la distribuzione dei punti che una squadra ottiene, nell'arco di un set e di una partita, vede la fase ricezione-punto avere un peso del 60%-70% e la fase battuta-punto un peso del 30%-35% (Ferdinando De Giorgi, Cavalese 2011).

Qualche anno fa, quando facevo lo scout-man in A1, il secondo allenatore dell'epoca, P. M., in una delle nostre riunioni, fece una riflessione sull'importanza della fase ricezione-punto che, a posteriori, può sembrare un'ovvietà, ma che prima di allora non avevo mai visto sotto quel punto di vista: se una squadra avesse il 100% nella fase ricezione-punto, allora le basterebbe un solo break (o due a seconda da chi parte in battuta) per vincere il set.

Questo dato, insieme a quello statistico sopracitato relativo al peso dei punti effettivamente fatti di media durante una partita, fa capire da solo l'importanza della fase ricezione-punto. Allo stesso tempo, però, si evince anche che la sola fase ricezione-punto, per quanto perfetta, da sola non basta a vincere un set.

E' mia idea che molte volte, durante la stagione, quando s'incontrano squadre di pari livello, la fase ricezione-punto delle due si avvicina molto ed i fattori che portano una ad avere la meglio sull'altra sono da ritrovarsi o nella fase battuta-punto (una battuta parti-

colarmente efficace, un muro molto positivo, una serie di difese buone che hanno permesso molti contrattacchi) o in un minor numero di errori.

Con questo non voglio dire che la fase ricezione-punto non sia importante, tutt'altro, i dati statistici presentati da De Giorgi bastano da soli a dare la giusta importanza a questa fase di gioco, ma semplicemente dire che, mediamente, roster di pari livello raggiungono una fase ricezione-punto molto simile e che i punti che servono per avere la meglio si ritrovano in altri aspetti.

Partendo da questo presupposto e considerando che nella stagione in esame abbiamo avuto molte volte un numero di muri punto maggiore dell'avversario, la mia attenzione si è rivolta in particolare a questo fondamentale, anche se nei dati che presenterò più avanti mostrerò pure i valori relativi al contrattacco e al cambio-palla per una più corretta e completa visione d'insieme.

Come già detto in precedenza, il project work si basa principalmente sull'esperienza di B1 della stagione 2010/2011, ma lo studio dei dati relativi al muro è stato effettuato anche sulla stagione di A2 2008/2009 dell'Andreoli Top Volley Latina per avere un confronto oltre che un maggior numero di partite da analizzare. La scelta è caduta sull'Andreoli Top Volley Latina semplicemente perché, all'epoca, facevo lo scout-man per loro e quindi ho a disposizione tutti i dati delle singole partite giocate.

Capitolo II - Periodo pre-agonistico

2.1 Modello di prestazione

Come ad ogni inizio stagione, il primo passo è stato quello di farsi un'idea del livello del campionato che andavamo ad affrontare. Questa fase nelle categorie superiori, A1 e A2, può risultare più facile, sia grazie la presenza di uno scout-man in ogni società, sia per la pubblicazione dei tabellini e dei dati relativi sul sito della lega. In B1, per quanto sia un campionato nazionale, la situazione è più complessa, in parte perché non tutte le società hanno la figura dello scout-man, ed in parte perché la divisione nei gironi può portare ad incontrare realtà molto diverse. La società del Volley Potentino che nella stagione in esame ha disputato il girone "B", quello del centro e della Sardegna, la prossima stagione 2011-2012 disputerà il girone del nord.

Abbiamo basato parte dello studio del "modello di prestazione" sui dati che il primo allenatore, Adriano Di Pinto, aveva delle sue trascorse stagioni in B1 con diverse società ed altri dati li abbiamo estrapolati dalle categorie superiori cercando poi di contestualizzarli alla nostra realtà.

L'idea di fondo del primo allenatore è stata di puntare molto sulla fase battuta-punto perché la sua esperienza l'aveva persuaso che, con delle buone prestazioni in questa fase di gioco, si potessero ottenere discreti risultati e che, inoltre, ci fossero sedute di allenamento incentrate su questi temi che aiutassero anche a dare "carattere" e "ritmo" alla squadra ed ai giocatori. Nella nostra squadra, ci siamo resi ben presto conto, che il livello delle "riserve" era inferiore a quello dei "titolari", in particolar modo per quanto riguardava un ruolo chiave come quello del palleggiatore. Questo ha fatto sì che, poche volte, abbiamo potuto effettuare esercizi di gioco 6 contro 6 sulla fase battuta-punto, con i titolari effettivamente in battuta, perché il livello dell'esercizio sarebbe calato troppo. Questo ci ha costretto ad adattarci e per questo sono state inserite, costantemente, nella parte iniziale degli allenamenti esercitazioni sulla battuta, sul muro e sulla difesa; inoltre nella fase di gioco quasi sempre ci sono state "palloni di conferma" di free ball per la squadra "B" (riserve) o di palla alta per la squadra "A" (titolari).

A questo punto è importante fare un'altra precisazione sui dati che presenterò: i valori di cambio-palla e contrattacco si riferiscono alle percentuali di attacchi vincenti sul totale dei colpi effettuati per quel dato fondamentale. So che a riguardo alcune persone potrebbero "storcere il naso" per la scelta di questo parametro a discapito di un altro parametro come l'efficienza, ma la scelta è caduta sui punti effettuati per evitare qualsiasi tipo di fraintendimento poiché, nel corso degli anni, soprattutto nel ruolo di scout-man, ho visto che ci sono modi diversi di valutare l'efficienza poiché qualcuno inserisce nei valori negativi dell'efficienza sia gli errori sia le murate subite, mentre altri solo gli errori. Inoltre, il valore di riferimento medio che si è ottenuto per un dato fondamentale, non lo si è mai utilizzato tal quale, ma si è sempre scelto un intervallo di valori per definirlo, posto arbitrariamente tra il +3% e -3%. Pertanto se dai nostri studi è venuto fuori che il contrattacco punto per essere ritenuto buono doveva essere il 40%, l'intervallo di prestazione doveva essere tra il 37% e il 43%. Questa scelta è stata effettuata per due diversi motivi: il primo legato al fatto che ritengo limitante stabilire un parametro con un solo numero, perché allora vorrebbe dire, rifacendomi all'esempio sopracitato, che se si è avuto il 40% in contrattacco si è fatta una discreta prestazione, mentre se si è fatto il 39% no; in secondo luogo perché alcuni dati sono stati estrapolati dalle categorie superiori e quindi l'utilizzo di un intervallo ha consentito di adattarli meglio alla nostra realtà.

Per quanto concerne il muro, invece, sono stati presi in esame i muri punto effettuati per ogni set. Anche qui credo sia opportuno dare una spiegazione del perché la scelta sia caduta su tale parametro. Inizialmente, confesso, avrei voluto fare un confronto diverso, partendo semplicemente con l'analizzare cosa succedeva, in termini di risultato finale, quando una squadra avesse avuto più muri punto dell'avversario. Ad una più attenta analisi, però, ho trovato questo limitante perché non stabiliva un parametro relativo solo alla squadra in esame, ma richiedeva necessariamente un confronto con l'altra. Inoltre non era corretto rispetto agli altri fondamentali, cambio-palla e contrattacco, che, invece, sono stati stabiliti all'intero di un intervallo di riferimento relativo alla sola squadra in esame. Ovviamente non voglio minimamente sostenere l'idea che bisogna solo vedere la propria squadra per capire i motivi di un successo o di una sconfitta, ma penso che tutti noi, una volta stabilito un parametro di sufficienza per un dato fondamentale, quello che andiamo a vedere per primo è se la squadra sia sotto o sopra quel parametro. Sempre tornando all'esempio del contrattacco, se alla fine di una partita la mia squadra

ha avuto il 46% in contrattacco non posso dire che si sia giocato male relativamente a questo fondamentale e se gli avversari, invece, hanno avuto in contrattacco il 60% questo non dovrebbe modificare il giudizio sulla mia squadra, ma semplicemente far capire che, probabilmente, i fondamentali che non sono andati bene nel corso della partita sono stati altri.

Ho cercato di capire se il parametro migliore per il muro potesse essere la percentuale di muri positivi (muri punto e muri toccati e rigiocati) o dei soli muri punto, ma mi sono reso conto che queste percentuali variano molto nella situazione più interessante, ossia quando una squadra ha più muri punto dell'avversario. La scelta è perciò caduta sul numero di muri punto effettuati per set (**Tabella A e B**), visto anche che sul sito della lega è presente questo dato ed è stato possibile così ottenere un parametro di riferimento.

Nella **Tabella A e B** sono riportati i dati relativi ai muri punto per set della serie A2 maschile nella stagione 2008/2009 e 2009/2010.

Serie A2 Maschile Stagione 2008/2009			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Loreto	2,91	1
2	Latina	2,74	4
3	Isernia	2,68	6
4	Bassano	2,66	3
5	Catania	2,41	13
Media Muri Punto/Set		2,68	

Tabella A. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2008/2009 serie A2 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica ed i loro valori sono stati utilizzati per trarne un valore di riferimento. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

Serie A2 Maschile Stagione 2009/2010			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Bologna	2,81	2
2	Santa Croce	2,74	6
3	MRoma	2,74	3
4	Isernia	2,65	11
5	Castellana Grotte	2,58	8
Media Muri Punto/Set		2,70	

Tabella B. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2009/2010 serie A2 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica ed i loro valori sono stati utilizzati per trarne un valore di riferimento. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

Ho effettuato la medesima analisi anche per la serie A1 (**Tabella C e D**), sia per vedere il valore della massima categoria, sia perché volevo constatare quali differenze potevano esserci, in relazione a questo dato, passando da una categoria ad un'altra, considerando che avremmo dovuto poi "adattare" il parametro ottenuto alla B1, poiché non c'è un dato simile sul sito di lega di "B".

Serie A1 Maschile Stagione 2008/2009			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Trento	2,79	2
2	Cuneo	2,67	3
3	Treviso	2,66	8
4	Montichiari	2,59	6
5	Verona	2,57	9
Media Muri Punto/Set		2,65	

Tabella C. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2008/2009 serie A1 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica ed i loro valori sono stati utilizzati per trarne un valore di riferimento. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

Serie A1 Maschile Stagione 2009/2010			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Cuneo	3,25	2
2	Verona	2,76	8
3	Loreto	2,66	14
4	Treviso	2,61	3
5	Trento	2,58	1
Media Muri Punto/Set		2,77	

Tabella D. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2009/2010 serie A1 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica ed i loro valori sono stati utilizzati per trarne un valore di riferimento. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

Ho scelto di prendere in esame solamente le prime cinque di questa classifica di rendimento per avere un dato da considerarsi molto buono e non mi sono spinto ancora più indietro negli anni perché, per la serie A2, questo dato è disponibile a partire solo dalla stagione 2008-2009.

Quello che si può vedere confrontando i dati è che non ci sono grandissime differenze tra serie A1 ed A2 (**Tabella E**).

	Serie A1	Serie A2	
	Media Muri Punto/Set	Media Muri Punto/Set	Differenza
Stagione 2008/2009	2,65	2,68	- 0,03
Stagione 2009/2010	2,77	2,70	+ 0,07
Media	2,71	2,69	± 0,05
Media Totale	2,70		

Tabella E. *Confronto della media dei dati di muri punto per set tra serie A1 e serie A2 maschile.*

Pertanto il valore di riferimento che ci interessa è 2,70 con uno scarto di $\pm 0,05$.

Per completezza e per conferma ho effettuato questo studio anche inserendo i dati della stagione 2010/2011 come mostrato in **tabella F, G e H**.

Serie A1 Maschile Stagione 2010/2011			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Treviso	2,88	5
2	Piacenza	2,84	10
3	Cuneo	2,74	2
4	Monza	2,62	4
5	Trento	2,38	1
Media Muri Punto/Set		2,69	

Tabella F. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2010/2011 serie A1 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

Serie A2 Maschile Stagione 2010/2011			
Classifica Muri Punto/Set	Squadra	Muri Punto/Set	Classifica Regular Season
1	Ravenna	2,93	2
2	Loreto	2,90	7
3	Bastia Umbria	2,71	13
4	Mantova	2,65	14
5	Cavriago	2,57	8
Media Muri Punto/Set		2,75	

Tabella G. *Classifica di rendimento dei muri punto per set nella stagione 2010/2011 serie A2 maschile. Sono riportate le prime cinque classificate di questa particolare classifica. A destra il piazzamento alla fine della regular season delle squadre in esame.*

	Serie A1	Serie A2	
	Media Muri Punto/Set	Media Muri Punto/Set	Differenza
Stagione 2008/2009	2,65	2,68	- 0,03
Stagione 2009/2010	2,77	2,70	+ 0,07
Stagione 2010/2011	2,69	2,75	- 0,06
Media	2,70	2,71	$\pm 0,05$
Media Totale	2,70		

Tabella H. *Confronto della media dei dati di muri punto per set tra serie A1 e serie A2 maschile.*

Poiché non ho riscontrato una sostanziale differenza tra A1 ed A2 nel valor medio dei “Muri Punto/Set” e data anche l’impossibilità di effettuare un’analisi del genere per la B1, a causa dei problemi già citati in precedenza, ho preso in considerazione il valore 2,70 o meglio il valore minimo dell’intervallo di interesse che è 2,65.

L’ultimo aspetto è quello di analizzare quante volte un valore di “Muri Punto/Set” pari o maggiore a 2,65 corrisponde effettivamente ad un numero di muri punto superiore all’avversario (**Tabella I**) e valutare anche la presenza di “falsi positivi” ossia situazioni in cui si ha un valore di muri punto/set $\geq 2,65$, ma ciò non comporta l’avere un numero di muri punto maggiore dell’avversario.

	B1	A2	Totali
N° Partite	26	28	54
N° Partite con Muro Punto > Avversario	19	20	39
N° Partite con Muri Punto/Set $\geq 2,65$ in cui Muri Punto > Avversario	19	15	34
Valore Percentuale	100%	75%	87%
Falsi Positivi	0/26	1/28	1/54

Tabella I. La tabella mostra quante volte il “valore soglia” prescelto corrisponde effettivamente ad un numero di muri punto maggiore dell’avversario nelle partite analizzate.

Quindi si può vedere che nella serie B1 il “valore soglia” prescelto ha una corrispondenza del 100% con il verificarsi di un numero maggiore di muri punto rispetto all’avversario. Per quanto riguarda la serie A2, seppur questo parametro non corrisponda in tutti i casi all’aver avuto un numero di muri punto maggiore dell’avversario, tre volte su quattro è stato così e, nel complesso, anche la presenza di un solo falso positivo su 54 partite (<2% dei casi) non è molto anche tenendo conto del fatto che le partite in esame non sono in numero così alto da avere una vera valenza statistica e, soprattutto, che questo lavoro non si prefigge lo scopo di trovare formule matematiche universalmente valide con cui imbrigliare la prestazione sportiva.

Per quanto riguarda il cambio-palla ed il contrattacco, i dati che avevamo ci hanno suggerito di prendere i seguenti valori di riferimento:

- Cambio-palla 55% di attacchi vincenti, che vuol dire avere un intervallo compreso tra 52% e 58%.

- Contrattacco 40% di attacchi vincenti, che comporta un intervallo tra 37% e 43%.

I dati sopracitati si riferiscono alla serie B1, mentre per la serie A2 ho ritenuto opportuno prendere dei parametri diversi:

- Cambio-palla 60% di attacchi vincenti, che vuol dire avere un intervallo compreso tra 57% e 63%.

- Contrattacco 45% di attacchi vincenti, che comporta un intervallo tra 42% e 48%.

