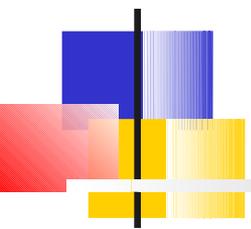




UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
DIPARTIMENTO DI MEDICINA SPERIMENTALE
Corso di Laurea in
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (L22)



Insegnamento di

Metodi e Didattica degli
SPORT DI SQUADRA

MeD della PALLAVOLO

Prof. Luigi Bertini

E-mail: l.bertini@federvolley.it



SITTING VOLLEY

**Workshop per Docenti
Nazionali FIPAV**

OSTIA - 17-18 Maggio 2014



ELEMENTI CARATTERIZZANTI

POSTURA SEDUTA

- La **Postura** è la **posizione che il corpo umano assume nello spazio** e la **relativa relazione propriocettiva tra i suoi segmenti corporei** per controbilanciare la forza di gravità in condizioni sia statiche che dinamiche
 - **Può essere:**
 - **in stazione eretta** (monopodalica o bipodalica)
 - **seduta**
 - **in decubito** (prono, supino o laterale)

POSTURA SEDUTA

- Il corpo nella **posizione seduta** è in uno stato di **continua attività dinamica**
- I **cambiamenti di posizione** che si **effettuano**, spesso in modo istintivo, servono per **controbilanciare il peso del tronco e del capo** e per **dare** più **sollievo** alla posizione stessa

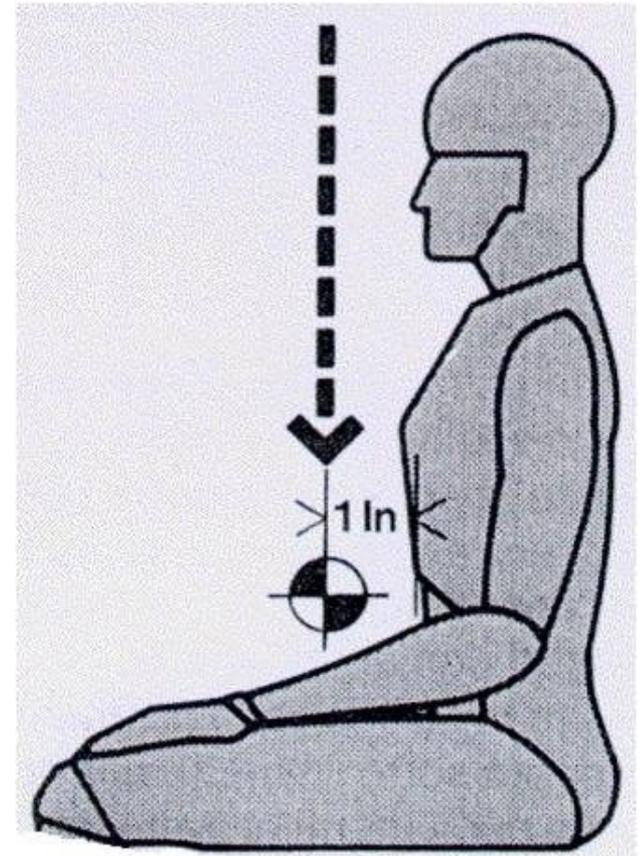
POSTURA SEDUTA

- La **postura seduta** caratterizza in modo evidente il Sitting Volley ed è diversa a secondo della lesione dell'atleta e del residuo funzionale



