
CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

CANDIDATO: Caire Stefano

PROJECT WORK:

**BUON DECIMO
COMPLEANNO LIBERO!!!**



OBIETTIVI DEL LAVORO

__ VALENZA STORICA

1. Un po' di storia

- 1.1. Il Libero, simbolo della “nuova” pallavolo.
- 1.2. Spettacolarità e specializzazione - Il modello americano.
- 1.3. Il problema dell'altezza. L'effetto Cardullo.

__ VALENZA TECNICA

2. Il manuale del perfetto libero

- 2.1. Caratteristiche morfologiche e mentali.
- 2.2. Caratteristiche fisiche - La preparazione atletica.
- 2.3. Caratteristiche tecniche - Allenamento con la palla.
 - 2.3.1. La ricezione.
 - 2.3.2. La difesa.

__ VALENZA di RICERCA

3. Un solo libero, tante realtà

Confronto tra diverse realtà sportive e metodi di lavoro:

Loris Manià (Montichiari A1M) VS Lorenza Arbinolo (Pinerolo B2F).

1. UN PO' DI STORIA

1.1. Il libero simbolo della nuova pallavolo

- _ La pallavolo è lo sport che più di ogni altro ha subito nell'ultimo decennio variazioni nelle regole del gioco (RPS, Libero, la battuta, rice in palleggio, la palla, regole difensive, ecc.).
- _ La pallavolo alla ricerca di una maggiore velocità e spettacolarità, per poter diventare appetibile ai mass media e per arrivare a conquistare anche il grande pubblico.
- _ Il simbolo, l'emblema di questa "nuova" pallavolo, è senza dubbio il Libero.

Dal Regolamento Federale 1997-2001. Norme riguardanti il "nuovo" ruolo del Libero

- 3. Il Libero deve indossare una maglia di colore o disegno differente che lo contraddistingua dagli altri giocatori della stessa squadra.*
- 4. Il Libero può essere diverso per ogni gara.*
- 6. Il Libero è attivo come giocatore arretrato (difensore) e non gli è permesso di completare un attacco da ogni posizione dell'area di gioco se al momento del contatto la palla si trova interamente al di sopra dell'altezza del bordo superiore della rete.*
- 7. Il Libero non può servire. In caso di servizio effettuato dal Libero gli arbitri devono sanzionare il fallo di rotazione.*
- 8. Il Libero non può murare o tentare di murare. In tale caso gli arbitri devono sanzionare il fallo di muro.*

1. UN PO' DI STORIA

1.2. Spettacolarità e specializzazione

Il modello americano

_ I primi a intuire i vantaggi di una pallavolo in cui i ruoli tendevano sempre più a specializzarsi furono certamente gli statunitensi della mitica nazionale USA capace di vincere due Olimpiadi (Los Angeles 1984 e Seul 1988) e un titolo mondiale (Parigi 1986).

_ In quella squadra militava Eric Sato “Il padre di tutti i liberi” un hawaiano alto poco più di un metro e ottanta che già in “tempi non sospetti” svolgeva, nei limiti del possibile, le mansioni del Libero. Battuta al salto e giro dietro.

Nostalgici e modernisti

_ Il ruolo che è stato più condizionato dalla presenza del Libero è quello del Centrale. Ora il centrale deve saper soltanto murare, attaccare e battere. I fondamentali di seconda linea non sono più insegnati e curati nei centrali di oggi (giovani). Prima invece anche se non al top, dovevano far parte del bagaglio tecnico di ogni atleta.

_ Nostalgici della pallavolo passata: tutte le innovazioni, Libero in primis, hanno portato a un impoverimento tecnico.

_ Modernisti: la specializzazione dei ruoli è sinonimo di innalzamento di qualità.