2.2 Studio dei giocatori

Dopo questa prima fase in cui abbiamo studiato il “modello di prestazione”, il secondo passo è stato quello di studiare gli atleti che avevamo a disposizione. Per alcuni di questi il lavoro è stato agevolato dal fatto che il primo allenatore li aveva già allenati in precedenti stagioni o li aveva già studiati come avversari. Per tutti comunque abbiamo analizzato i video di alcune loro gare ed abbiamo cercato di evidenziare alcuni aspetti di forza ed alcuni difetti tecnici, così da avere già un’idea sul tipo di lavoro da effettuare. Inoltre questi video ci sono serviti anche per confrontarci con loro: abbiamo mostrato individualmente a tutti alcune situazioni estrapolate dai video che li riguardavano per capire il loro parere sulle singole situazioni ed, al tempo stesso, informarli su quale tipo di lavoro avremmo impostato nelle prime sedute d’allenamento. In aggiunta a questo, abbiamo mostrato anche dei video di “alto livello” per dare un’idea del “modello di prestazione” che avevamo in mente per alcune specifiche situazioni.

2.3 Obiettivi

Il penultimo passo è stato di chiarire gli obiettivi che, come allenatori, avevamo per quanto riguardava gli atleti singoli, la squadra, lo staff e la società.

Per gli atleti gli obiettivi sono stati di tre differenti categorie: tecnico/tattico, fisico e gestionale. Non entrerà, per ovvie ragioni, nel dettaglio delle diverse situazioni, limitandomi a fare un quadro generale della situazione.

Tecnico/Tattico:

- Miglioramento generale nei vari fondamentali.
- Integrazione della terza fascia di atleti (giovani e con poca esperienza alle spalle) con le altre due per avere la fase di allenamento globale migliore possibile.
- Stimolare gli atleti di prima e seconda fascia a migliorare alcuni aspetti ed ottenere uno standard minimo di prestazione.

Fisico:

- Evitare infortuni.
- Conoscere i ragazzi per capirne caratteristiche e problematiche per meglio focalizzare il lavoro specifico.
- Gestione della condizione fisica.

Gestionale:

- Capire le aspettative e le esigenze dei singoli ragazzi.
- Far capire ad ognuno l'importanza del proprio ruolo all'interno del gruppo.
- Farli concentrare sulla propria prestazione anziché su altre questioni.

Anche per la squadra gli obiettivi sono stati distinti in tecnico/tattico, fisico e gestionale.

Tecnico/Tattico:

- Gestione e riduzione degli errori.
- Avvicinamento al modello di prestazione studiato.
- Miglioramento della varie fasi di gioco con particolare interesse alla fase muro-difesa.

Fisico:

- Programmazione del lavoro per avere una condizione buona nella fase centrale della stagione.
- Gestione delle condizioni fisiche dei vari atleti per evitare cali simultanei di condizione.
- Gestione del lavoro durante un micro-ciclo per ottenere il meglio durante la gara .

Gestionale:

- Mantenere il gruppo il più compatto possibile durante la stagione.
- Far lavorare tutti i membri della squadra per lo stesso obiettivo .
- Spronarli ad esprimere sempre il massimo possibile per quella data condizione.

Con lo staff la situazione è stata ben diversa poiché solo primo allenatore e secondo allenatore erano a disposizione a tempo pieno; inoltre il preparatore atletico ed il fisioterapista erano alla prima esperienza con una squadra di pallavolo. Gli obiettivi, comunque, possono essere riassunti in questo modo:

- Coesione e condivisione d'idee all'interno dello staff tecnico.
- Individuazione dei compiti e delle responsabilità dello staff tecnico.
- Responsabilizzazione graduale degli altri membri dello staff medico, in particolare del preparatore atletico e del fisioterapista.

Rispetto alla società, invece, gli obiettivi sono stati:

- Raggiungere il risultato preposto.
- Fare da interfaccia tra società e squadra.
- Colmare eventuali lacune.

2.4 Programmazione annuale

Ultimo passo è stato delineare la programmazione annuale dell'intera stagione avendo a mente l'obiettivo e le aspettative della società che, come già scritto, era di avvicinarsi il più possibile alla zona alta della classifica.

L'intero macro-ciclo (**Immagine 1**) ha compreso il periodo dal 29 agosto 2010 al 26 giugno 2011; all'interno di questo abbiamo distinto cinque meso-cicli:

- Preparazione, sette settimane (primo meso-ciclo).
- Prima fase di campionato, dieci settimane (secondo meso-ciclo).
- Seconda fase di campionato, dieci settimane (terzo meso-ciclo).
- Terza fase di campionato, dieci settimane (quarto meso-ciclo).
- Play-off (eventuali): sei settimane (quinto meso-ciclo).

Inoltre ci sono state tre pause:

- Dal 21-12-2010 al 7-1-2011.
- Dal 17-1-2011 al 28-1-2011.
- Dal 17-4-2011 al 28-4-2011.

Programmazione Annuale 2010-2011 - Volley Potentino

PREPARAZIONE					CAMPIONATO I FASE															
ago	settembre					ottobre					novembre					dicembre				
29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			

CAMPIONATO II FASE					CAMPIONATO III FASE					PLAY OFF																			
gennaio					febbraio					marzo					aprile					maggio					giugno				
2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			

Immagine 1. Sono mostrate le diverse fasi della stagione 2010-2011.

Il nostro obiettivo è stato di cercare di ottenere un buon livello di condizione atletica nella seconda fase del campionato e poi cercare di ottenere il massimo possibile per la restante terza fase in relazione anche alla situazione di classifica.

Il primo meso-ciclo di sette settimane, poiché è stato dedicato principalmente allo sviluppo della condizione atletica, ha avuto una struttura sostanzialmente differente rispetto alle altre fasi della stagione (**Immagine 2 e 3**).

16-ago-10	lu	libero			ordine del giorno	staff only - program
17-ago-10	ma	organiz sala pesi	decisione test			
18-ago-10	me	schede pesi differenz	posturale			
19-ago-10	gio	organiz scout analisi	organiz video			
20-ago-10	ven	etc...	etc...			
21-ago-10	sa	libero			colloqui	
22-ago-10	do					
23-ago-10	lu	preparazione e organizzazione del materiale				
24-ago-10	ma					
25-ago-10	me	arrivi e sistemazioni		CENA		
26-ago-10	gi	VISITA MEDICA - TEST sala Pesì			colloqui	
27-ago-10	ve	TORNEO BeachVolleyPotentino				
28-ago-10	sa					
29-ago-10	do	libero				
30-ago-10	lu	pesi: 9-10-11	palla: 18-20		GEN - Resistenza	
31-ago-10	ma	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
01-set-10	me	palla: 10-12	palla: 18-20			
02-set-10	gi	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
03-set-10	ve	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
04-set-10	sa	libero			GEN - Resistenza	
05-set-10	do					
06-set-10	lu	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
07-set-10	ma	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
08-set-10	me	palla: 10-12	palla: 20-22			
09-set-10	gi	pesi: 9-10-11	palla: 18-20		GEN	
10-set-10	ve	pesi: 9-10-11	palla: 18-20			
11-set-10	sa	libero				
12-set-10	do					
13-set-10	lu	pesi: 9-10-11	palla: 18-20		salto - FD MASSA	
14-set-10	ma	pesi - pesi L	palla: 18-20			
15-set-10	me	palla - pesi L	palla: 18-20			
16-set-10	gi	palla 1 - pesi 2 - palla L	Amichevole 2 - pesi 1			
17-set-10	ve	palla 2 - pesi 1 - palla L	Amichevole 1 - pesi 2			
18-set-10	sa				salto	
19-set-10	do					

Immagine 2. Primo meso-ciclo della stagione 2010-2011. Dal 16 agosto al 19 settembre.

20-set-10	lu	pesi	palla		FD MASSA
21-set-10	ma	palla	palla		
22-set-10	me	pesi	palla		
23-set-10	gi		Amichevole		
24-set-10	ve	pesi	palla		
25-set-10	sa				salto - FR EXP
26-set-10	do				
27-set-10	lu		palla		
28-set-10	ma	pesi	palla		
29-set-10	me	palla	palla		
30-set-10	gi		Amichevole		salto - FR EXP
01-ott-10	ve	pesi	palla		
02-ott-10	sa				
03-ott-10	do				
04-ott-10	lu	pesi	palla		
05-ott-10	ma	palla	palla		salto - FR EXP
06-ott-10	me	pesi	palla		
07-ott-10	gi		Amichevole		
08-ott-10	ve	pesi	palla		
09-ott-10	sa		Amichevole		
10-ott-10	do				salto - SCARICO - EXP
11-ott-10	lu				
12-ott-10	ma	pesi	palla		
13-ott-10	me	palla	palla		
14-ott-10	gi	pesi	palla		
15-ott-10	ve		palla		I gara di Campionato
16-ott-10	sa				
17-ott-10	do				

Immagine 3. Primo meso-ciclo della stagione 2010-2011. Dal 20 settembre al 17 ottobre.

Dopo i primi giorni in cui si sono svolte alcune misurazione canoniche sugli atleti (peso, altezza, rich, etc.) ed alcuni test, nelle successive due settimane (30 agosto- 10 settembre) si sono svolte quattro sedute di pesi (lunedì, martedì, giovedì e venerdì) in cui si è fatto un lavoro per lo sviluppo della forza generale ed un lavoro per il condizionamento cardiovascolare. In questa fase si è preferito un lavoro a “circuito” rispetto al lavoro per “distretti muscolari” che, invece, si è adottato in seguito.

Per quanto concerne il lavoro con la palla, si sono effettuate cinque sedute pomeridiane/serali (lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì) ed una mattutina (mercoledì) della durata di due ore. In queste prime due settimane non si è saltato e ci si è concentrati su un lavoro più prettamente tecnico/analitico iniziando a focalizzare quegli aspetti che, con i colloqui iniziali, avevamo già fatto presenti ai singoli atleti.

Nelle seguenti due settimane (13/24 settembre) in sala pesi si è svolto un lavoro mirato allo sviluppo della massa e si è iniziato a lavorare per “distretti muscolari”. Le sedute sono scese gradualmente a tre per settimana, ma si è introdotta una seduta settimanale di lavoro in piscina. In questa seduta si sono svolti esercizi di vario genere mirati sia alla ricerca della massima estensione del gesto, sia ad un sovraccarico degli arti inferiori.

Il lavoro con la palla è continuato con una prima parte di lavoro più specificatamente tecnico ed una successiva in cui si sono fatti lavori più sintetici con l'introduzione dell'attacco. In queste settimane si sono iniziate a giocare le prime amichevoli.

Nelle settimane dal 27 settembre al 9 ottobre il lavoro in sala pesi è cambiato: si sono svolti esercizi per la forza esplosiva, ma si è mantenuto ancora il numero delle tre sedute settimanali; inoltre, si è continuato con il lavoro in piscina.

Per quanto riguarda il lavoro con la palla, si è cercato di aumentare l'intensità e la durata della fase globale e si è continuato ad effettuare delle amichevoli.

La settimana dal 11 al 17 ottobre, invece, ha introdotto la struttura di lavoro standard che si è seguita poi per il resto della stagione con due sedute di pesi settimanali e quattro sedute di lavoro pomeridiane/serali in palestra con la palla, più due sedute mattutine, una dedicata solo ad alcuni giocatori (mercoledì), l'altra, invece, con tutta la squadra (sabato). Nello specifico, in questa settimana, nelle sedute di sala pesi si sono svolti esercizi di scarico in vista della prima partita di campionato. In palestra, invece si sono svolte sedute in cui si è insistito molto sul lavoro globale.

Un'altra parte del lavoro che si è svolto in questo periodo è stata la scelta degli studi da effettuare sugli avversari per poter raccogliere delle informazioni utili da fornire ai giocatori ed i dati da utilizzare come parametri per monitorare la nostra prestazione sia a livello individuale sia a livello di squadra. Per far ciò si sono utilizzati i software della Data Project ed abbiamo deciso di analizzare le ultime cinque partite degli avversari e di utilizzare le seguenti analisi:

- Tabellini delle gare in esame, formazione schierata e zone di partenza più utilizzate a seconda della fase di gioco (fase ricezione-punto o fase battuta-punto).
- Fondamentali dei giocatori.
- Fondamentali per fase.
- Battute per tipo.
- Distribuzione totale del palleggiatore, distribuzione per le sei distinte fasi, fase 3 e fase 6 insieme, fase 4 e fase 5 insieme, fasi con il primo martello in prima linea, fasi con il secondo martello in prima linea, fasi con il primo centrale in prima linea, fasi con il secondo centrale in prima linea, per punteggio ed in funzione della zona di arrivo della ricezione (**Immagine 4**).

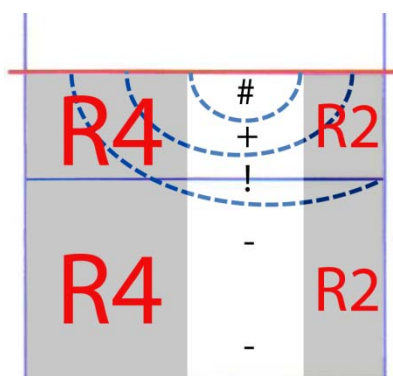


Immagine 4. Divisione del campo da gioco per la valutazione della ricezione.

- Direzioni di attacco.
- Direzioni di battuta.
- Direzioni di ricezione.

A questo si è aggiunto il lavoro di analisi dei video focalizzato principalmente nello studio di:

- Direzioni di attacco dei singoli giocatori per tipo di alzata (palla alta o palla spinta) e zona di attacco.
- Direzioni di battuta.
- Studio delle diverse fasi.
- Analisi di situazioni particolari.

Si è scelto di effettuare due riunioni tattiche generalmente il giovedì ed il venerdì (o sabato) prima della seduta di lavoro tecnico. Nella prima riunione si mostrava solamente un video con le direzioni di attacco più frequenti e più importanti dei singoli giocatori avversari e le loro direzioni di battuta; il tutto per una durata di circa 20 minuti. Nella seconda riunione si fornivano dei fogli riassuntivi delle caratteristiche dei singoli giocatori (direzioni di attacco con le scelte a muro iniziale e le direzioni di battuta) e delle scelte del palleggiatore nelle varie fasi di gioco; inoltre si mostrava un video delle situazioni più importanti nelle varie fasi di gioco, sempre per una durata complessiva di 20 minuti.

Per il monitoraggio della nostra prestazione, invece, si è scelto di analizzare:

- Tabellino della gara.
- Fondamentali dei giocatori.
- Fondamentali per fase.
- Distribuzione totale.
- Analisi Punti vinti e punti persi durante il match.

Ai giocatori, in questo caso, si è fornito solo un tabellino riassuntivo della loro prestazione.

Capitolo III - Periodo agonistico

3.1 Meso-ciclo.

I meso-cicli del periodo agonistico sono stati quattro: il primo, che ho già descritto nelle pagine precedenti, ha coperto il periodo di preparazione prima dell'inizio del campionato e ha avuto un'organizzazione peculiare data l'assenza di partite ufficiali e la necessità di concentrarsi sul condizionamento fisico degli atleti; il secondo, terzo e quarto, relativi alla regular season, hanno avuto una organizzazione ed una durata analoga (dieci settimane), mentre il quinto, relativo ai play-off, ha avuto una durata ed una struttura diversa vista la necessità di giocare ogni tre giorni.

Si sono sfruttate le pause del campionato per dei richiami della condizione atletica andando ad aumentare i carichi di lavoro nel periodo più lontano dalla successiva partita, per poi effettuare, invece, sedute di scarico in vicinanza dell'incontro.

3.2 Micro-ciclo.

Il nostro micro-ciclo corrisponde ad una settimana di lavoro e ciò vuol dire: due sedute di pesi, quattro sedute di lavoro con la palla pomeridiane/serali, altre due sedute mattutine di lavoro con la palla e due riunioni tecniche.

Il giorno prescelto per la gara casalinga è stato la domenica e poiché molte delle altre squadre giocavano di sabato, questo ci ha costretto ad avere due settimane "tipo" a seconda del giorno di gara: in casa (**Immagine 5**), fuori casa (**Immagine 6**).