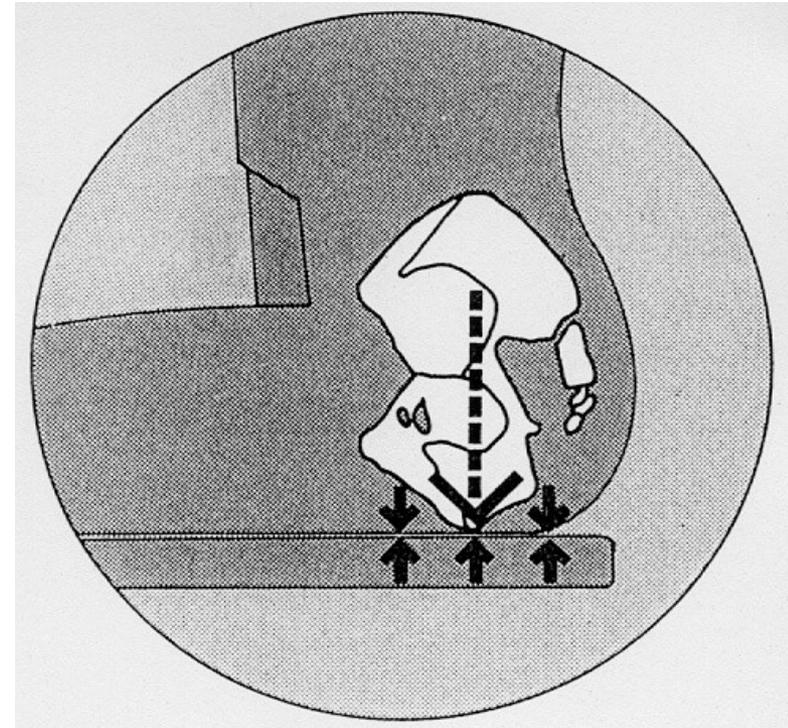
POSTURA SEDUTA

Il **baricentro** di una persona con l'uso completo degli arti inferiori e nella posizione seduta del Sitting Volley **non cade all'interno del sistema ischiare** di supporto a contatto con il pavimento, ma in proiezione **fuori dal corpo a circa 2,5 cm.** di fronte all'ombelico



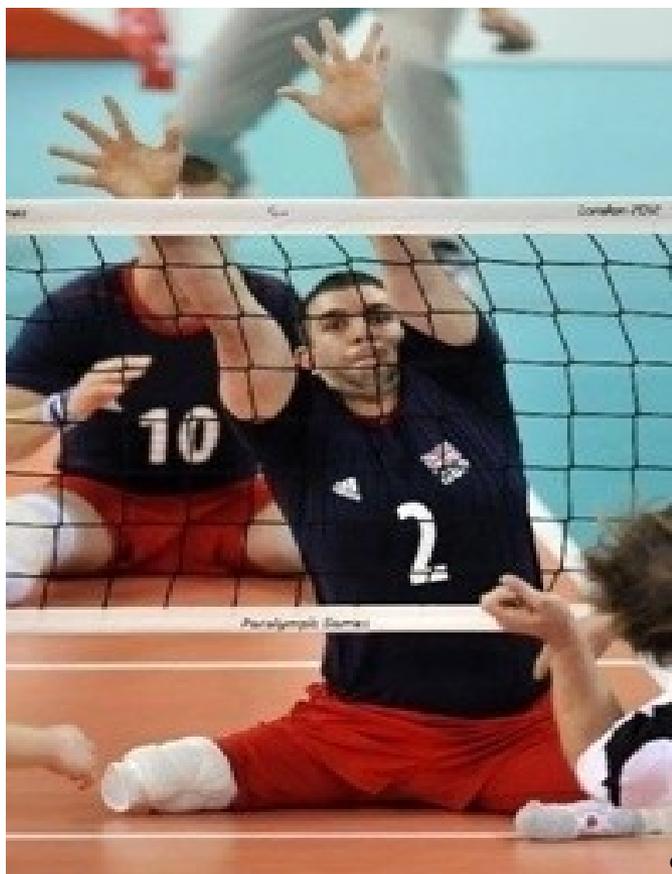
POSTURA SEDUTA

- In posizione seduta, circa il **75% del peso globale del corpo** viene supportato da **solo 26 cm²** di superficie anatomica



POSTURA SEDUTA

POSTURA SEDUTA E BILANCIAMENTO



POSTURA SEDUTA

- Per gli atleti con **Amputazione Transfemorale Bilaterale con lesione alta** (*terzo superiore*), risulta difficile **mantenere l'equilibrio** in quanto la base di appoggio è limitata, mentre è molto favorita la **mobilità di movimento in tutte le direzioni**



POSTURA SEDUTA

- Gli atleti con **Amputazione Bilaterale appena sopra il ginocchio** (*terzo inferiore*), invece, godono di un **equilibrio posturale abbastanza** buono e di una **mobilità eccellente**, facilitata dalla base di appoggio più ampia e da una migliore compensazione dei muscoli del tronco