1. UN PO' DI STORIA

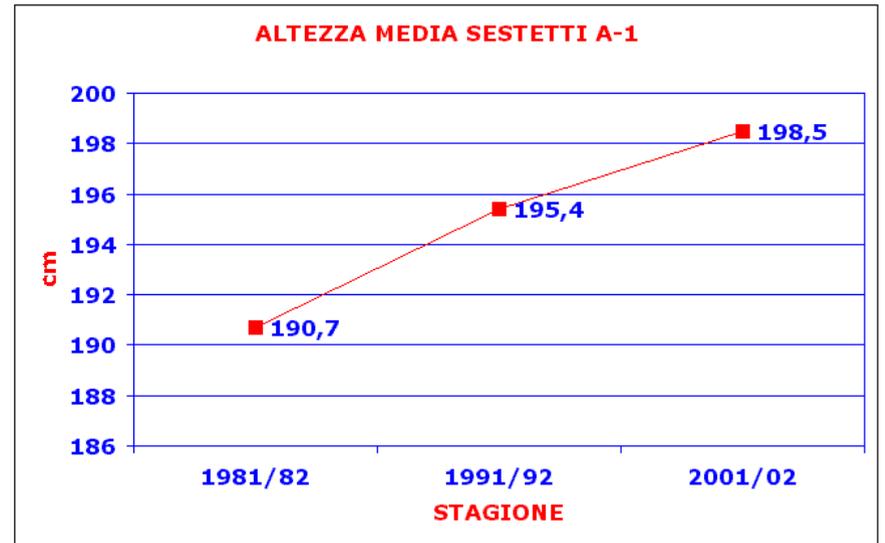
1.3. Il problema dell'altezza

_ In occasione delle Olimpiadi di Atlanta 1996, il Presidente mondiale della Federazione Pallavolo, Ruben Acosta, espresse preoccupazione per il continuo crescere dell'altezza media dei giocatori. In una famosa intervista rilasciata allora egli disse:

“Questo progresso mi preoccupa. Di fatto penalizza le squadre, soprattutto quelle asiatiche, che giocano una pallavolo veloce e divertente. Da sempre la nostra intenzione è quella di fare del volley uno sport che tutti possono giocare”.

_ Una statistica fatta in Italia nel 2001, metteva in evidenza che negli ultimi vent'anni l'altezza media di un sestetto di una squadra di A-1 era cresciuta di ben 8 centimetri.

_ Sempre nel 2001, le statistiche dei Mondiali juniores hanno rilevato che la formazione brasiliana vincitrice aveva un'altezza media di 197 centimetri, mentre la Russia addirittura di 202.



L'effetto Cardullo... (un ricordo personale)

_ Nel 1997 Paola Cardullo (1,62 cm) gioca come schiacciatrice ricevitrice le finali nazionali Under 16, al termine delle quali pensa di smettere di giocare a Pallavolo.

_ L'anno seguente invece (nelle file dell'Agil Trecate) le viene proposto di provare a specializzarsi in un nuovo ruolo... quello del Libero.

_ Ai primi di settembre 2002 la Nazionale italiana femminile si laurea campione del Mondo. La Rai segue la manifestazione e la Cardullo si afferma tra le migliori giocatrici al mondo.

_ L'impatto mediatico sulle giovani giocatrici è incredibile... tutte vogliono fare il Libero!!!

_ Le atlete più basse, sfiduciate dalle scarse soddisfazioni ottenute, si presentano agli allenamenti del nuovo anno animate da un rinnovato spirito.

Ruben Acosta: “Fare del volley uno sport che tutti possono giocare”.



2. IL MANUALE DEL PERFETTO LIBERO

2.1. Caratteristiche morfologiche e mentali

Aspetto morfologico. Un buon libero deve:

- _ essere veloce, agile, reattivo, poiché difesa e ricezione richiedono prontezza di riflessi.
- _ avere buone doti di flessibilità e di esplosività.
- _ essere predisposto a fornire un buon piano di rimbalzo unendo le braccia per fare il bagher.
- _ avere una buona capacità visiva.

Aspetto mentale. Un buon libero deve essere tenace, caparbio, aggressivo, avere mentalità vincente, in una parola... grintoso!!!

I precursori di questo tipo di filosofia furono gli statunitensi. I loro concetti fondamentali erano:

1. Nessuna palla è impossibile da recuperare.
2. Pensare sempre che ogni palla schiacciata dall'avversario cadrà nella propria zona d'azione.
3. Eseguire sempre un tentativo per recuperare la palla.
4. Pensare sempre che ogni palla toccata in difesa è un potenziale punto per la propria squadra.
5. Considerare ogni palla difesa la più importante.



2. IL MANUALE DEL PERFETTO LIBERO

2.2. La preparazione atletica

“Una preparazione fisica corretta ed efficiente predispone l’atleta a partecipare e a sviluppare tutte le altre attività con maggior volontà, disponibilità e fiducia” (J. Velasco).

Elementi generali

_ Capacità aerobica di base: consente all’atleta di effettuare sforzi di lunga durata a intensità sub-massimali senza fatica (nel volley poco utilizzata).

_ Capacità anaerobica lattacida (o velocità): raggiunta tra i primi 3 e 7 secondi di uno sforzo massimale. Questo è caratterizzato da azioni esplosive. Rappresenta la base sulla quale trovano fondamento le azioni tecnico-tattiche dinamiche durante uno scambio di gioco.

_ Forza muscolare: è la massima quantità di forza che può essere espressa da un muscolo o da un gruppo muscolare nel corso di una sola contrazione volontaria massimale.

_ Potenza muscolare: è il prodotto della forza per la velocità di movimento; la capacità del sistema nervoso e muscolare di superare resistenze con la più grande velocità di contrazione possibile, nel più breve lasso di tempo.