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00	L I B E R O	PESI 8:30 1° Gruppo 10:00 2° Gruppo	Allenamento 10:00-12:00	PESI 8:30 1° Gruppo 10:00 2° Gruppo	LIBERO	Allenamento 10:00-12:00	
09:00							
10:00							
11:00							
12:00		Allenamento 16:00-18:00	Video (opzionale) Allenamento 20:30-22:30	Video 16:00 Allenamento 16:30-18:30	Video 20.30 Allenamento 21:00-23:00		Gara 17:30
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Immagine 5. Settimana "tipo" con la gara alla domenica in casa.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00	L I B E R O	PESI 8:30 1° Gruppo 10:00 2° Gruppo	Allenamento 10:00-12:00	PESI 8:30 1° Gruppo 10:00 2° Gruppo	LIBERO		L I B E R O
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		Allenamento 16:00-18:00	Video 16:00 Allenamento 16:30-18:30				
17:00							
18:00				Gara			
19:00							
20:00		Video (opzionale) Allenamento 20:30-22:30	Video 20.30 Allenamento 21:00-23:00				
21:00							
22:00							
23:00							

Immagine 6. Settimana “tipo” con la gara al sabato in trasferta.

Come si può vedere, le differenze tra le due settimane a livello organizzativo sono state l’eliminazione dell’allenamento del sabato mattina (dedicato alla trasferta) e la presenza di un giorno in più di riposo (domenica). Non si sono potuti effettuare altri cambiamenti perché si è dovuto tener conto del fatto che alcuni giocatori avevano degli impegni di lavoro fissi e quindi si sono dovute rispettare le disponibilità iniziali. Inoltre, nelle settimane in cui abbiamo giocato in casa, un altro cambiamento che abbiamo effettuato in diverse situazioni è stato di modificare l’allenamento del venerdì nel seguente modo:

- Annullarlo totalmente trasferendo la riunione tecniche al sabato mattina prima dell’allenamento.
- Anticiparlo nel pomeriggio (non sempre possibile).
- Lasciarlo solo per alcuni giocatori riducendone la durata e concentrandosi su esercitazioni più analitiche e trasferendo la riunione tecnica al sabato mattina.
- Fare una seduta di esercitazioni posturali dopo la riunione tecnica.

Questa scelta è stata condizionata dall’orario serale dell’allenamento che aveva delle ripercussioni negative sulle prestazioni in particolar modo di quei giocatori che erano impegnati con il lavoro durante la giornata.

Il venerdì è stato dunque un giorno importante, visto che dal tipo di allenamento che si aveva intenzione di svolgere, o non svolgere, in questo giorno, dipendeva tutta

l'organizzazione del lavoro da effettuare con la palla durante il micro-ciclo ed in particolar modo del carico e dell'intensità degli allenamenti.

Per lo sviluppo di questo project work ho deciso di affrontare la descrizione del sesto micro-ciclo del terzo meso-ciclo di lavoro, ossia la settimana dal 31 gennaio 2011 al 6 febbraio 2011, corrispondente alla ventitreesima settimana di lavoro.

Per quanto riguarda lo studio statistico relativo ad una gara di campionato il micro-ciclo, in realtà, è di otto giorni, visto che inizia il lunedì precedente la gara con la scoutizzazione delle partite degli avversari e si conclude solamente il lunedì successivo la gara quando si effettuano gli studi sulla partita giocata e si rivede la partita. Quindi al normale micro-ciclo di lavoro con gli atleti, aggiungerò anche l'ottavo giorno relativo solo allo studio della gara giocata.

Questo micro-ciclo è stato organizzato nel seguente modo (**Immagine 7**) :

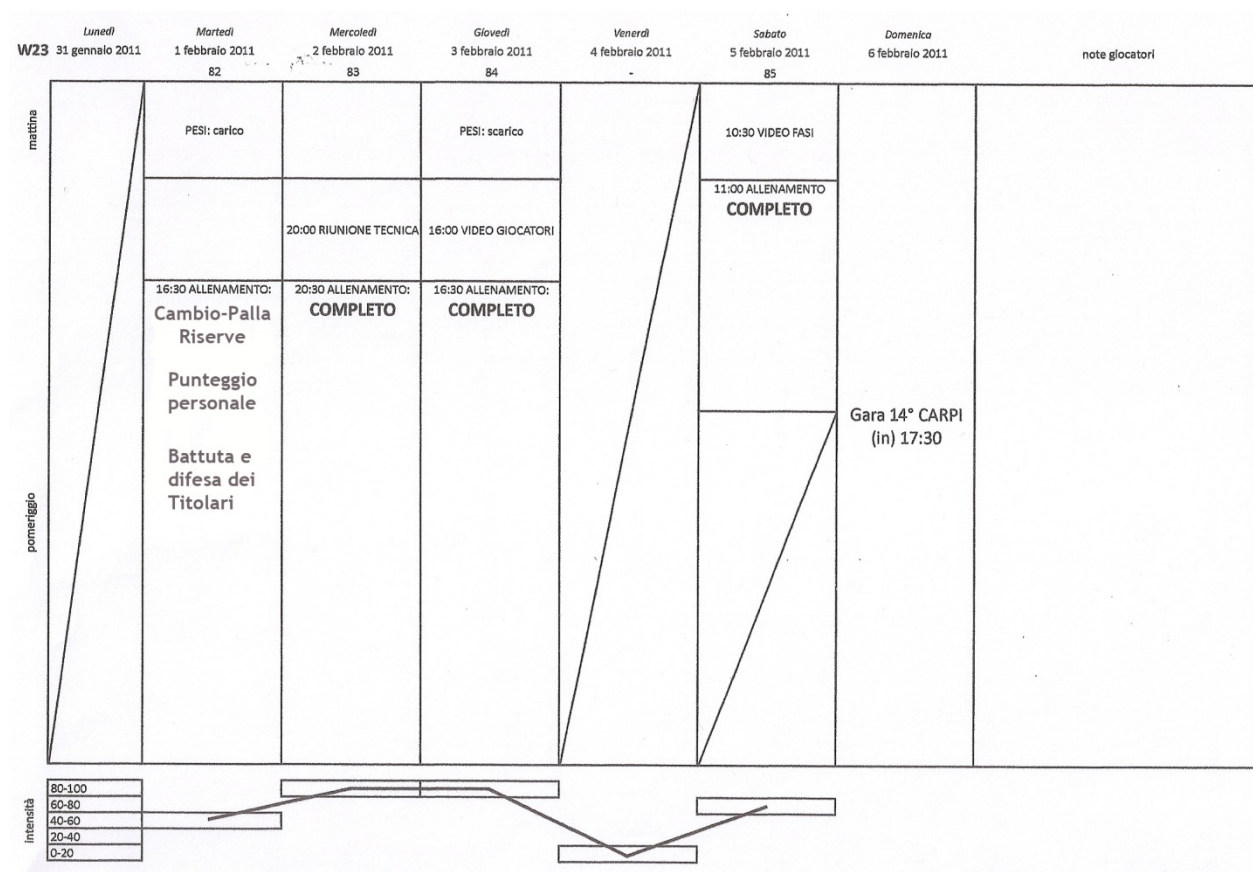


Immagine 7. Micro-ciclo in esame da Lunedì 31 Gennaio a Domenica 6 Febbraio. In basso si nota l'andamento dell'intensità del lavoro da svolgere durante la seduta di allenamento tecnico.

Lunedì 31 Gennaio:

Come di consuetudine c'è stato il giorno di riposo per i giocatori, mentre lo staff tecnico ha rivisto la partita precedente, analizzato i dati ed ha iniziato a studiare le partite degli avversari della giornata successiva.

Martedì 1 Febbraio:

- Mattina: Seduta di sala pesi divisi in due gruppi 9:00-10:00 e 10:00-11:00. Ogni atleta aveva una scheda personale con una serie di esercitazioni per “distretti muscolari”; il lavoro in questa giornata è stato incentrato sull'aumento del carico di lavoro e quindi alcuni esercizi si sono svolti al 90% del carico massimale. Una scheda “tipo” era costituita da:

- Esercizi di riscaldamento con swiss ball, addominali, dorsali ed esercizi con gli elastici per la spalla.

- Panca piana: cinque serie da quattro ripetizioni al 90% e trasformazione con spinta della palla medica da tre Kg a fine di ogni serie.

- Multipower squat: cinque serie da quattro ripetizioni al 90% e trasformazione con salti su step a fine di ogni serie.

- Lat avanti: cinque serie da quattro ripetizioni al 90%.

- Leg extention: tre serie da 12 ripetizioni con carico in aumento rispetto le precedenti sedute.

- Pulley: cinque serie da quattro ripetizioni al 90%.

- Rematore con bilanciere: tre serie da 12 ripetizioni al 90%.

- Esercizi di stabilizzazione del ginocchio: tre serie da 10 ripetizione per ognuno dei quattro movimenti; carico standard.

- Xtrain ai cavi: tre serie da dieci ripetizioni per braccio con carico standard.

- Pomeriggio: Seduta di allenamento tecnico dalle 16.30 alle 18.15. Per la scelta del tipo di lavoro da effettuare si è cercato, generalmente, di seguire un andamento nell'intensità del lavoro con la palla seguendo la logica di avere un crescendo nella parte centrale del-

le settimana lontano dalla gara, per poi avere un rallentamento e poi di nuovo un crescendo con un picco nel giorno della gara.

Nella seduta del martedì non abbiamo mai avuto a disposizione l'intera squadra perché uno degli schiacciatori aveva degli impegni lavorativi; questa situazione, in aggiunta al fatto che era il primo allenamento dopo la partita, ci ha spinto ad effettuare allenamenti dall'intensità media e senza lavoro globale.

L'allenamento è stato così organizzato:

- Riscaldamento 20 minuti: riscaldamento libero.
- Palla alta, 6 minuti: alzata di palla alta a terzetti sulle diagonali.
- Attacco e difesa 10 minuti: attacco e difesa a coppie seguendo le indicazioni del tecnico per il lavoro su alcuni colpi di attacco specifici (attacco a destra o sinistra del difensore, attacco alto, etc.).
- Pausa.
- Difesa ed alzata di palla alta 10 minuti: una squadra schierata in campo, senza il centrale di prima linea. Attacco dei tecnici dai tavoli sulla squadra schierata che ha come obiettivo di difendere ed alzare una palla alta sugli schiacciatori/opposti, ogni 4 attacchi si effettuano dei cambi (**Immagine 8**).

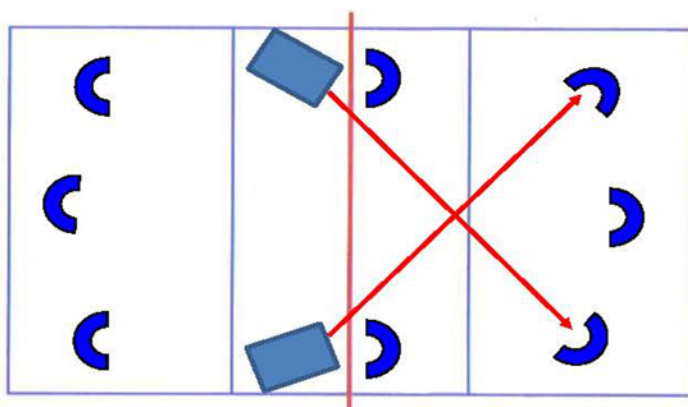


Immagine 8. Esercizio di attacco dai tavoli con squadra schierata che ha come obiettivo di difendere ed alzare una palla alta sulle bande.

- Cambio-palla con punteggio personale (solo riserve) 35 minuti: squadra “A” schierata in fase battuta-punto senza il giocatore di posto 4; squadra “B” schierata sull’altro campo per ricevere (un solo ricettore in zona 1 o 5) ed attaccare (**Immagine 9**). L’obiettivo dei singoli attaccanti (riserve) è d’effettuare dieci attacchi con al massimo un errore ed una murata. Se la squadra “A” difende, rimette la palla sulla squadra “B”. Ogni attaccante deve ripetere l’esercizio due volte con ciascun palleggiatore.

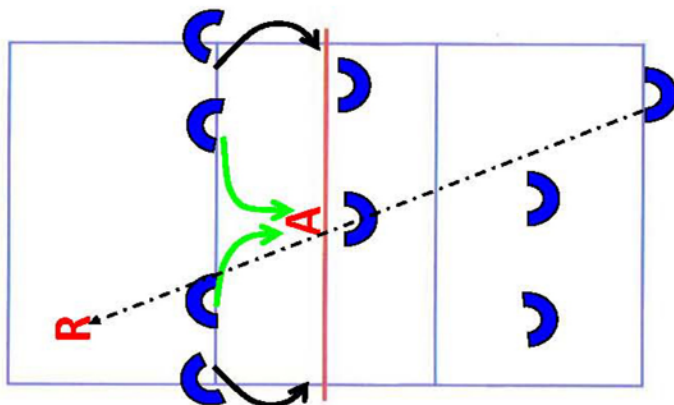


Immagine 9. Esercizio di ricezione ed attacco per alcuni giocatori con una squadra in fase battuta-punto.

- Pausa.

- Battuta 10 minuti: effettuare dieci battute consecutive in campo; ogni volta che si colpiscono gli obiettivi messi in campo si scala un’ulteriore battuta a quelle mancanti (**Immagine 10**).

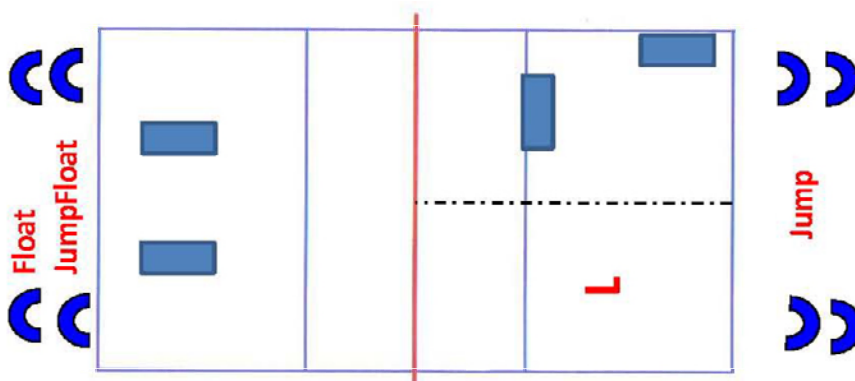


Immagine 10. Esercizio di battuta su obiettivi specifici senza errore.

- Allungamento guidato 10 minuti: alcuni esercizi guidati di allungamento per i vari distretti muscolari.

Mercoledì 2 Febbraio:

Mattina: libera.

Sera: riunione tecnica alle ore 20:00 in cui si sono fornite alcune informazioni sull'andamento della squadra nel girone di andata conclusosi la domenica precedente. In particolare si sono messi in evidenza:

- Distribuzione del palleggiatore in funzione del tipo di ricezione ed efficienza dei singoli attaccanti nelle varie situazioni (**Immagine 11**).

Distribuzione per tipo di ricezione

GIOCATORE	R#	R+	R!	R-	CONT.
12 M.	62 (42%)	67 (40%)	58 (31%)	59 (-7%)	291 (15%)
7 Z.	28 (39%)	21 (10%)	12 (58%)	11 (18%)	59 (25%)
3 S.	69 (42%)	63 (40%)	40 (38%)	35 (6%)	163 (31%)
5 P.	32 (31%)	21 (52%)	14 (0%)	21 (5%)	70 (34%)
4 T.	58 (38%)	43 (44%)	4 (50%)		33 (42%)
13 M.	44 (39%)	29 (28%)	2 (100%)	1 (0%)	18 (39%)

***Immagine 11.** Distribuzione di gioco per i vari giocatori in relazione al tipo di ricezione; tra parentesi l'efficienza in attacco dei singoli giocatori nelle singole situazioni. In ordine a partire dall'alto ci sono: opposto, i tre martelli ed i due centrali.*

- Battuta di squadra (**Immagine 12**).