POSTURA SEDUTA

- Gli atleti con un **Amputazione Monolaterale** hanno un **equilibrio** abbastanza **buono** e una **buona mobilità** che dipende ovviamente dall'altezza della lesione



POSTURA SEDUTA

- Per i soggetti con **Lesioni Midollari** occorre fare delle differenze:
 - solo i soggetti **Paraplegici** con una lesione bassa da **D11-D12** fino al tratto **lombo-sacrale** hanno un buon controllo dei muscoli addominali, degli erettori spinali, dei flessori dell'anca e degli abduttori, che consentono loro di mantenere un buon bilanciamento e di spostarsi in modo agevole

POSTURA SEDUTA

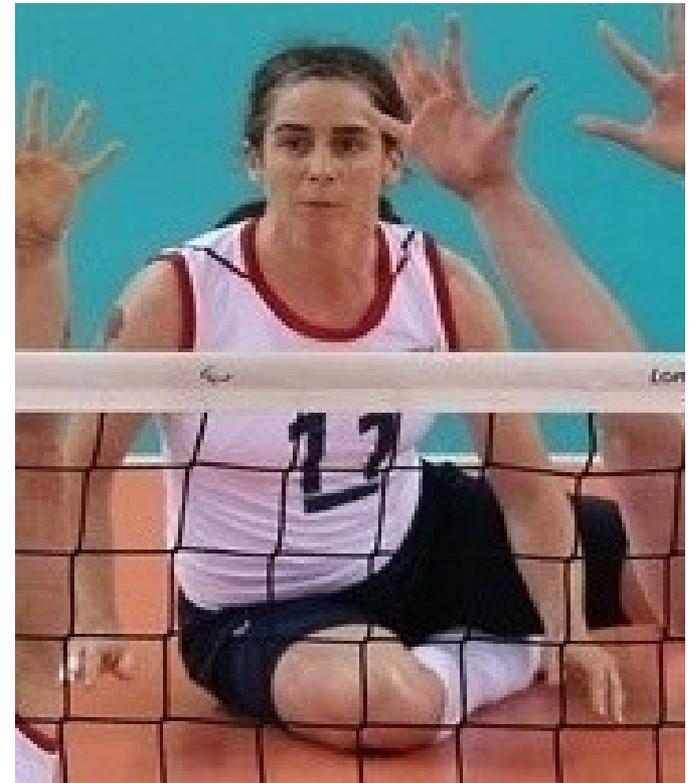
- Per i soggetti con **Lesioni Midollari** occorre fare delle differenze:
 - per i ***Poliomielitici***, dipende ovviamente dal grado della lesione, ma hanno dalla loro rispetto ai paraplegici **l'integrità delle vie afferenti** che possono ricostruire più agevolmente gli schemi motori adatti all'attività sportiva

Deficit	Mobilità	Equilibrio	Possibilità
Amputazione bilaterale transfemorale alta	<i>Molto buona</i>	<i>Difficile</i>	<i>Possibilità esecutive molto buone</i>
Amputazione bilaterale transfemorale sopra il ginocchio	<i>Molto buona</i>	<i>Abbastanza buono</i>	<i>Molta mobilità: ideale per il Sitting Volley</i>
Amputazione monolaterale di una gamba	<i>Buona</i>	<i>Abbastanza buono</i>	<i>L'equilibrio dipende dall'altezza dell'amputazione: la gamba è a volte di intralcio</i>
Paraplegia parziale / Poliomielite	<i>Buona</i>	<i>Buono</i>	<i>Le gambe possono aiutare lo spostamento</i>
Paralisi cerebrale	<i>Discreta</i>	<i>Abbastanza buono</i>	<i>L'equilibrio dipende dall'entità del deficit: le gambe possono essere di intralcio nello spostamento</i>



PROPOSTE DIDATTICHE

POSIZIONI DI ATTESA



INTERVENTI NELLA FIGURA

Ripresa in palleggio con braccia alte sopra il capo e anche in rullata per palloni **lunghi o laterali** al corpo, guadagnando spazio e tempo