_ Resistenza muscolare: è la capacità dei muscoli di sostenere azioni muscolari ripetute. Nella pallavolo è importante per permettere l’alto numero di ripetizioni di un medesimo gesto (soprattutto in fase di allenamento) senza comprometterne la qualità e l’efficacia.

In particolare per il Libero

Elasticità muscolare: la capacità del muscolo di estendersi nella sua totalità.

_ Qualità innata che tuttavia può essere acquisita e migliorata attraverso esercizi costanti che predispongono a ottenere migliori risultati.

_ I gruppi muscolari principali coinvolti nei movimenti tipici del ruolo del Libero sono: posteriori e i laterali del tronco; glutei; posteriori della gamba; anteriori della coscia.

_ I movimenti più frequenti: piegamenti degli arti inferiori; affondo frontale-laterale; flessione del tronco; rotazione del tronco.

Escursione articolare

Le articolazioni più utilizzate nei fondamentali di seconda linea sono quelle della colonna vertebrale, del coxo-femorale, del ginocchio e della caviglia.

Anche in questo caso è capacità innata ma la si può migliorare con esercizi specifici.

Velocità di spostamento: la capacità di percorrere spazi nel minor tempo possibile.

_ Deve essere allenata con le posizioni del corpo più frequenti tenute in difesa: gambe semi-piegate, spalle basse e braccia avanti.

_ Fattori che limitano la velocità di spostamento: posizione del corpo errata (gambe troppo divaricate, bacino alto e busto indietro); collocazione sbagliata all'interno del campo.

_ Andature specifiche per allenare gli spostamenti difensivi; lavoro a balzi, per l'esplosività della caviglia, il rafforzamento dell'articolazione e l'allenamento dei muscoli delle gambe.

2. IL MANUALE DEL PERFETTO LIBERO

2.3. L'allenamento tecnico

_ Quello del Libero è un ruolo specifico. L'esigenza del Libero è quella di toccare un alto numero di palloni. Le sole situazioni di gioco con il resto della squadra, non permettono di lavorare su una quantità sufficiente di palloni. Si rende così necessario un allenamento personalizzato (come il portiere nel calcio).

_ I due fondamentali che coinvolgono il ruolo del Libero sono la **ricezione** e la **difesa**, e per questo è utile distinguere la metodologia dell'allenamento in maniera abbastanza netta a seconda che ci si occupi dell'uno o dell'altro.



2.3.1. La ricezione

Il colpo principalmente utilizzato per la ricezione è il bagher. (Oggi tuttavia è consentito ricevere anche in palleggio).

1. Cura e controllo costante della tecnica di base (a qualsiasi livello) mediante alto numero di ripetizioni del gesto o contro il muro o tramite ricezioni su battute estremamente facili.

- _ Buona posizione di partenza, rilassata e che consenta spostamenti in ogni direzione.
- _ Piano di rimbalzo (ampio e piatto) con una buona presa ad assicurarne la solidità.
- _ Lavoro delle spalle dal quale dipende l'orientamento del piano di rimbalzo.
- _ Lavoro delle gambe dal quale dipende la traiettoria del pallone alta e in avanti.

2. Lavori ad obiettivo: dopo aver curato la tecnica, si procede ad esercizi in cui si controlla maggiormente l'efficacia e la precisione del gesto (innalzamento difficoltà della battuta).

- _ Scelta dell'obiettivo con criterio: stimolante, senza creare frustrazioni al giocatore.
- _ Ricreare pressione psicologica simile a quella della partita.
- _ Allenamento ai diversi tipi di battuta: flot vicino; salto flot; flot da lontano; battuta al salto.

3. Collegamento del Libero con gli altri compagni: situazione di squadra.

- _ Organizzazione delle problematiche relative alle “zone di conflitto” e alle “competenze”.
- _ Libero, giocatore a cui si tende a dare il maggior numero di responsabilità.
- _ Strategia particolari.

2.3.2. La difesa

Prerequisiti:

- ___ Prevalenza degli aspetti volitivi, ma da soli non bastano (Allenare la tecnica).
 - ___ Non allenare solamente il bagher difensivo, bensì anche tutti gli altri colpi consentiti.
 - ___ Senso della posizione. Trovarsi nel punto in cui finirà la palla. Qualità innata (istinto); lettura del gioco avversario (esperienza); Conoscenza distribuzione e traiettorie d'attacco.
 - ___ Fermi al momento dell'attacco avversario (errore con palla toccata ma non tenuta).
Anche sulle difese in spostamento, più facile uscire dagli appoggi (no controtempo).
- **La palla forte addosso.** Obiettivo tenere la palla alta in mezzo al campo. Fornire il miglior piano di impatto possibile. Gesto più utilizzat: “bagher laterale”; “difesa a mani alte”.
 - **Palla abbastanza forte non addosso al giocatore.** “Difesa in compressione”: avvicinarsi al pallone senza il tempo di un vero e proprio spostamento (portiere di calcio sul rigore).
 - **Palla lenta ma lontana dalla propria posizione di attesa.** Salvataggio tramite un deciso spostamento (pallonetto, palla fortemente deviate dal muro). Qualità acrobatica del Libero;
- ___ **Il tuffo.** Tecnica maschile (forza nelle braccia e non esiste il problema dei seni).
 - ___ **La rullata.** Tecnica femminile (più acrobatica, meno la forza delle braccia, meno traumatica per il petto).
 - ___ **Colpo di piede.** Recuperi in cui i palloni devono essere allontanati da un ostacolo.