Giocatore	Fondam.	Eff	Tot	=	%	/	%	-	%	!	%	+	%	#	%	ANALISI BATTUTA			
Squadra	Battuta	-7%	1175	126	11%	44	4%	674	57%	157	13%	134	11%	40	3%	218	19%	831	71%
	Ricezione	21%	957	51	5%	57	6%	146	15%	140	15%	257	27%	306	32%	92	8%		
	Alzata	-2%	805	15	2%	3		7	1%			780	97%			POS: / + #	NEU: - !	(pos)- (=)	
	Difesa	17%	690	232	34%	2		101	15%			9	1%	346	50%				
	Muro	-9%	664	230	35%	16	2%	9	1%	123	19%	114	17%	172	26%				
	Attacco	29%	1219	114	9%	89	7%	287	24%	89	7%	85	7%	555	46%				
	Ric/Att	31%	835	82	10%	62	7%	178	21%	56	7%	56	7%	401	48%				
	Dif/Att	25%	384	32	8%	27	7%	109	28%	33	9%	29	8%	154	40%				
	Dif/Att B	25%	362	29	8%	26	7%	104	29%	31	9%	28	8%	144	40%				
	Dif/Att R	27%	22	3	14%	1	5%	5	23%	2	9%	1	5%	10	45%				

***Immagine 12.** Analisi dei vari fondamentali con particolare attenzione alla battuta di squadra.*

- Battuta dei singoli giocatori (**Immagine 13**).

Giocatore	Eff	Tot	=	%	/	%	-	%	!	%	+	%	#	%	ANALISI BATTUTA					
Squadra	-7%	1175	126	11%	44	4%	674	57%	157	13%	134	11%	40	3%	218	19%	831	71%	92	8%
3 S.	-18%	146	30	21%	9	6%	68	47%	19	13%	16	11%	4	3%	29	20%	87	60%	-1	-1%
4 T.	-4%	190	16	8%	11	6%	101	53%	24	13%	29	15%	9	5%	49	26%	125	66%	33	17%
5 P.	-11%	132	15	11%	3	2%	84	64%	14	11%	16	12%			19	14%	98	74%	4	3%
6 M.	2%	186	1	1%	2	1%	135	73%	25	13%	18	10%	5	3%	25	13%	160	86%	24	13%
7 Z.	-3%	86	8	9%	2	2%	56	65%	12	14%	3	3%	5	6%	10	12%	68	79%	2	2%
9 C.	-11%	35	5	14%			16	46%	8	23%	5	14%	1	3%	6	17%	24	69%	1	3%
12 M.	-13%	178	39	22%	11	6%	65	37%	26	15%	21	12%	16	9%	48	27%	91	51%	9	5%
13 M.	-4%	182	7	4%	4	2%	129	71%	23	13%	19	10%			23	13%	152	84%	16	9%
18 P.	-12%	40	5	12%	2	5%	20	50%	6	15%	7	18%			9	23%	26	65%	4	10%
															POS: / + #		NEU: - !		(pos)-(-)	

Immagine 13. Analisi della battuta per i singoli giocatori.

L'allenamento si è svolto dalle 20.30 alle 22.30 nel seguente modo:

- Riscaldamento 20 minuti: 12 minuti di riscaldamento libero e otto minuti di calcetto.
- Attacco e difesa a coppie 8 minuti: attacco e difesa a coppie seguendo le indicazioni del tecnico per il lavoro su alcuni colpi di attacco specifici (attacco a destra o sinistra del difensore, attacco alto, etc.).
- Battuta e ricezione Float/JumpFloat su metà campo 8 minuti: un ricevitore per ogni metà campo; battuta prima in diagonale (due minuti) e poi in parallela (due minuti). Cambio di zona di ricezione e di nuovo due minuti di battute in diagonale e due minuti di battute in parallela (**Immagine 14**).

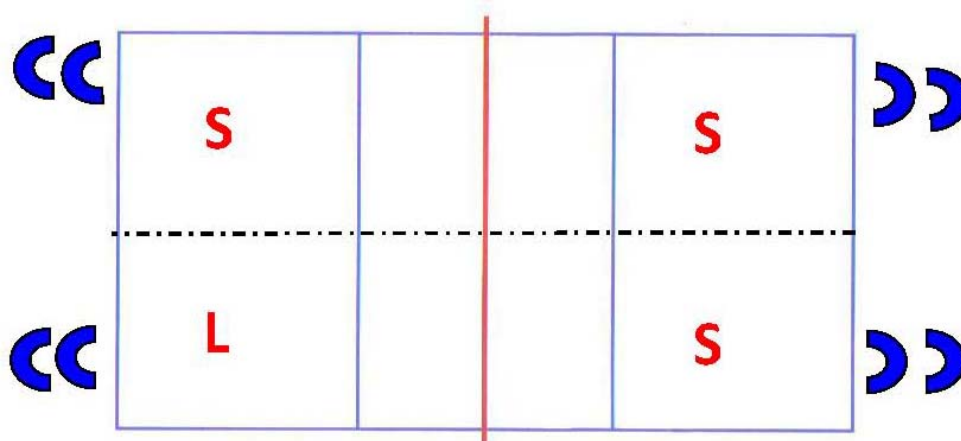


Immagine 14. Esercizio di battuta e ricezione con cambio delle zone di provenienza della battuta ogni due minuti.

- Pausa.

- Muro a lettura 8 minuti: attacco dai tavoli da posto due/uno, tre e quattro. Il tecnico sul tavolo da posto tre decide se attaccare un primo tempo o spostare la palla verso zona due o quattro per simulare un'alzata in quella zona. Ogni tre muri si effettuano dei cambi a muro.

- Attacco a rete 10 minuti: attacco libero.

- Battuta 10 minuti: effettuare dieci battute consecutive in campo; ogni volta che si colpiscono gli obiettivi messi in campo si scala un'ulteriore battuta a quelle mancanti (**Immagine 15**).

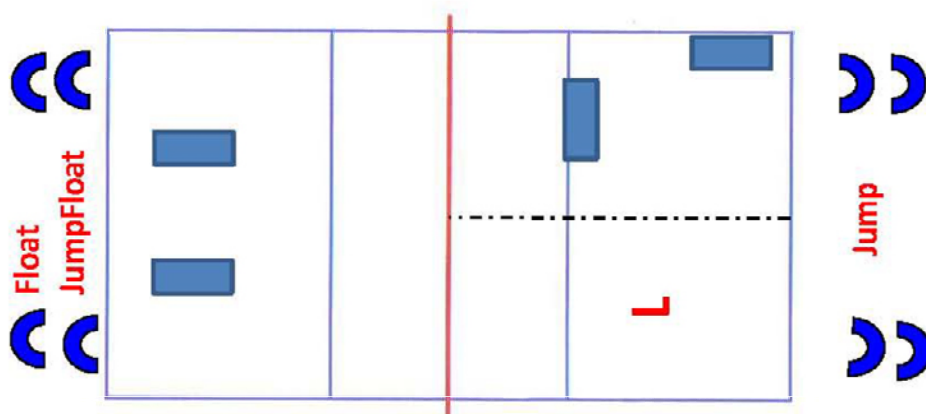


Immagine 15. Esercizio di battuta su obiettivi specifici; dieci battute consecutive in campo per terminare l'esercizio.

- Pausa.

- Gioco 6 vs 6 40 minuti: squadra "A" in campo in fase ricezione-punto con partenza P6; squadra "B" in fase battuta-punto con palleggiatore in battuta. La squadra "A" deve effettuare un cambio-palla più due free ball sulla squadra "B" per effettuare un punto. La squadra "B" fa punto solo sulla prima azione di battuta ed in questo caso non si giocano le altre due palle e si ricomincia con una nuova battuta. Si parte dal 21-19 per la squadra in battuta. Per girare fase la squadra "A" deve vincere il set.

- Allungamento guidato 10 minuti: alcuni esercizi guidati di allungamento per i vari distretti muscolari.

Giovedì 3 Febbraio:

- Mattina: Seduta di sala pesi divisi in due gruppi 9:00-10:00 e 10:00-11:00. Ogni atleta aveva una scheda personale con una serie di esercitazioni per “distretti muscolari”; il lavoro in questa giornata è stato incentrato sulla diminuzione del carico di lavoro quindi alcuni esercizi si sono svolti al 60%-65% del massimale. Una scheda “tipo” era costituita da:

- Esercizi di riscaldamento con swiss ball, addominali, dorsali ed esercizi con gli elastici per la spalla.

- Pull over: cinque serie da quattro ripetizioni al 90% e trasformazione con lancio della palla medica da tre Kg. a fine di ogni serie.

- Multi squat isometrico-dinamico: cinque serie da quattro ripetizioni al 60% e trasformazione con salti su step a fine di ogni serie.

- Girata: quattro serie da sei ripetizioni con carico al 60% .

- Trazioni con presa inversa: tre serie massimali.

- Distensioni braccia in piedi: tre serie da sei ripetizioni al 60% alla massima velocità.

- Calf con manubrio: tre serie da dieci ripetizioni con carico standard intervallate da dieci salti ripetuti a ginocchia bloccate.

- Xtrain con manubri: tre serie da dieci ripetizioni per braccio con carico standard.

- Trazione con cavi da posizione supina: tre serie massimali.

- Pomeriggio: Riunione tecnica dalle 16.00 alle 16.30 in cui si sono date le prime informazioni sulla squadra avversaria e si è visto un video con le principali direzioni di attacco e di battuta per i più importanti giocatori avversari.

Allenamento dalle 16.30 alle 18.30:

- Riscaldamento 20 minuti: riscaldamento libero.

- Attacco e difesa a coppie 8 minuti: attacco e difesa libero.

- Muro a lettura con palleggiatore 12 minuti: lancio del tecnico sul libero per appoggio sul palleggiatore che ha tre opzioni: attaccante da posto due, alzata di primo tempo con relativo attacco dal tavolo o alzata in posto quattro con relativo attacco dal tavolo. L'obiettivo dell'attaccante di posto due è cercare il mani-out. Ogni tre attacchi si effettuano dei cambi a muro (**Immagine 16**).

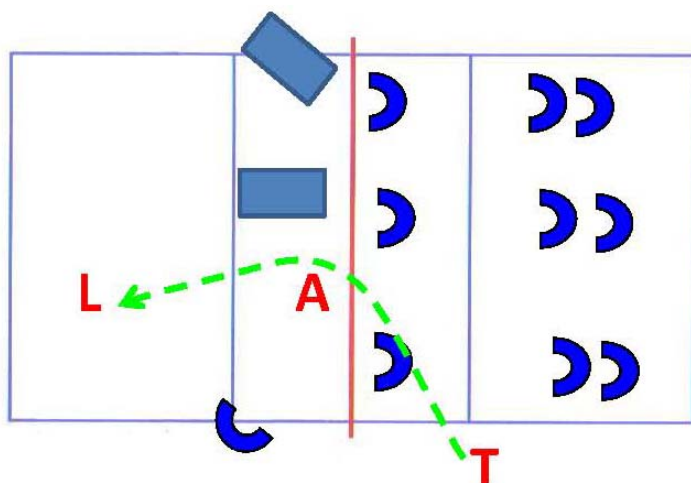


Immagine 16. Esercizio di attacco su squadra schierata; il muro è in lettura ed il palleggiatore ha tre opzioni di attacco.

- Attacco libero con muro finto 10 minuti: battuta Float sul Libero ed attacco. I centrali hanno delle zone specifiche dove attaccare, mentre gli schiacciatori devono tirare sul muro finto cercando il mani-out (**Immagine 17**).

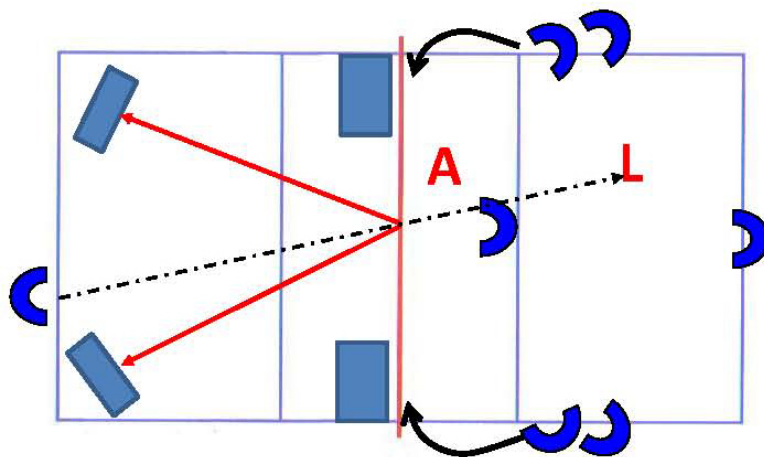


Immagine 17. Esercizio di attacco su muro finto per gli attaccanti di posto due/uno e quattro per allenare il mani-out; i centrali hanno delle zone specifiche da cercare in attacco.

- Pausa.

- Gioco 6 vs 6 40 minuti: squadra “A” schierata in fase ricezione-punto con partenza P5; squadra “B” in fase battuta-punto con il palleggiatore in battuta. Si giocano sempre tre palloni: il primo di cambio-palla, il secondo ed il terzo delle free-ball per la squadra “B”. Chi vince due palloni su tre prende un punto, se si vincono tutti e tre i palloni si prendono due punti. Se si effettua un mani-out ci si aggiudica comunque un punto extra anche se non si è vinto il gioco dei tre palloni. Si parte 19-19. La squadra “A” deve vincere il set per cambiare fase.
- Battuta e ricezione 10 minuti: battuta sui ricettori schierati due per ogni campo che hanno come obiettivo di effettuare sette ricezioni positive su dieci per cambiare zona di ricezione.
- Allungamento guidato 10 minuti: alcuni esercizi guidati di allungamento per i vari distretti muscolari.

Venerdì 4 Febbraio:

E' stato deciso di non effettuare alcun tipo di allenamento allo scopo di far riposare gli atleti e di spostare al sabato anche la riunione tecnica. Questa decisione ha comportato un allenamento del sabato con un'intensità del lavoro medio-alta ed anche con una parte di gioco 6 contro 6 seppur non molto lunga.

Sabato 5 Febbraio:

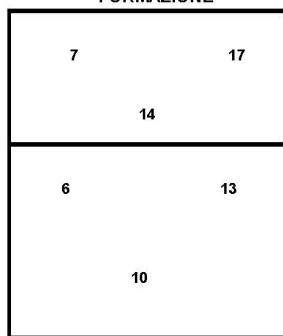
Mattina: riunione tecnica ore 10:30 in cui si sono stati forniti ai giocatori i fogli riassuntivi delle caratteristiche della squadra avversaria, le informazioni sulla distribuzioni del palleggiatore avversario nelle diverse fasi e le scelte iniziali di muro/difesa (**Immagine 18, 19 e 20**); inoltre si è visto il video relativo alle sei fasi degli avversari con le scelte più rappresentative del palleggiatore.