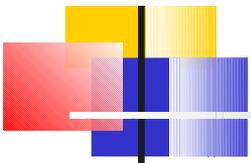
Interventi tra le spalle e l'addome con sbilanciamento e possibili rullate **indietro o angolari** con ripresa in palleggio o in bagher laterale: molto utilizzata per la ricezione

Interventi difensivi in estensione con riprese **in avanti** con bagher estremo o laterale con riprese acrobatiche in rullata





INTERVENTI NELLA FIGURA

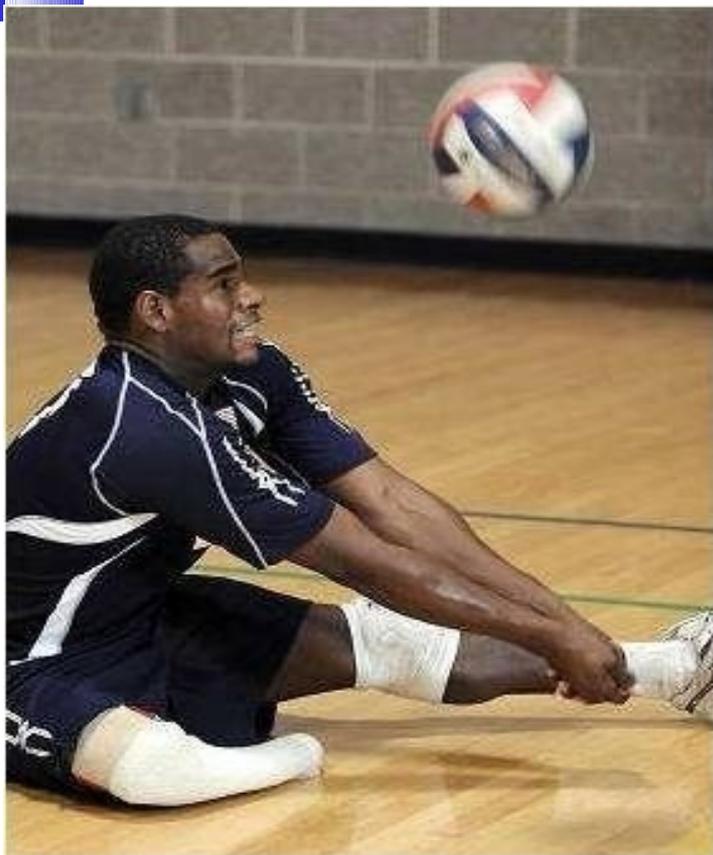


Zona A



Zona B

INTERVENTI NELLA FIGURA



Zona B



Zona C

TRASLOCAZIONI

■ **INDIVIDUALI**

- Antero-posteriori
- **Laterali**
- **Con cambi di direzione**

■ **COLLETTIVE**

- In situazione di **MURO**
- In situazione di **DIFESA**





TRASLOCAZIONI



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

TRASLOCAZIONI



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



TRASLOCAZIONI



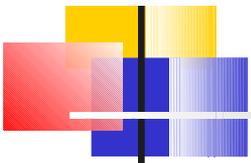


INTERVENTI FUORI DELLA FIGURA





INTERVENTI FUORI DELLA FIGURA

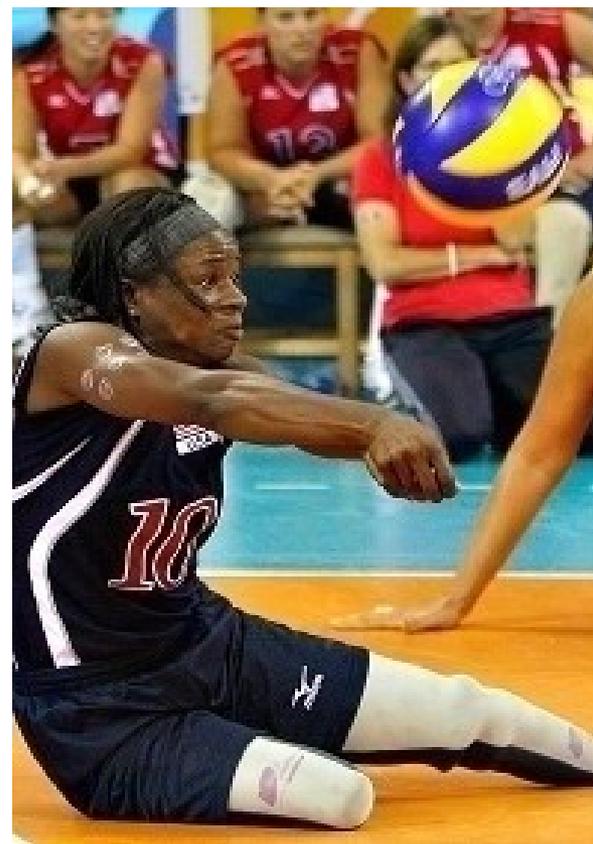


PALLEGGIO





BAGHER



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

ALZATA



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

ATTACCO





MURO





DIFESA



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



SERVIZIO



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



RICEZIONE





GIOCO



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



RISCALDAMENTO





SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA

PROGRESSIONE DIDATTICA

- **CONOSCENZA
TEORICA DEI
FONDAMENTALI DI
GIOCO**

- Singolo gesto completo attraverso azioni di gioco in gara o tramite video
- Azioni di gioco complete attraverso lo studio di una gara tramite video





PROGRESSIONE DIDATTICA



- **CONOSCENZA E APPRENDIMENTO DEI MOVIMENTI TIPICI DEL SITTING**
 - Postura seduta e bilanciamento del corpo
 - Traslocazioni nelle varie modalità e direzioni
 - Esercizi propedeutici per i vari fondamentali di gioco



PROGRESSIONE DIDATTICA



▪ **ESERCIZI CON FACILITAZIONE DEI COMPITI**