3. UN SOLO LIBERO, TANTE REALTÀ

La figura del Libero esaminata in maniera concreta, calata all'interno di differenti contesti:



LORENZA ARBINOLO
Pallavolo Pinerolo (Serie B2F)

VS



LORIS MANIA'
Gabeca Montichiari (Seria A1M)

Premessa: La quasi totalità del lavoro svolto negli allenamenti da parte dei due liberi è uguale. Ciò che cambia davvero è la **differenza di tempo e di mezzi a disposizione**.

Esempi concreti:

__ Numero allenamenti

Il Libero del Pinerolo fa quattro allenamenti a settimana in orario serale (19.30 – 22.00).

Il Libero di Mont. ne fa dieci con sedute mattutine e pomeridiane.

__ Vita extra-pallavolo

Il Libero del Pinerolo lavora in ufficio dalle 8 alle 10 ore al giorno e arriva in palestra stravolta, spesso in ritardo, dopo aver mangiato un panino di fretta in pausa pranzo.

Il Libero di Mont. È professionista, mangia al ristorante della società (dieta equilibrata) arriva all'allenamento puntuale e in perfetta forma.

__ Sala pesi

Il Libero del Pinerolo, fa una sola seduta di pesi a settimana (martedì), di una sola ora poiché svolta in pausa pranzo.

Il Libero di Mont. fa due sedute di pesi a settimana (martedì e giovedì mattina), più un lavoro di ginnastica differenziata in piscina.

● Particolarità in sala pesi:

Per le gambe, attenzione ai gradi inferiori ai 90° (angolo tra la coscia e il polpaccio): molto importante anche come elemento di prevenzione infortuni (non solo per il Libero).

__ Lavoro tecnico differenziato

Il Libero del Pinerolo svolge poco lavoro tecnico differenziato (prima mezzora del martedì e del giovedì): poco tempo per affinare i meccanismi di squadra; il poco spazio in palestra non permette aree di lavoro ben distinte.

Il Libero di Mont. lavora un'ora prima o un'ora dopo l'allenamento di squadra per esercizi specifici individuali. La mattina, possibilità di lavorare a gruppi separati (sala pesi e palla in palestra). L'impianto dispone di un campo laterale che viene usato per lavoro differenziato.

__ Lavoro tattico

Il Libero del Pinerolo riceve al venerdì un foglio prepartita (uguale a quello delle compagne) con caratteristiche delle attaccanti avversarie e contromisure tattiche. Viene poi svolta una riunione video di squadra (venti minuti circa).

Il Libero di Mont., oltre che le indicazioni generali, riceve in settimana materiale video personalizzato con montaggi di serie di battute dei giocatori avversari (con particolare attenzione ai battitori in salto).

__ Problemi fisici

Il Libero del Pinerolo, per problemi fisici va dal fisioterapista consigliato dalla società, con tempi d'attesa anche lunghi, e anticipa di tasca sua la spesa. La società apre l'infortunio e quando poi riceve i soldi dell'assicurazione rimborsa la giocatrice.

Il Libero di Mont. ha il fisioterapista della società sempre a disposizione, prima e dopo ogni allenamento, anche per un semplice trattamento o massaggio.

Conclusioni

Due sport diversi, oppure due facce di una stessa medaglia?

___ Nell'allenamento del Libero, come per qualsiasi altro aspetto, il maggior tempo a disposizione permette una cura ottimale di ogni particolare; alto numero di ripetizioni.

___ Mezzi e risorse economiche permettono la necessaria attenzione rispetto ai giocatori: fuori dalla palestra (cibo, staff medico, ecc.); materiali (palloni, attrezzi, ecc.); strutture (impianti, mezzi di trasporto, ecc.).

___ La situazione ideale non esiste mai, a qualsiasi livello (spesso è una scusa).

___ La realtà della pallavolo di Serie B2 non deve essere vissuta come frustrante:

Palestra di vita per sviluppare la capacità dell'allenatore di ottimizzare i tempi e spazi individuando le priorità sulle quali lavorare.

È quello che nel mio piccolo spero di riuscire a fare, con la speranza un giorno di poter allenare ai massimi livelli per poter provare con mano la differenza.



Stefano Caire