Serie B1

1a Ritorno
vs
CARPI

1	R.	C
6	D.	S
7	C.	O
8	T.	L
9	C.	
10	P.	C
11	G.	S
12	V.	R
13	G.	P
14	M.	C
16	C.	
17	V.	S
18	B.	P

FORMAZIONE



Partenze Prevalenti: P1

DISTRIBUZIONE

GIOCATORE	R#	R+	R!	R-	CONT.
7 C.	11 (18%)	10 (70%)	7 (86%)	8 (-12%)	36 (33%)
17 V.	9 (11%)	4 (50%)	3 (67%)	6 (33%)	17 (12%)
6 D.	4 (-25%)	1 (-100%)	3 (33%)	6 (33%)	13 (-15%)
10 P.	8 (25%)	2 (-50%)	2 (50%)		7 (14%)
14 M.	1 (100%)	1 (0%)			1 (100%)

BATTUTE

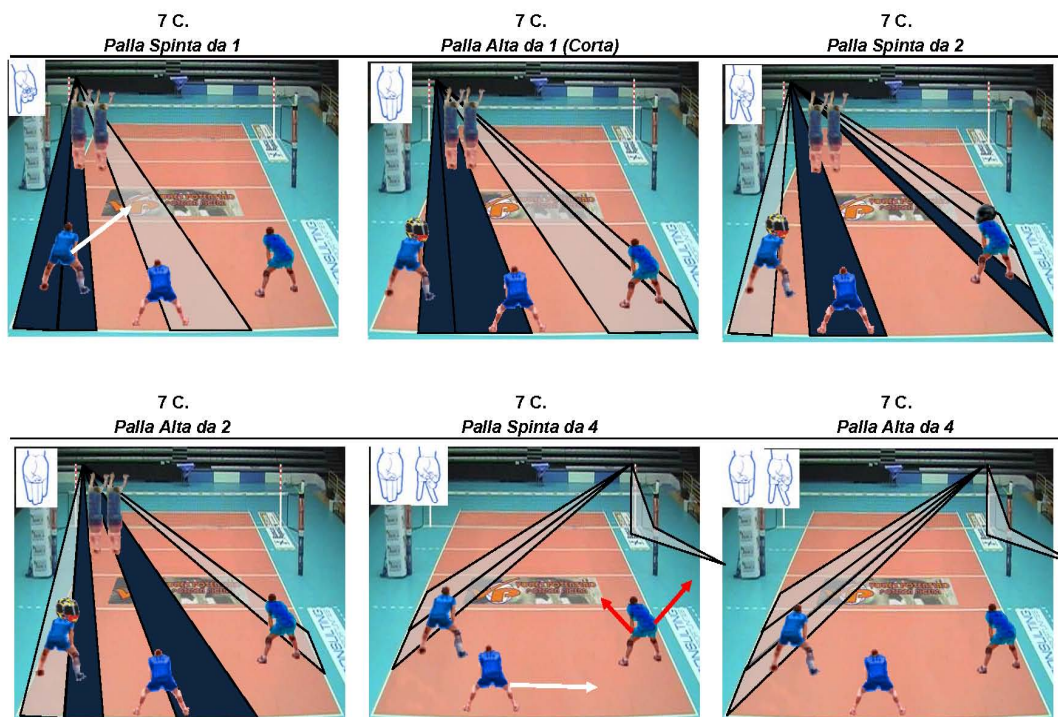
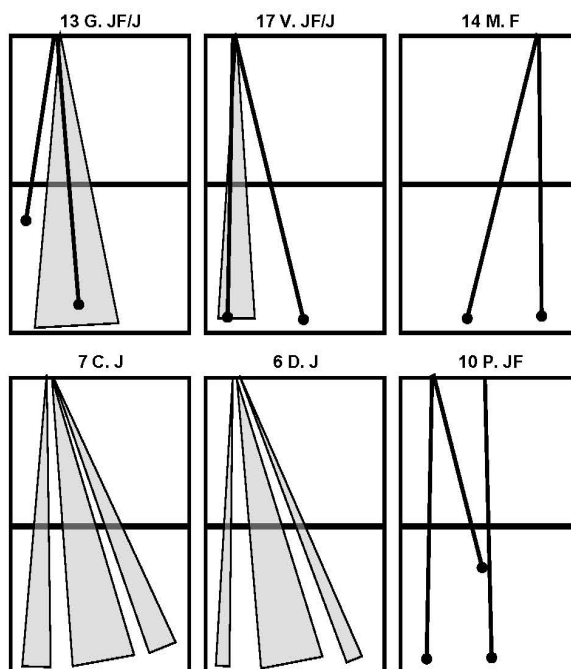


Immagine 18. Primo foglio in cui sono riportati: il roster, la formazione probabile, le principali partenze ad inizio set, le traiettorie di battute più frequenti dei possibili titolari, le direzioni di attacco dei vari giocatori con le nostre scelte in muro/difesa iniziali.

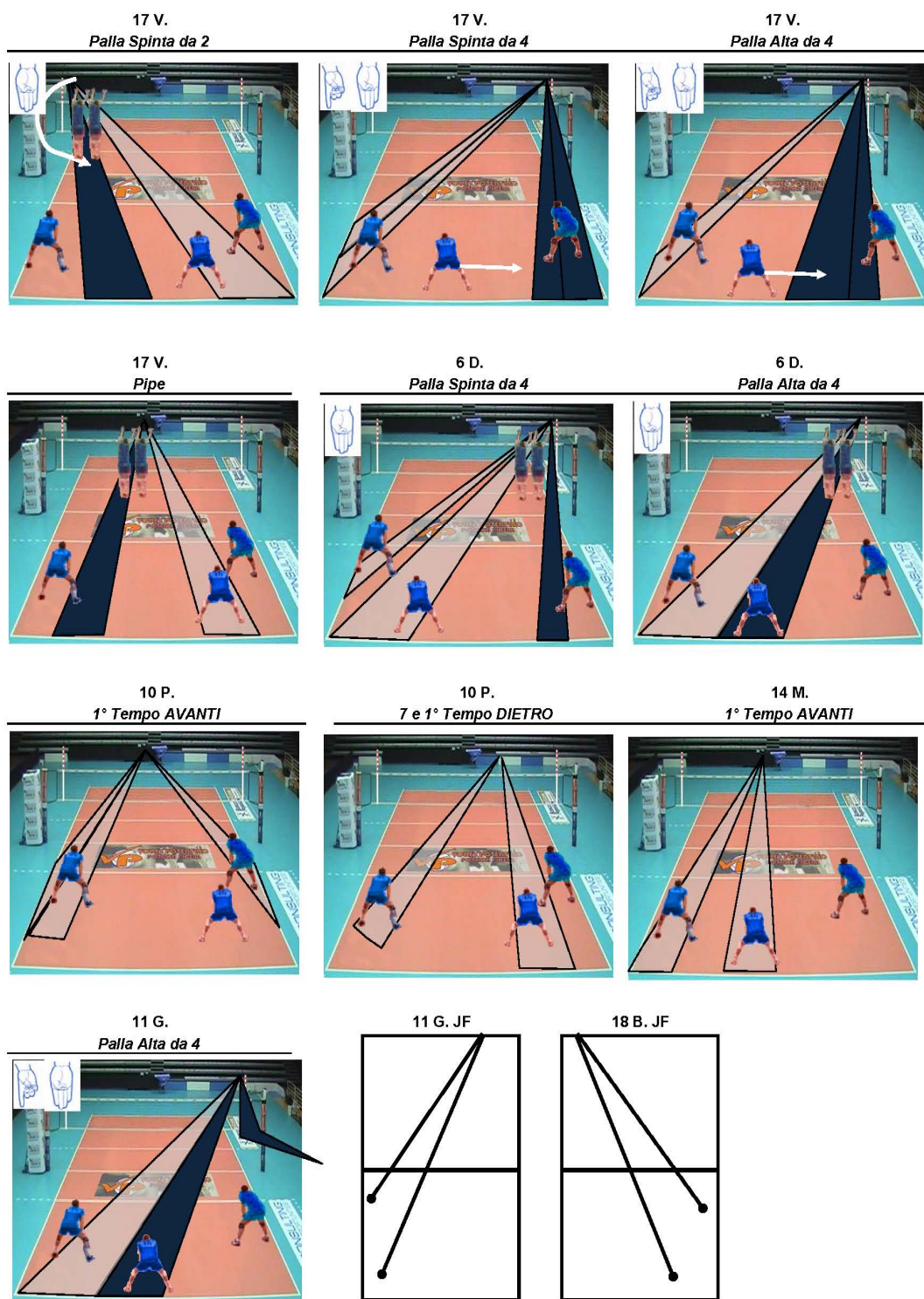


Immagine 19. Secondo foglio con riportate ancora le principali traiettorie di attacco dei vari giocatori avversari con le scelte iniziali di muro/difesa.

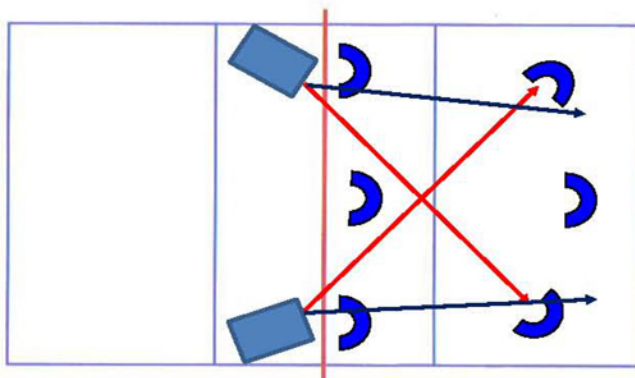


Immagine 21. *Esercizio di attacco dai tavoli con squadra schierata.*

- Pausa.

- Gioco 6 vs 6 30 minuti: squadra “A” schierata in fase ricezione-punto con palleggiatore in P6 e squadra “B” schierata in fase battuta-punto con il palleggiatore in battuta. La squadra “A” parte da zero e deve effettuare un cambio-palla più una free-ball sulla squadra “B” per prendere un punto (+1). Se la squadra “A” perde il cambio-palla perde un punto (-1), mentre se vince il cambio-palla, ma perde l’azione di free-ball l’azione risulta neutra e non si conteggia. La squadra “A” deve arrivare a +1 per girare fase; il gioco finisce quando la squadra “A” ha compiuto tutte e sei le rotazioni.

- Battuta e ricezione 10 minuti: battuta sui ricettori schierati due per ogni campo che hanno come obiettivo di effettuare sette ricezioni positive su dieci per cambiare zona di ricezione.

- Allungamento guidato 10 minuti: alcuni esercizi guidati di allungamento per i vari distretti muscolari.

Pomeriggio: libero

Domenica 6 Febbraio:

Mattina: come di consueto la mattina del giorno della gara è stata data libera.

Pomeriggio: raduno al palazzetto per le ore 16:00, ore 16:25 breve riunione tecnica in cui si ricordano le principali caratteristiche degli avversari e le principali tematiche della partita.

La partita si è conclusa 3 a 1 per noi.

Lunedì 7 Febbraio:

Dopo aver rivisto la partita si sono effettuati gli studi statistici relativi alla stessa mettendo in evidenza come da programmazione annuale:

- Tabellino della gara (**Immagine 22**).

Regular Season 2010/2011

1° Giornata Ritorno

Tabellino

Volley Potentino CARPI

3
1

Incontro
Data 06/02/2011
Orario
Città

Spettatori
Incasso
Impianto

Arbitri

Set	Durata	Punteggi parziali	Finali
1	0.25	5-8	9-16
2	0.26	8-4	16-11
3	0.27	8-6	16-15
4	0.26	7-8	21-17
	1.44		96-87

Volley Potentino		Set	Punti	Battuta	Ricezione	Attacco	Mu	
		1 2 3 4 5	Voto	Tot BP V-P	Tot Err Pt	Tot Err Pos% (Prf%)	Tot Err Mur Pt Pt%	Pt
2 L.								
3 S.								
4 T.		5 5 5 5	6.9	8 2 +3	12 1		8	5 62%
5 P.		1 1 1 1	6.3	12 5 +3	18	23 1 52% (26%)	14 1 2 9	64%
6 M.		6 6 6 6	6.5	2	20			
7 Z.		4 4 4 4	5.9	9 4 -3	14	20 2 60% (30%)	20 2 2 7	35%
9 C.								
10 S.								
11 L.D.						31 1 77% (48%)		
12 M.		3 3 3 3	6.1	26 11 +9	15 3 2		50 5 7 22	44%
13 M.		2 2 2 2	6.2	13 5 +4	16		13 2 2 7	54%
18 P.								
Totali squadra			70	27 +15	95 4 2	74 4 65% (36%)	105 10 13 50	48%
			Punti vinti:	Bat Att Mur Er-Av				
			Set 1	1 11 1 8	22 1 1	19 1 47% (37%)	25 2 3 11	44%
			Set 2	1 16 4 5	24 2	19 1 63% (37%)	25 1 2 16	64%
			Set 3	1 15 6 4	25	21 2 71% (38%)	27 4 3 15	56%
			Set 4	1 8 7 9	24 1 1	15	28 3 5 8	29%
Allenatore	DI PINTO ADRIANO							
Assistente	FRANCHI MARCO							

CARPI		Set	Punti	Battuta	Ricezione	Attacco	Mu	
		1 2 3 4 5	Voto	Tot BP V-P	Tot Err Pt	Tot Err Pos% (Prf%)	Tot Err Mur Pt Pt%	Pt
1 R.								
6 D.		5 4 4 1	5.5	8 4 -4	15 2 1	58 1 67% (22%)	23 5 2 6	26%
7 C.		4 3 3 3	6	29 5 +6	22 7 3		48 2 9 26	54%
8 L.T.						14 1 43% (7%)		
9 C.								
10 P.		6 5 5 5	6	10 6 +2	15		12 3 1 5	42%
11 G.					4			
12 V.								
13 G.		1 6 6 6	6.2	2 1 -7	9 3		2	
14 M.		3 2 2 2	6.3	6 4 +1	11 1	1	4	2 2 50%
16 C.								
17 V.		2 1 1 4	5.8	17 3 +11	11 1	18	34 1 3 16	47%
18 B.					1			
Totali squadra			72	23 +7	88 14 4	91 2 60% (22%)	123 11 17 55	45%
			Punti vinti:	Bat Att Mur Er-Av				
			Set 1	1 18 3 3	24 5 1	21 1 57% (5%)	29 3 1 18	62%
			Set 2	1 16 2 3	23 4 1	22	38 1 4 16	42%
			Set 3	2 13 3 4	22 1 2	25	26 3 5 13	50%
			Set 4	1 8 5 5	19 4	23 1 57% (13%)	30 4 7 8	27%
Allenatore	M. L.							
Assistente	S. M.							

Volley Potentino

CARPI

Punti	Ricezioni	CP	BP	CP	BP	Punti	Rot	Diff	Ricezioni	CP	BP	CP	BP
6	+6		Ogni 1.72 Ricezioni	43	1	1	1	1	91	6	-2	Ogni 1.86 Ricezioni	49
5	-1		1 Punto						1	5	-2	1 Punto	
4	-2									4	+6		
3	-1									3	-1		
2	-2									2			
1	+10		Battute	95	1	1	1	1	88	1	-10	Battute	23
			Ogni 3.52 Battute									Ogni 3.83 Battute	
			1 Break Point									1 Break Point	
Cambio Palla Diretto													
1° ATTACCO DOPO RICEZIONE POSITIVA (+#)													
Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%	Murati	Errori	Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%
3	6	55%	47	54	46%	8	4	2	6	43%	2	6	44%
1° ATTACCO DOPO RICEZIONE NEGATIVA (-/)													
Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%	Murati	Errori	Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%
2	3	35%	17	28	43%	2	6						
Contrattacco													
Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%	Murati	Errori	Errori	Murati	Punti%	Tot	Tot	Punti%
5	4	44%	41	41	44%	7	1						

BP Break point Pt Punti
Err Errore Mur Murato
Pos% Positiva + # Prf Perfetto
V-P Vinti - Persi n Palleggi inusite
n Rotazione iniziale
Entrato () Prima Batt

Software:
Data Project S.r.l.
www.dataproject.com

Data Volley 2007 Professional -

Immagine 22. Tabellino della gara.