- Gesto tecnico facilitato a coppie, con spostamento, anche fermando il pallone
- Gesto tecnico a coppie, con spostamento, preceduto da auto-palleggio
- Combinazioni di più gesti tecnici sempre preceduti da spostamento



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA



- **ESERCIZI CON SCOMPOSIZIONE DEI COMPITI**
 - Esercizi analitici di fronte alla parete
 - Esercizi analitici a coppie
 - Esercizi analitici a coppie con traslocazioni unidirezionali
 - Esercizi analitici a coppie con traslocazioni bidirezionali



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ **CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO SPAZIO DI COMPETENZA**

- Esercizi con riferimenti fissi e traiettorie stabilite
- Esercizi con due opzioni direzionali (avanti - indietro, o destra - sinistra)
- Esercizi con quattro opzioni direzionali e spostamenti vicini
- Esercizi con due opzioni direzionali miste (avanti - indietro - destra - sinistra)
- Esercizi con quattro opzioni direzionali e spostamenti più lontani
- Esercizi di traslocazione per il muro e gestione del proprio spazio di copertura

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ ESERCIZI DI PREACROBATICA

- Esercizi di caduta laterale
- Esercizi di caduta in avanti
- Esercizi propedeutici alle rullate (senza il pallone)
- Esercizi di rullata laterale con traiettoria nota del pallone
- Esercizi di caduta in avanti con traiettoria nota del pallone



PROGRESSIONE DIDATTICA

▪ **ESERCIZI SINTETICI CON RICOMPOSIZIONE DEI COMPITI**

- Precisione del movimento
- Controllo dell'esecuzione alle velocità specifiche richieste
 - Esercizio di fronte alla parete con bersaglio
 - Esercizio di fronte alla parete con più bersagli e spostamenti direzionali
 - A tre: esercizi di bagher laterale dopo spostamento bidirezionale e controllo del piano di rimbalzo
 - A coppie con varie direzioni (es.: attacco e difesa)
 - Esercizi di sintesi con attacco, muro, difesa con due o più opzioni
 - Esercizi di battuta, ricezione e alzata su semi-campi con due o più opzioni



SITTING VOLLEY / LUIGI BERTINI

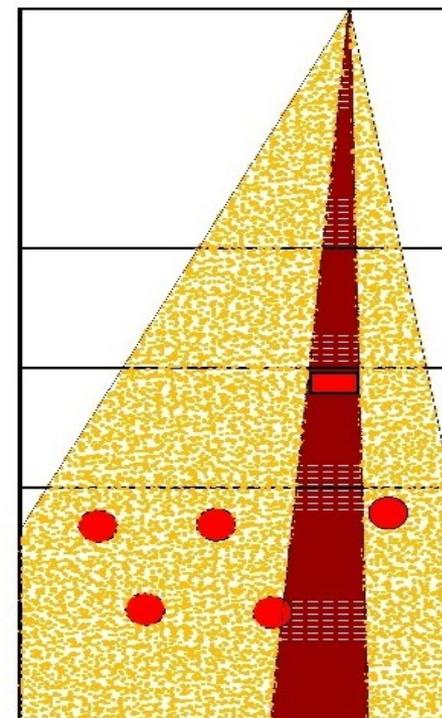
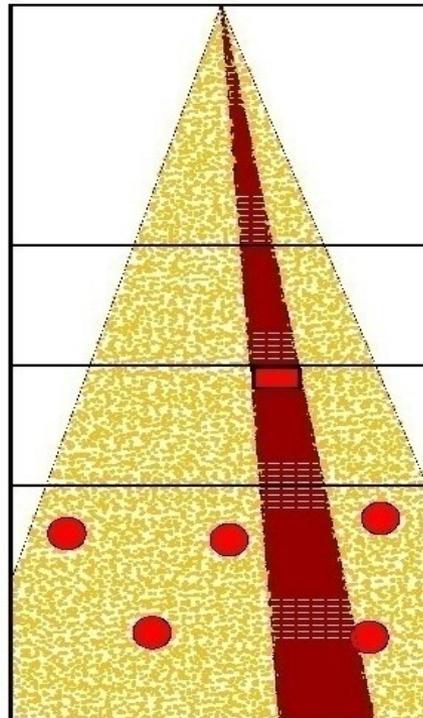
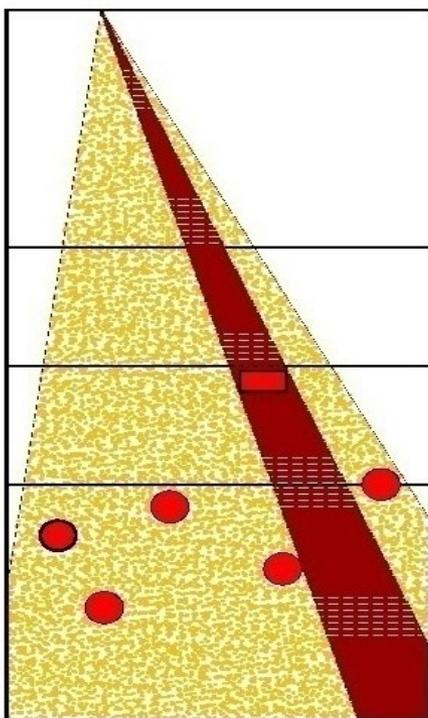
PROGRESSIONE DIDATTICA

▪ LO SPAZIO DEI MIEI COMPAGNI: LE DIVERSE COMPETENZE

- Conoscenza e il controllo dello spazio attorno
- Conflitti di competenze in difesa
- Conflitti di competenze in difesa in correlazione con il muro
- Competenze in ricezione con il muro a uno e a due