- Fondamentali dei giocatori (**Immagine 23**)

Fondamentali per Giocatore VP

Volley Potentino Dettaglio giocatori			Dettaglio fondamentali																		
Fondam.	Giocatore	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Battuta	Squadra	15%	95	4	4%		4	6	6%			55	58%	18	19%	10	11%	2	2%	2	
	4 T.	25%	12	1	8%		1	1	8%			5	42%	2	17%	3	25%				
	5 P.	33%	18					3	17%			9	50%	3	17%	3	17%				
	6 M.	10%	20									15	75%	3	15%	2	10%				
	7 Z.		14									11	79%	3	21%						
	12 M.	7%	15	3	20%		3	1	7%			6	40%	2	13%	1	7%	2	13%	2	
	13 M.	12%	16					1	6%			9	56%	5	31%	1	6%				
Ricezione	Squadra	39%	74	4	5%	4		5	7%			10	14%	7	9%	21	28%	27	36%		
	5 P.	17%	23	1	4%	1		1	4%			6	26%	3	13%	6	26%	6	26%		
	7 Z.	25%	20	2	10%	2		2	10%			3	15%	1	5%	6	30%	6	30%		
	11 D.	65%	31	1	3%	1		2	6%			1	3%	3	10%	9	29%	15	48%		
Attacco	Squadra	26%	105	10	10%	5	5	13	12%	10	3	20	19%	5	5%	7	7%	50	48%	11	39
	4 T.	62%	8									3	38%					5	62%		5
	5 P.	43%	14	1	7%		1	2	14%	2		1	7%			1	7%	9	64%	2	7
	7 Z.	15%	20	2	10%	1	1	2	10%	2		5	25%	3	15%	1	5%	7	35%	2	5
	12 M.	20%	50	5	10%	2	3	7	14%	5	2	10	20%	2	4%	4	8%	22	44%	7	15
	13 M.	23%	13	2	15%	2		2	15%	1	1	1	8%			1	8%	7	54%		7
Att dopo Ricez	Squadra	28%	64	5	8%	5		9	14%	9		10	16%	3	5%	5	8%	32	50%		32
	4 T.	67%	6									2	33%					4	67%		4
	5 P.	50%	8					2	25%	2								6	75%		6
	7 Z.	27%	11	1	9%	1		1	9%	1		1	9%	2	18%	1	9%	5	45%		5
	12 M.	17%	29	2	7%	2		5	17%	5		6	21%	1	3%	3	10%	12	41%		12
	13 M.	20%	10	2	20%	2		1	10%	1		1	10%			1	10%	5	50%		5
Contrattacco	Squadra	22%	41	5	12%		5	4	10%	1	3	10	24%	2	5%	2	5%	18	44%	11	7
	4 T.	50%	2									1	50%					1	50%		1
	5 P.	33%	6	1	17%		1					1	17%			1	17%	3	50%	2	1
	7 Z.		9	1	11%		1	1	11%	1		4	44%	1	11%			2	22%	2	
	12 M.	24%	21	3	14%		3	2	10%		2	4	19%	1	5%	1	5%	10	48%	7	3
	13 M.	33%	3					1	33%		1							2	67%		2
Muro	Squadra	-9%	55	22	40%	2	20	1	2%		1	1	2%	5	9%	8	15%	18	33%	14	4
	4 T.	-12%	8	4	50%		4									1	12%	3	38%	2	1
	5 P.	-20%	10	4	40%	1	3	1	10%		1					2	20%	3	30%		3
	6 M.	17%	6	1	17%		1							1	17%	2	33%	2	33%		2
	7 Z.	-44%	9	6	67%		6									1	11%	2	22%	2	
	12 M.		9	2	22%		2					1	11%	2	22%	2	22%	2	22%		2
	13 M.	8%	13	5	38%	1	4							2	15%			6	46%	5	1
Difesa	Squadra	-9%	46	20	43%	5	15					10	22%					16	35%		
	4 T.		3	1	33%		1					1	33%					1	33%		
	5 P.	-11%	9	4	44%	1	3					2	22%					3	33%		
	6 M.	40%	5									3	60%					2	40%		
	7 Z.	-67%	6	5	83%	2	3											1	17%		
	11 D.	-7%	14	6	43%	2	4					3	21%					5	36%		
	12 M.	-17%	6	3	50%		3					1	17%					2	33%		
	13 M.	33%	3	1	33%		1											2	67%		
Free ball	Squadra	100%	6															6	100%		
	4 T.	100%	2															2	100%		
	6 M.	100%	3															3	100%		
	13 M.	100%	1															1	100%		
Alzata	Squadra	97%	63	1	2%	1										62	98%				
	6 M.	97%	63	1	2%	1										62	98%				

Immagine 23. Foglio con i fondamentali dei vari giocatori.

- Fondamentali per fase (**Immagine 24**).

Fondamentali per Fase VP

Volley Potentino		Dettaglio fondamentali					Dettaglio rotazioni														
Fondam.	P	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Battuta	1	10%	20									15	75%	3	15%	2	10%				
	6	33%	18					3	17%			9	50%	3	17%	3	17%				
	5	12%	16					1	6%			9	56%	5	31%	1	6%				
	4	7%	15	3	20%		3	1	7%			6	40%	2	13%	1	7%	2	13%	2	
	3		14									11	79%	3	21%						
2	25%	12	1	8%		1	1	8%				5	42%	2	17%	3	25%				
Ricezione	1	100%	10									1	7%			5	50%	5	50%		
	6	87%	15									1	8%			5	33%	9	60%		
	5	17%	12	3	25%	3		1	8%			1	8%			4	33%	3	25%		
	4	-29%	14					2	14%			5	36%	4	29%	3	21%				
	3	45%	11	1	9%	1						1	9%	2	18%	4	36%	3	27%		
2	25%	12					2	17%				2	17%	1	8%			7	58%		
Attacco	1	44%	18	1	6%	1		1	6%	1		4	22%			2	11%	10	56%	4	6
	6	36%	22	1	5%	1		2	9%	1	1	5	23%	2	9%	1	5%	11	50%	2	9
	5	36%	14	1	7%		1	2	14%	2		2	14%	1	7%			8	57%	2	6
	4		20	3	15%	2	1	3	15%	3		4	20%	2	10%	2	10%	6	30%	1	5
	3	57%	14	1	7%	1						4	29%					9	64%	2	7
2	-12%	17	3	18%		3	5	29%	3	2	1	6%			2	12%	6	35%		6	
Att dopo Ricez	1	30%	10	1	10%	1		1	10%	1		1	10%			2	20%	5	50%		5
	6	33%	15	1	7%	1		1	7%	1		3	20%	2	13%	1	7%	7	47%		7
	5	50%	8					2	25%	2								6	75%		6
	4		12	2	17%	2		2	17%	2		2	17%	1	8%	1	8%	4	33%		4
	3	50%	10	1	10%	1						3	30%					6	60%		6
2	11%	9					3	33%	3		1	11%			1	11%	4	44%		4	
Contrattacco	1	62%	8									3	38%					5	62%	4	1
	6	43%	7					1	14%		1	2	29%					4	57%	2	2
	5	17%	6	1	17%		1					2	33%	1	17%			2	33%	2	
	4		8	1	12%		1	1	12%	1		2	25%	1	12%	1	12%	2	25%	1	1
	3	75%	4									1	25%					3	75%	2	1
2	-38%	8	3	38%		3	2	25%		2					1	12%	2	25%		2	
Muro	1		16	4	25%		4	1	6%		1	1	6%	2	12%	3	19%	5	31%	4	1
	6	-9%	11	5	45%	1	4							2	18%			4	36%		4
	5	-33%	12	7	58%		7									2	17%	3	25%	3	
	4	33%	6	1	17%		1							1	17%	1	17%	3	50%	1	2
	3	-60%	5	4	80%	1	3											1	20%	1	
2	20%	5	1	20%		1									2	40%	2	40%	1	1	
Difesa	1	25%	8	2	25%		2					2	25%					4	50%		
	6	-33%	6	4	67%	2	2											2	33%		
	5	25%	4	1	25%		1					1	25%					2	50%		
	4	-29%	7	4	57%	1	3					1	14%					2	29%		
	3	-27%	11	6	55%	1	5					2	18%					3	27%		
2		10	3	30%	1	2					4	40%					3	30%			
Free ball	1	100%	1															1	100%		
	6	100%	1															1	100%		
	5	100%	1															1	100%		
	4	100%	2															2	100%		
	2	100%	1															1	100%		
Alzata	1	100%	10													10	100%				
	6	100%	15													15	100%				
	5	100%	7													7	100%				
	4	100%	12													12	100%				
	3	100%	10													10	100%				
2	78%	9	1	11%	1										8	89%					

Immagine 24. Foglio con i fondamentali della squadra nelle varie fasi.

- Distribuzione totale (**Immagine 25**).

Foglio di calcolo - Distribuzione Totale Volley Potentino

<div>63</div> <table><tr><td>30%</td><td>25%</td><td>17%</td></tr><tr><td>19</td><td>16</td><td>11</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">25%</td></tr><tr><td colspan="3">16</td></tr></table> <div>R</div>	30%	25%	17%	19	16	11	.			.			25%			16			<div>K1 39</div> <table><tr><td>33%</td><td>36%</td><td>13%</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>5</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">15%</td></tr><tr><td colspan="3">6</td></tr></table> <div>R con 1°T Avanti</div>	33%	36%	13%	13	14	5	.			.			15%			6			<div>K7 11</div> <table><tr><td>9%</td><td>18%</td><td>27%</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">45%</td></tr><tr><td colspan="3">5</td></tr></table> <div>R con 1°T Largo</div>	9%	18%	27%	1	2	3	.			.			45%			5			<div>K2 4</div> <table><tr><td>25%</td><td>.</td><td>50%</td></tr><tr><td>1</td><td>.</td><td>2</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">25%</td></tr><tr><td colspan="3">1</td></tr></table> <div>R con 1°T Dietro</div>	25%	.	50%	1	.	2	.			.			25%			1			<div>KE 9</div> <table><tr><td>44%</td><td>.</td><td>11%</td></tr><tr><td>4</td><td>.</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">44%</td></tr><tr><td colspan="3">4</td></tr></table> <div>R senza 1°T</div>	44%	.	11%	4	.	1	.			.			44%			4		
30%	25%	17%																																																																																												
19	16	11																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
25%																																																																																														
16																																																																																														
33%	36%	13%																																																																																												
13	14	5																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
15%																																																																																														
6																																																																																														
9%	18%	27%																																																																																												
1	2	3																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
45%																																																																																														
5																																																																																														
25%	.	50%																																																																																												
1	.	2																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
25%																																																																																														
1																																																																																														
44%	.	11%																																																																																												
4	.	1																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
44%																																																																																														
4																																																																																														
<div>27</div> <table><tr><td>15%</td><td>37%</td><td>26%</td></tr><tr><td>4</td><td>10</td><td>7</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">19%</td></tr><tr><td colspan="3">5</td></tr></table> <div>R#</div>	15%	37%	26%	4	10	7	.			.			19%			5			<div>K1 21</div> <table><tr><td>14%</td><td>43%</td><td>19%</td></tr><tr><td>3</td><td>9</td><td>4</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">19%</td></tr><tr><td colspan="3">4</td></tr></table> <div>R# con 1°T Avanti</div>	14%	43%	19%	3	9	4	.			.			19%			4			<div>K7 4</div> <table><tr><td>.</td><td>25%</td><td>50%</td></tr><tr><td>.</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">25%</td></tr><tr><td colspan="3">1</td></tr></table> <div>R# con 1°T Largo</div>	.	25%	50%	.	1	2	.			.			25%			1			<div>K2 1</div> <table><tr><td>.</td><td>.</td><td>100%</td></tr><tr><td>.</td><td>.</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr></table> <div>R# con 1°T Dietro</div>	.	.	100%	.	.	1																					
15%	37%	26%																																																																																												
4	10	7																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
19%																																																																																														
5																																																																																														
14%	43%	19%																																																																																												
3	9	4																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
19%																																																																																														
4																																																																																														
.	25%	50%																																																																																												
.	1	2																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
25%																																																																																														
1																																																																																														
.	.	100%																																																																																												
.	.	1																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
<div>21</div> <table><tr><td>38%</td><td>29%</td><td>19%</td></tr><tr><td>8</td><td>6</td><td>4</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">14%</td></tr><tr><td colspan="3">3</td></tr></table> <div>R+</div>	38%	29%	19%	8	6	4	.			.			14%			3			<div>K1 16</div> <table><tr><td>50%</td><td>31%</td><td>6%</td></tr><tr><td>8</td><td>5</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">12%</td></tr><tr><td colspan="3">2</td></tr></table> <div>R+ con 1°T Avanti</div>	50%	31%	6%	8	5	1	.			.			12%			2			<div>K7 3</div> <table><tr><td>.</td><td>33%</td><td>33%</td></tr><tr><td>.</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">33%</td></tr><tr><td colspan="3">1</td></tr></table> <div>R+ con 1°T Largo</div>	.	33%	33%	.	1	1	.			.			33%			1			<div>K2 1</div> <table><tr><td>.</td><td>.</td><td>100%</td></tr><tr><td>.</td><td>.</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr></table> <div>R+ con 1°T Dietro</div>	.	.	100%	.	.	1																					
38%	29%	19%																																																																																												
8	6	4																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
14%																																																																																														
3																																																																																														
50%	31%	6%																																																																																												
8	5	1																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
12%																																																																																														
2																																																																																														
.	33%	33%																																																																																												
.	1	1																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
33%																																																																																														
1																																																																																														
.	.	100%																																																																																												
.	.	1																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
<div>48</div> <table><tr><td>25%</td><td>33%</td><td>23%</td></tr><tr><td>12</td><td>16</td><td>11</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">17%</td></tr><tr><td colspan="3">8</td></tr></table> <div>R#+</div>	25%	33%	23%	12	16	11	.			.			17%			8			<div>K1 37</div> <table><tr><td>30%</td><td>38%</td><td>14%</td></tr><tr><td>11</td><td>14</td><td>5</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">16%</td></tr><tr><td colspan="3">6</td></tr></table> <div>R#+ con 1°T Avanti</div>	30%	38%	14%	11	14	5	.			.			16%			6			<div>K7 7</div> <table><tr><td>.</td><td>29%</td><td>43%</td></tr><tr><td>.</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">29%</td></tr><tr><td colspan="3">2</td></tr></table> <div>R#+ con 1°T Largo</div>	.	29%	43%	.	2	3	.			.			29%			2			<div>K2 2</div> <table><tr><td>.</td><td>.</td><td>100%</td></tr><tr><td>.</td><td>.</td><td>2</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr></table> <div>R#+ con 1°T Dietro</div>	.	.	100%	.	.	2																					
25%	33%	23%																																																																																												
12	16	11																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
17%																																																																																														
8																																																																																														
30%	38%	14%																																																																																												
11	14	5																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
16%																																																																																														
6																																																																																														
.	29%	43%																																																																																												
.	2	3																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
29%																																																																																														
2																																																																																														
.	.	100%																																																																																												
.	.	2																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
<div>7</div> <table><tr><td>57%</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>4</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">43%</td></tr><tr><td colspan="3">3</td></tr></table> <div>R!</div>	57%	.	.	4			43%			3			<div>K1 2</div> <table><tr><td>100%</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>2</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr></table> <div>R! con 1°T Avanti</div>	100%	.	.	2			<div>K7 3</div> <table><tr><td>33%</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>1</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">67%</td></tr><tr><td colspan="3">2</td></tr></table> <div>R! con 1°T Largo</div>	33%	.	.	1			67%			2			<div>K2 1</div> <table><tr><td>.</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>.</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">100%</td></tr><tr><td colspan="3">1</td></tr></table> <div>R! con 1°T Dietro</div>			100%			1			<div>KE 1</div> <table><tr><td>100%</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>1</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr></table> <div>R! senza 1°T</div>	100%	.	.	1		
57%	.	.																																																																																												
4	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
43%																																																																																														
3																																																																																														
100%	.	.																																																																																												
2	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
33%	.	.																																																																																												
1	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
67%																																																																																														
2																																																																																														
.	.	.																																																																																												
.	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
100%																																																																																														
1																																																																																														
100%	.	.																																																																																												
1	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
.																																																																																														
<div>8</div> <table><tr><td>38%</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td>3</td><td>.</td><td>.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">.</td></tr><tr><td colspan="3">62%</td></tr><tr><td colspan="3">5</td></tr></table> <div>R-</div>	38%	.	.	3			62%			5																																																																														
38%	.	.																																																																																												
3	.	.																																																																																												
.																																																																																														
.																																																																																														
62%																																																																																														
5																																																																																														

Immagine 25. Foglio della nostra distribuzione per chiamata del centrale e per tipo di ricezione.