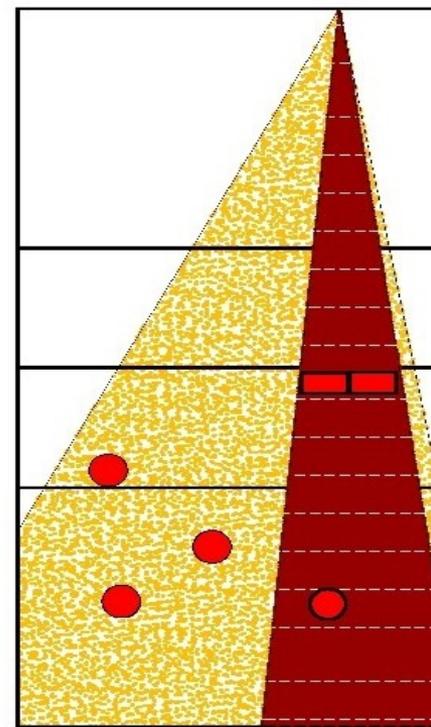
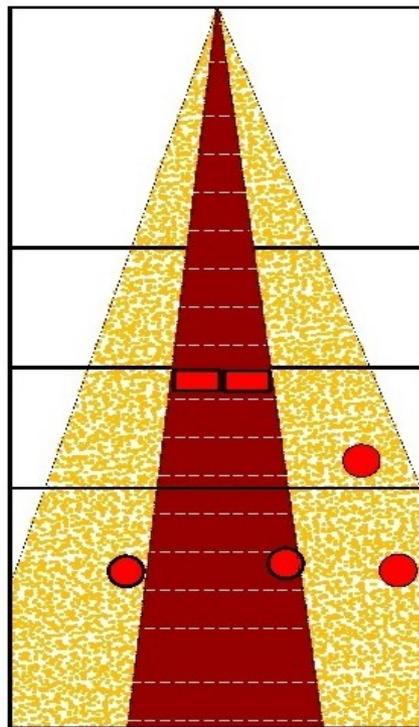
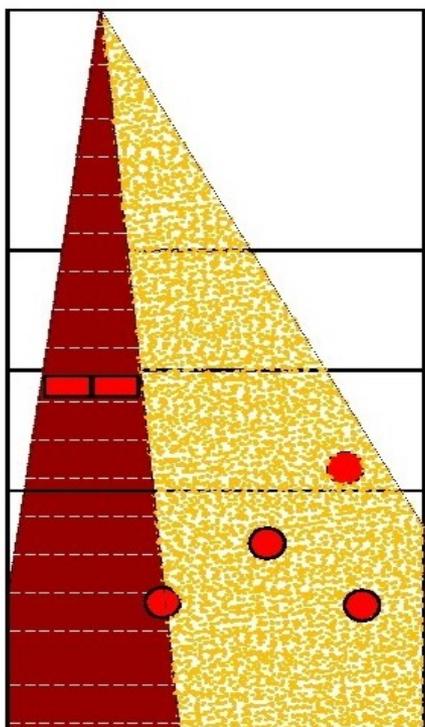


PROGRESSIONE DIDATTICA



RICEZIONE CON MURO A UNO
SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA



RICEZIONE CON MURO A DUE
SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA



■ ESERCIZI IN CONDIZIONI VICINE AL GIOCO

- Gli esercizi in condizioni vicine al gioco consentono lo sviluppo delle sequenze motorie e la focalizzazione in sequenza dei punti di riferimento:
 - Singolo gesto ripetuto su bersagli (es. battuta, alzata, attacco, bagher, ecc...)
 - Esercizio completo di gestione dell'azione con ripetizioni
 - Esercizio completo di gestione dell'azione con compiti obbligati

PROGRESSIONE DIDATTICA

▪ L'OSTACOLO "RETE"

- Presa di coscienza delle difficoltà di controllo dei fondamentali di rete:
- Attacco con il muro piazzato dell'avversario
- Gestione dello spazio aereo nel muro
- Gestione delle alzate con pallone molto vicino alla rete
- Gestione di ogni tipo di attacco
- Risoluzione di situazioni insolite



PROGRESSIONE DIDATTICA

▪ **ESERCIZI SINTETICI DI GIOCO**

- Gli esercizi sintetici "di gioco" consentono lo spostamento dell'attenzione sulla verifica della qualità delle scelte e sul controllo della gradualità del compito tattico richiesto:
 - Esercizi di attacco-difesa con spostamenti variabili
 - Esercizi di attacco-muro-difesa con traiettorie di alzata diversificate
 - Situazioni difensive con attacchi variabili e aggiunta del pallonetto
 - Situazioni di gioco con variabili progressive