- Analisi punti vinti e punti persi durante il match (**Immagine 26**).

Volley Potentino vs Carpi Ritorno

Punti Vinti Fase Battuta	%	
Attacchi punto	11	30%
Muri punto	14	38%
Battute punto	2	5%
<i>Errore avversario</i>	10	27%
Attacchi da ric err	10	27%
Attacchi da difesa err (Fase CP)	0	0%
Totale	37	

Punti Vinti Fase Ricezione	%	
<i>Attacchi punto</i>	39	67%
- Attacco da Ric	32	55%
- Attacco da Dif (Fase CP)	7	12%
Muri punto	4	7%
<i>Errore avversario</i>	15	26%
Battute err	14	24%
Attacchi da difesa err (Fase Break)	1	2%
Totale	58	

Punti Persi Fase Battuta	%	
Battute errore	4	7%
Attacchi da difesa err	3	5%
Attacchi murati	4	7%
Muri invasione	1	2%
Muro/Difesa err su CambioPalla AVV	37	65%
Muro/Difesa err su Contr AVV (Fase CP)	9	16%
Totale	57	

Punti Persi Fase Ricezione	%	
Ricezione errore	4	15%
Muri invasione	0	0%
Muro/Difesa err su Contr AVV (Fase Break)	9	33%
<i>Attacchi errore</i>	14	52%
- Attacchi da Ric	5	19%
- Attacchi da Dif (Fase CP)	0	0%
- Attacchi Murati	9	33%
Totale	27	

Foglio Completo Punti Vinti Punti Persi

Immagine 26. Analisi dei punti vinti e dei punti persi rispettivamente nella fase ricezione-punto e battuta-punto.

Come si può notare dai dati sopra presentati abbiamo effettuato 18 muri in quattro set e quindi abbiamo effettuato 4,5 muri a set contro i 13 muri (3,25 muri a set) dei nostri avversari. Abbiamo avuto il 44% di contrattacco punto ed anche in questo fondamentale, pertanto, siamo stati sopra il relativo “valore soglia”. Per quanto riguarda, invece, il cambio-palla punto abbiamo avuto il 50% e quindi, se pur di poco, siamo rimasti sotto il valore di sufficienza. Complessivamente si può riassumere che, con una buona prestazione nella fase battuta-punto, siamo riusciti a portare a casa un risultato molto importante con una squadra di alta classifica.

Capitolo IV - Periodo transitorio

4.1 Fine attività

Data la mancanza di un progetto pluriennale con la società e l'incertezza sul futuro dello staff tecnico non si è riuscito a portare avanti un programma transitorio con gli atleti in attesa della nuova stagione.

Il periodo post-agonistico è stato utilizzato, però, per lo studio dei dati della stagione appena conclusa.

4.2 Analisi dati.

Sono state analizzate tutte le partite di regular season rispetto a tre parametri: muri punto per set, cambio-palla punto e contrattacco punto. Ad inizio stagione, come scritto in precedenza, è stato studiato il modello di prestazione, inerente alla B1, per ogni fondamentale allo scopo di valutarne la sufficienza. Da tale studio è stato estrapolato quanto segue (**Tabella L**):

Serie B1 Maschile			
	Valore Riferimento	Intervallo Confidenza	Valore Minimo
Muri punto/set	2,70	$\pm 0,05$	2,65
Cambio-palla punto	55%	$\pm 3\%$	52%
Contrattacco	40%	$\pm 3\%$	37%

Tabella L. Tabella riassuntiva dei “valori soglia” per i tre fondamentali in esame per la serie B1.

Per quanto riguarda la serie B1 i dati delle 26 giornate di regular season, inerenti ai tre fondamentali in esame, sono stati (**Tabella M, N, O, e P**):

	1a Andata	2a Andata	3a Andata	4a Andata	5a Andata	6a Andata	7a Andata
Muro Punto	7	12	15	14	13	12	10
Set Giocati	3	4	4	3	4	4	5
Muro Punto/Set	2,33	3,00	3,75	4,67	3,25	3,00	2,00
Muro Punto Avversario	7	6	12	2	9	9	15
Muro Punto/Set	2,33	1,5	3	0,67	2,25	2,25	3,00
Contrattacco Punto	62%	40%	33%	34%	36%	47%	36%
CambioPalla Punto	60%	48%	55%	61%	38%	50%	50%
Risultato	V	V	P	V	P	P	P

Tabella M. Dati dalla prima giornata di andata alla settima di andata.

	8a Andata	9a Andata	10a Andata	11a Andata	12a Andata	13a Andata	1a Ritorno
Muro Punto	9	19	15	20	11	15	18
Set Giocati	5	4	3	4	4	4	4
Muro Punto/Set	1,80	4,75	5,00	5,00	2,75	3,75	4,50
Muro Punto Avversario	10	10	9	8	9	3	13
Muro Punto/Set	2,00	2,50	3,00	2,00	2,25	0,75	3,25
Contrattacco Punto	39%	44%	45%	38%	47%	41%	44%
CambioPalla Punto	63%	42%	41%	43%	34%	43%	50%
Risultato	P	V	V	V	V	V	V

Tabella N. Dati dalla ottava giornata di andata alla prima di ritorno.

	2a Ritorno	3a Ritorno	4a Ritorno	5a Ritorno	6a Ritorno	7a Ritorno	8a Ritorno
Muro Punto	7	12	12	12	17	8	10
Set Giocati	3	4	3	4	4	5	5
Muro Punto/Set	2,33	3,00	4,00	3,00	4,25	1,60	2,00
Muro Punto Avversario	7	9	6	4	7	16	12
Muro Punto/Set	2,33	2,25	2,00	1,00	1,75	3,20	2,40
Contrattacco Punto	26%	47%	41%	51%	50%	31%	40%
CambioPalla Punto	60%	53%	54%	60%	59%	56%	59%
Risultato	P	V	V	P	V	V	P

Tabella O. Dati dalla seconda giornata di ritorno all'ottava di ritorno.

	9a Ritorno	10a Ritorno	11a Ritorno	12a Ritorno	13a Ritorno	Tot
Muro Punto	20	13	6	11	14	332
Set Giocati	4	4	3	3	5	102
Muro Punto/Set	5,00	3,25	2,00	3,67	2,80	3,25
Muro Punto Avversario	8	9	10	4	8	222
Muro Punto/Set	2,00	2,25	3,33	1,33	1,60	2,18
Contrattacco Punto	47%	33%	33%	65%	47%	
CambioPalla Punto	50%	52%	56%	50%	44%	
Risultato	V	V	P	V	V	

Tabella P. Dati dalla nona giornata di ritorno all'ultima giornata di regular season.

Partendo da queste tabelle si possono riassumere alcuni dati per cercare di capire cosa avviene, quando si vince, ai tre parametri in esame (**Tabella Q**).

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	19 (73%)	15 (79%)	4 (21%)
Muro Punto/Set $< 2,65$	7 (27%)	2 (29%)	5 (71%)
Contrattacco Punto $\geq 37\%$	18 (69%)	14 (78%)	4 (22%)
Contrattacco Punto $< 37\%$	8 (31%)	3 (37%)	5 (63%)
Cambio-palla Punto $\geq 52\%$	13 (50%)	7 (54%)	6 (46%)
Cambio-palla Punto $< 52\%$	13 (50%)	10 (77%)	3 (23%)

Tabella Q. *E' elencato il numero di volte che si è avuto un fondamentale sopra o sotto il relativo “valore soglia” ed il risultato ottenuto in quelle circostanze.*

Da questa tabella le prime riflessioni che si possono fare sono che:

- Partite in cui si è giocato bene a muro hanno riscontrato il 79% di vittorie, mentre nelle partite in cui la prestazione in questo fondamentale è stata sotto il “valore soglia” si è riscontrato solo il 29% di vittoria. Un calo molto evidente che certamente può essere legato anche ad altri fattori, ma questo aspetto sarà trattato più avanti.
- Partite con una buona prestazione in contrattacco hanno visto la vittoria nel 78% dei casi, mentre quando il livello di questo fondamentale è sceso anche le vittorie sono scese al 37%.
- Partite giocate con una buona prestazione in fase ricezione-punto hanno visto la vittoria nel 54% dei casi. Questo dato credo che abbia un certo peso perché suggerisce che una buona prestazione in tale fondamentale non comporta, in B1, necessariamente un esito di vittoria: la percentuale di vittoria in questo caso è sensibilmente inferiore rispetto all’analoga situazione per muro o contrattacco. Tale idea è avvalorata ancora di più dal dato successivo in cui una prestazione di cambio-palla sotto il “valore soglia” ha comportato il 77% delle vittorie, quindi, paradossalmente, giocando male in tale fondamentale si è vinto in percentuale maggiore.

A questo punto mi preme ricordare che questi dati, strani o meno che possano sembrare, sono rappresentazione di una sola stagione, di una delle tante squadre di B1; inoltre la

valenza statistica di tali dati non è certamente “alta” visto che si tratta di 26 gare, ma, al tempo stesso, non si può ne negare ne dimenticare che i dati ottenuti si sono realmente verificati nel corso della stagione 2010-2011 e lasciano se non altro riflettere.

Il passo successivo è stato di vedere cosa è successo in termini di vittoria e sconfitta considerando, però, i tre parametri contemporaneamente. Nella **tabella R** si sono fatte, quindi, tutte le possibili combinazioni dei tre parametri:

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	6 (23%)	5 (83%)	1 (17%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	3 (12%)	2 (67%)	1 (33%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	9 (35%)	8 (89%)	1 (11%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	1 (3%)		1 (100%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	3 (12%)	1 (33%)	2 (67%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	3 (12%)	1 (33%)	2 (67%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	0		
Muro Punto/Set $< 2,65$ CambioPalla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	1 (3%)		1 (100%)

Tabella R. Tutte le possibili combinazioni dei tre parametri con la loro frequenza ed il risultato ottenuto in tale circostanza in B1.

Il primo dato interessante è quello di controllare quante volte si verificano le singole combinazioni dei tre parametri e quali siano le combinazioni più frequenti; tra queste quella che si verifica più volte (9 partite cioè il 35% delle volte) è la situazione in cui muro e contrattacco sono al di sopra del “valore soglia”, mentre il cambio-palla è sotto il suo valore di riferimento. L'altra situazione che si verifica più volte è quella con tutti e tre i parametri al di sopra del proprio “valore soglia” con sei partite ed il 23% del totale; questo dato può essere di conforto al lavoro svolto durante la stagione dallo staff tecnico calcolando anche che la situazione peggiore, tutti e tre i parametri sotto il relativo “valore soglia” si è verificata una sola volta (3%).

Invece si sono verificate nel 12% dei casi tre situazioni distinte:

- muro e cambio-palla sopra il “valore soglia” e contrattacco sotto.
- cambio-palla e contrattacco sopra il “valore soglia”, ma muro sotto.
- muro e contrattacco sotto il rispettivo “valore soglia” ed il solo cambio-palla sopra al “valore soglia”.

Si è verificata una sola volta (3%) la situazione di muro sopra il “valore soglia” e contrattacco e cambio-palla sotto; infine non si è mai verificata nelle 26 giornate di campionato la situazione di muro e cambio-palla sotto il “valore soglia” ed il solo contrattacco sopra tale valore.

Analizzando, invece, le percentuali di vittoria nelle singole combinazioni dei tre parametri in esame si nota che:

- quando tutti e tre i parametri sono sopra il loro “valore soglia” si vince nel 83% dei casi; questo dato credo fosse preventivabile, forse a sorprendere è di più la sconfitta subita in queste situazioni, ma a mio avviso ciò dimostra solamente che i parametri che influenzano la prestazione sono più dei tre in esame soprattutto scendendo di categoria.
- quando solo il contrattacco è sotto il suo “valore soglia” si continua a vincere, ma con il 67% e questo dato è importante messo in relazione a quello in cui, invece, ad essere sotto il “valore soglia” è il solo cambio-palla, ma la percentuale di vittoria è del 89% e l'altro in cui è il muro ad essere sotto il “valore soglia” e la percentuale di vittoria scende al 33%. Sempre ricordando il limite statistico di un campione piccolo, questo mette in risalto come il contrattacco e soprattutto il muro sia stato importante per la nostra

squadra durante la stagione. Certamente questa può essere una caratteristica tipica esclusivamente della nostra formazione, della categoria che si è giocata o del frutto del lavoro svolto in palestra e non una situazione valida universalmente, ma ritengo comunque il dato interessante perché può aiutare, e così' è stato, a focalizzare l'attenzione sui fondamentali che più di altri contribuiscono, in quella squadra, al raggiungimento della vittoria. Un'analisi simile si potrebbe effettuare nel corso della stagione dopo un certo numero di partite per studiare il peso dei vari parametri (se ne potrebbero aggiungere altri come il numero di errori commessi in un set, o il numero di ace fatti o subiti) e così avere un ulteriore aiuto nel determinare il lavoro da svolgere in palestra con gli atleti.

- quando, invece, c'è solo un parametro al di sopra del proprio “valore soglia” allora la percentuale di vittoria cala drasticamente o non si vince affatto.

- quando tutti e tre i parametri sono sotto al rispettivo “valore soglia” non si è riuscito a vincere.

Come già anticipato nelle prime pagine di questo project work, la medesima analisi è stata effettuata sulla stagione 2008-2009 dell' Andreoli Top Volley Latina di A2 per vedere cosa accade in una serie superiore e per avere anche un maggior numero di dati da analizzare.

I “valori soglia” per la A2 erano stati i seguenti (**Tabella S**):

Serie A2 Maschile			
	Valore Riferimento	Intervallo Confidenza	Valore Minimo
Muri punto/set	2,70	$\pm 0,05$	2,65
Cambio-palla punto	60%	$\pm 3\%$	57%
Contrattacco	45%	$\pm 3\%$	42%

Tabella S. Tabella riassuntiva dei “valori soglia” per i tre fondamentali in esame per la serie A2.

Nella stagione 2008-2009 le partite di regular season in A2 sono state 28 ed i dati inerenti ai tre fondamentali in esame sono riportati nelle **tabelle T, U, V e Z**.

	1a Andata	2a Andata	3a Andata	4a Andata	5a Andata	6a Andata	7a Andata	8a Andata
Muro Punto	23	9	11	5	13	8	14	14
Set Giocati	5	3	4	3	5	4	5	4
Muro Punto/Set	4,60	3,00	2,75	1,67	2,60	2,00	2,80	3,50
Muro Punto Avversario	12	6	9	2	10	7	8	9
Muro Punto/Set	2,40	2	2,25	0,67	2,00	1,75	1,60	2,25
Contrattacco Punto	34%	47%	43%	69%	41%	58%	38%	53%
CambioPalla Punto	50%	61%	48%	71%	57%	63%	50%	54%
Risultato	P	V	V	V	P	V	P	V

Tabella T. Dati dalla prima giornata di andata all'ottava di andata.

	9a Andata	10a Andata	11a Andata	12a Andata	13a Andata	14a Andata	1a Ritorno	2a Ritorno
Muro Punto	9	8	8	12	10	9	9	7
Set Giocati	5	4	3	3	3	3	3	4
Muro Punto/Set	1,80	2,00	2,67	4,00	3,33	3,00	3,00	1,75
Muro Punto Avversario	13	10	6	3	6	7	2	7
Muro Punto/Set	2,60	2,50	2,00	1,00	2,00	2,33	0,67	1,75
Contrattacco Punto	41%	40%	35%	56%	50%	41%	59%	47%
CambioPalla Punto	52%	55%	56%	64%	55%	63%	55%	53%
Risultato	P	P	V	V	V	V	V	P

Tabella U. Dati dalla nona giornata di andata alla seconda di ritorno.

	3a Ritorno	4a Ritorno	5a Ritorno	6a Ritorno	7a Ritorno	8a Ritorno	9a Ritorno	10a Ritorno
Muro Punto	13	10	16	13	12	13	9	5
Set Giocati	3	3	5	5	4	5	4	4
Muro Punto/Set	4,33	3,33	3,20	2,60	3,00	2,60	2,25	1,25
Muro Punto Avversario	6	10	8	12	10	12	10	6
Muro Punto/Set	2,00	3,33	1,60	2,40	2,50	2,40	2,50	1,50
Contrattacco Punto	44%	44%	38%	52%	32%	39%	52%	52%
CambioPalla Punto	52%	57%	60%	51%	46%	59%	47%	52%
Risultato	V	V	V	V	P	P	P	P

Tabella V. Dati dalla terza giornata di ritorno alla decima di ritorno.

	11a Ritorno	12a Ritorno	13a Ritorno	14a Ritorno	Tot
Muro Punto	15	5	12	7	299
Set Giocati	3	3	4	5	109
Muro Punto/Set	5,00	1,67	3,00	1,40	2,74
Muro Punto Avversario	6	6	5	12	220
Muro Punto/Set	2,00	2,00	1,25	2,40	2,02
Contrattacco Punto	52%	46%	66%	39%	
CambioPalla Punto	55%	64%	58%	53%	
Risultato	V	V	V	P	

Tabella Z. Dati dalla undicesima giornata di ritorno alla fine della regular season.

Da queste tabelle si possono ricavare i seguenti dati relativi ai soliti tre parametri di muri punto/set, cambio-palla punto e contrattacco punto (**Tabella AA**).

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	16 (57%)	13 (81%)	3 (19%)
Muro Punto/Set $< 2,65$	12 (43%)	4 (33%)	8 (67%)
Contrattacco Punto $\geq 42\%$	17 (61%)	14 (82%)	3 (18%)
Contrattacco Punto $< 42\%$	11 (39%)	3 (27%)	8 (73%)
Cambio-palla Punto $\geq 57\%$	11 (39%)	9 (82%)	2 (18%)
Cambio-palla Punto $< 57\%$	17 (61%)	8 (47%)	9 (53%)

Tabella AA. E' elencato il numero di volte che si è avuto un fondamentale sopra o sotto il relativo "valore soglia" ed il risultato ottenuto in quelle circostanze.

I dati in questa tabella forniscono informazioni importanti sia presi in esame singolarmente sia confrontati con gli analoghi relativi alla serie B1 (**Tabella BB**).

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	19 (73%)	15 (79%)	4 (21%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	16 (57%)	13 (81%)	3 (19%)
Muro Punto/Set $< 2,65$	7 (27%)	2 (29%)	5 (71%)
Muro Punto/Set $< 2,65$	12 (43%)	4 (33%)	8 (67%)
Contrattacco Punto $\geq 37\%$	18 (69%)	14 (78%)	4 (22%)
Contrattacco Punto $\geq 42\%$	17 (61%)	14 (82%)	3 (18%)
Contrattacco Punto $< 37\%$	8 (31%)	3 (37%)	5 (63%)
Contrattacco Punto $< 42\%$	11 (39%)	3 (27%)	8 (73%)
Cambio-palla Punto $\geq 52\%$	13 (50%)	7 (54%)	6 (46%)
Cambio-palla Punto $\geq 57\%$	11 (39%)	9 (82%)	2 (18%)
Cambio-palla Punto $< 52\%$	13 (50%)	10 (77%)	3 (23%)
Cambio-palla Punto $< 57\%$	17 (61%)	8 (47%)	9 (53%)

Tabella BB. In rosso i dati relativi alla serie B1 maschile ed in nero quelli relativi alla serie A2 maschile.

- In A2 con un muro sopra il “valore soglia” si vince nel 81% dei casi, mentre quando il muro è al di sotto di un tale valore la percentuale di vittoria scende al 33% e questi due dati sono assolutamente in linea con gli stessi dati della serie B1 che ha, rispettivamente, il 79% di vittoria nel primo caso ed il 29% nel secondo.

- In A2 con il contrattacco punto sopra al “valore soglia” si ha una vittoria nel 82% dei casi, mentre se la prestazione in questo fondamentale cala al di sotto della soglia le vittorie scendono al 27%. Confrontandoli con i dati della B1 si nota come in caso di contrattacco sopra il “valore soglia” ci sia un dato analogo (78% di vittoria in B1 contro 82% in A2), se, invece, il contrattacco scende sotto il “valore soglia” allora questo ha un peso un po’ maggiore in A2 dove le vittorie scendono al 27% contro il 37% in B1.

- In A2 con un cambio-palla sopra il “valore soglia” si ha una vittoria nel 82% dei casi, mentre se questo fondamentale scende sotto il “valore soglia” anche la percentuale cala al 47%. Questo dato è interessante per diversi fattori: in A2 ad un buon cambio-palla corrisponde una maggior percentuale di vittoria, mentre in B1 si ha una tendenza inversa dove la maggior percentuale di vittoria (77%) si ha con cambio-palla sotto il “valore soglia”. Inoltre, sempre in A2, un calo del cambio-palla comporta un calo della percentuale di vittoria (47%), ma tale calo non è così drastico quanto per gli altri fondamentali e questa caratteristica la riscontriamo anche in B1. Quest’ultimo dato può suggerire che una buona prestazione in cambio-palla è utile al raggiungimento di una vittoria, ma che se c’è un calo di questo fondamentale lo si riesce a sopperire meglio rispetto ad un calo in contrattacco o a muro.

Anche per la A2 si è effettuato il medesimo studio già presentato per la B1 in cui si sono analizzate tutte le possibili combinazioni dei tre parametri in esame e si è visto cosa è successo in termini di vittoria e sconfitta nelle diverse situazioni (**Tabella CC**); ciò è servito anche per avere un confronto con i dati ottenuti dalla serie B1.

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	4 (14%)	4 (100%)	
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	2 (7%)	2 (100%)	
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	6 (22%)	6 (100%)	
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	4 (14%)	1 (25%)	3 (75%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	3 (11%)	3 (100%)	
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	2 (7%)		2 (100%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	4 (14%)	1 (25%)	3 (75%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ CambioPalla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	3 (11%)		3 (100%)

Tabella CC. Tutte le possibili combinazioni dei tre parametri con la loro frequenza ed il risultato ottenuto in tale circostanza nel campionato di A2.

Analizzando la tabella sovrastante il primo passo è quello di vedere la frequenza con cui le varie combinazioni dei tre parametri si presentano nel corso della regular season; anche per l'Andreoli Top Volley Latina la situazione che si è verificata il maggior numero di volte (6 partite corrispondente al 22%) è quella con muro e contrattacco sopra il "valore soglia" ed il solo cambio-palla sotto tale valore. Questa situazione era anche la più frequente per quanto riguarda la B1, sarebbe interessante avere a disposizione dati di più squadre della stessa categorie per vedere se e quante volte si ottiene la medesima situa-

zione. Si sono verificate, invece, quattro volte pari al 14% del totale tre diverse situazioni:

- tutti e tre i parametri sopra il rispettivo “valore soglia”.
- il solo muro sopra il suo “valore soglia”.
- il solo contrattacco sopra il proprio “valore soglia”.

Tre volte (11%) si sono verificate:

- cambio-palla e contrattacco sopra il relativo “valore soglia”.
- tutti e tre i parametri sotto il “valore soglia”.

Infine due volte (7% del totale) si sono verificate:

- muro e cambio-palla sopra i loro “valori soglia”.
- il solo cambio-palla sopra il suo “valore soglia”.

Concentrandosi sul risultato ottenuto nelle varie combinazioni dei tre parametri quello che si nota è che:

- quando tutti e tre i parametri sono sopra il rispettivo “valore soglia” si è vinto sempre e questo dato è, quanto meno, auspicabile.
- quando tutti e tre i parametri, invece, sono sotto il loro “valore soglia” si perde sempre ed anche questo dato era abbastanza preventivabile.
- quando due parametri su tre sono al di sopra del loro “valore soglia” si è vinto sempre; questo dato è diverso da quello analizzato in B1 dove in tale situazione non si è vinto sempre e, soprattutto, vi è stato un calo delle vittorie molto alto quando il muro era il parametro sotto il “valore soglia” (33% di vittoria), mentre quando ad essere sotto il “valore soglia” sono stati contrattacco e cambio-palla la percentuale di vittoria è stata rispettivamente del 67% e del 89%. Questo dato mi porta a credere che passando dalla B1 alla A2, quindi con l’aumentare della qualità media dei giocatori e delle squadre, risulta più difficile che un unico fondamentale possa da solo influenzare l’esito della gara.
- quando uno solo dei parametri è stato sopra il proprio “valore soglia”, la percentuale di vittoria è stata estremamente bassa.

Capitolo V - Conclusioni

Le riflessioni conclusive inerenti a questo project work riguardano il ruolo che la fase battuta-punto ha avuto per la squadra del Volley Potentino nel corso della stagione 2010-2011.

Sin dall'inizio della stagione il primo allenatore, Adriano Di Pinto, aveva deciso di puntare molto su questa fase; ben presto, però, ci si è resi conto che si sarebbero incontrate delle difficoltà nell'allenare questa fase per la squadra "titolare" a causa di una marcata differenza di qualità tra i titolari e le riserve. Questo ci ha indotto ad introdurre esercitazioni analitiche e sintetiche che richiamassero i fondamentali di questa fase (battuta, muro, difesa e contrattacco) nella prima parte degli allenamenti. Il risultato congiunto di questa strategia di allenamento e delle caratteristiche degli atleti a nostra disposizione è stato la realizzazione di 332 muri punto in 102 set giocati nella regular season, quindi 3,25 muri per set che è al di sopra di quel "valore soglia" (2,65) che lo studio del modello di prestazione ci aveva indicato come valore medio. Abbiamo effettuato 489 punti in contrattacco su 1171 colpi effettuati, il che vuol dire il 42% di contrattacco punto. Anche in questo fondamentale siamo riusciti a superare il limite del "valore soglia" pari al 37%. Da notare che, in media, si sono effettuati 45 contrattacchi a partita con quasi 19 punti; questo dato supera (in valore assoluto) quello della serie A2 in cui si sono effettuati 34 contrattacchi a partita con 16 punti. Tale situazione suggerisce che scendendo di categoria si ha un aumento del numero di difese o di palle toccate a muro che consentono una rigiocata e quindi diventa importantissimo avere una percentuale alta in questo fondamentale. Parallelamente abbiamo fatto 859 punti in attacco dopo ricezione su 1685 colpi con il 51% di attacco punto. In questo caso, quindi, siamo rimasti sotto al "valore soglia" che era del 52%. Un dato interessante, però, è che abbiamo effettuato 65 attacchi dopo ricezione per partita, mentre in serie A2 si sono avuti 63 attacchi dopo ricezione per partita. Pertanto, mentre il numero di contrattacchi per partita è molto superiore in B1 rispetto alla A2 (45 contro 34), il numero di attacchi dopo ricezione è quasi simile tra le due categorie (65 contro 63). Questa situazione comporta che analizzando i punti effettuati in attacco, sia dopo ricezione sia in contrattacco, il peso delle due fasi risulta differente: in A2 si sono effettuati 35 punti in attacco dopo ricezione e 16 in contrattacco, quindi un totale di 51 punti a partita (solo in attacco) di cui 69% in fase ricezione-punto e 31% in fase battuta-punto; in B1, invece, si sono fatti 33 punti in attacco dopo ricezione e 19 in contrattacco per un totale di 52 punti a partita di cui 63% in fase rice-

zione-punto e 37% in fase battuta-punto. Questo dato suggerisce un contributo ai punti di una partita, anche se non di molto, diverso tra le due fasi in attacco passando da A2 a B1 e sarebbe interessante avere un maggior numero di dati da analizzare per confutare o meno questa ipotesi.

Abbiamo avuto per 19 partite una media di muri punto per set superiore al “valore soglia” e nel 79% dei casi abbiamo ottenuto una vittoria; abbiamo avuto un contrattacco punto per 18 volte superiore al relativo “valore soglia” e nel 78% dei casi si è vinto. Muro e contrattacco sono sati contemporaneamente sopra il relativo "valore soglia" per 15 volte con il 87% di vittoria.

La situazione che si è ripetuta più volte (9 partite) nel corso della stagione è stata proprio quella in cui muro e contrattacco erano sopra il rispettivo “valore soglia”, mentre il cambio-palla no ed in questa situazione si è avuto l’89% di successo.

Questi dati confermano l’importanza di un lavoro continuo e sistematico in palestra e quanto la fase battuta-punto abbia contribuito ai successi della squadra ed al raggiungimento non solo degli obiettivi prefissati ad inizio stagione, ma addirittura dei play-off per la A2.

Il confronto dei dati della serie B1 con quelli della A2 ha suggerito che ci sono analogie ma anche differenze tra le varie categorie presumibilmente legate al fatto che aumentando la qualità dei giocatori e del gioco è necessario avere picchi di prestazione in più fondamentali contemporaneamente per portare a casa la vittoria. C’è da notare, infatti, che la nostra è stata, per le premesse iniziali, un’ottima stagione dal punto di vista del risultato, ma che non abbiamo ottenuto il massimo risultato, visto che non abbiamo vinto il campionato e questo si potrebbe spiegare appunto con il fatto che, pur avendo avuto dei picchi di prestazione nel muro e nel contrattacco, lo stesso non è stato per il cambio-palla dove solo nel 50% dei casi si è superato il “valore soglia” relativo a questo fondamentale.

Rileggendo questi dati e cercando di trovare un filo conduttore che li spieghi e li armonizzi, quello che mi viene in mente è una situazione che molte volte mi sono sentito raccontare da colleghi ed amici relativamente alle giovanili. Mi è capitato spesso, anche nella stagione in esame dove ho allenato pure l’under 18 ed under 16 della Golden Plast Volley Potentino, di sentir giustificare delle sconfitte nelle giovanili con il fatto che gli

avversari potevano contare su uno o due atleti particolarmente alti, o su uno o due giocatori particolarmente bravi in battuta, che, magari, introducevano una battuta Jump quando tutti gli altri atleti di quella stessa categoria battevano solo Float. Questa situazione, che a volte può essere solo una scusa, credo nasconda un fatto importante: se una squadra giovanile ha un picco di “eccellenza” in un fondamentale questo può davvero essere un fattore determinante ai suoi successi perché si riescono a rompere gli equilibri della gara con un solo giocatore o un solo fondamentale e questo è tanto più vero quanto più il livello medio delle squadre è basso. Salendo di categoria, aumentando l’esperienza delle squadre, dei giocatori presenti ed aumentando la qualità in campo si verifica che un solo giocatore non riesce più a fare la differenza, che un solo fondamentale non può più determinare una vittoria. Nella nostra B1 l’aver avuto un buonissimo muro ed un buon contrattacco in diverse partite ci ha permesso di rompere gli equilibri della gara, ma essendo una B1 questa situazione non sempre è stata sufficiente e questo spiega perché si è arrivati terzi e non secondi o primi. In A2 serve qualcosa in più per vincere ed è ancora più difficile rompere gli equilibri di una gara in A1 o a livello internazionale e questo giustifica il fatto che ci si alleni duramente durante tutta la settimana e che ci sia molta richiesta per i giocatori più talentuosi e che di questi ne servano più di uno all’interno di uno stesso roster per sperare di raggiungere dei buoni traguardi.

Sarebbe interessante avere a disposizione dati analoghi di più squadre della medesima categoria per riuscire ad avere un quadro più completo del “peso” che i diversi fondamentali possono avere nel corso di una stagione sul risultato finale ed individuare meglio le similitudini e le differenze tra le varie categorie. Inoltre, come già detto, si possono inserire altri parametri da analizzare che certamente contribuiscono ad una vittoria o ad una sconfitta come il numero di errori commessi e gli ace fatti e subiti.