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA

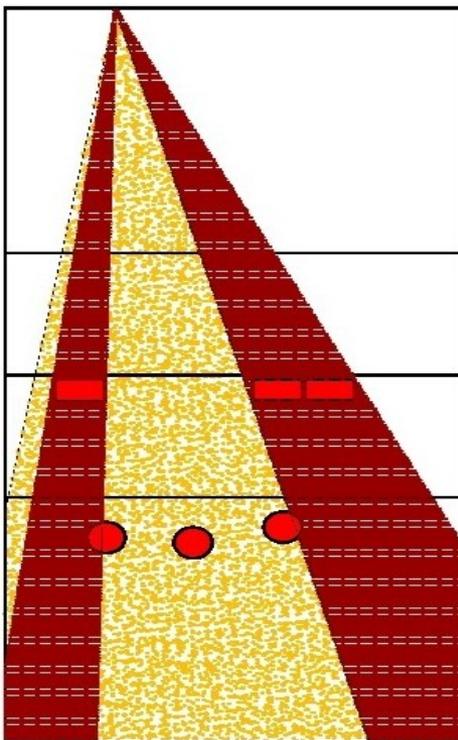


▪ **ESERCIZI CON COMPITI MULTIPLI**

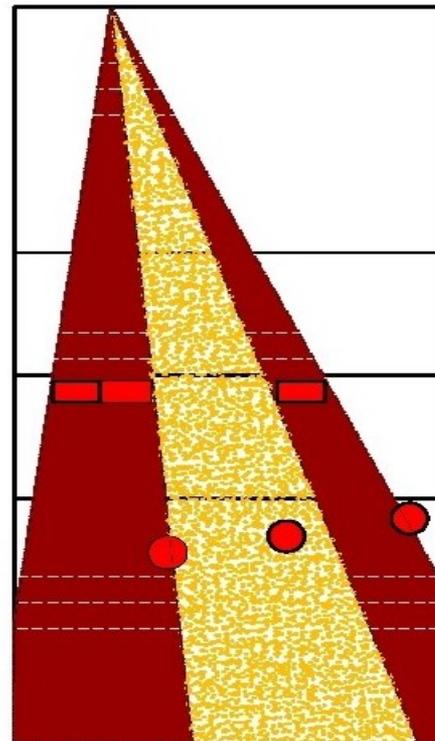
- La progressività nell'esercizio sintetico è determinata dall'introduzione programmata e controllata di variabili situazionali di gioco:
 - Velocità crescente della palla
 - Numero di elementi posti all'attenzione del giocatore
 - Numero di soluzioni tattiche messe in gioco

PROGRESSIONE DIDATTICA

RICEZIONE CON MURO A TRE APERTO



1-2



2-1



Paralympic Games

London 2012

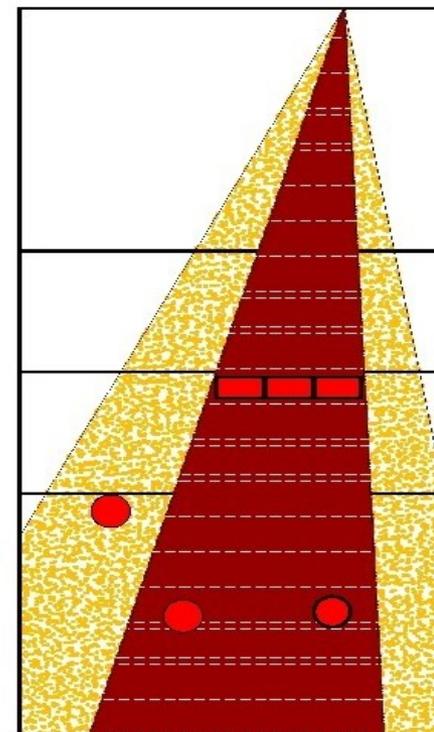
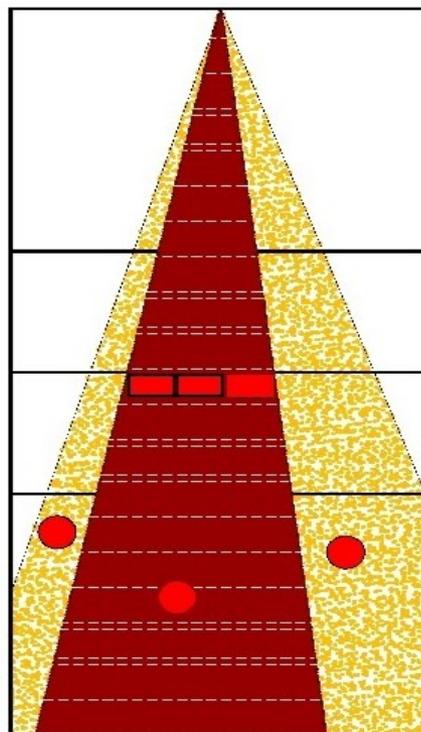
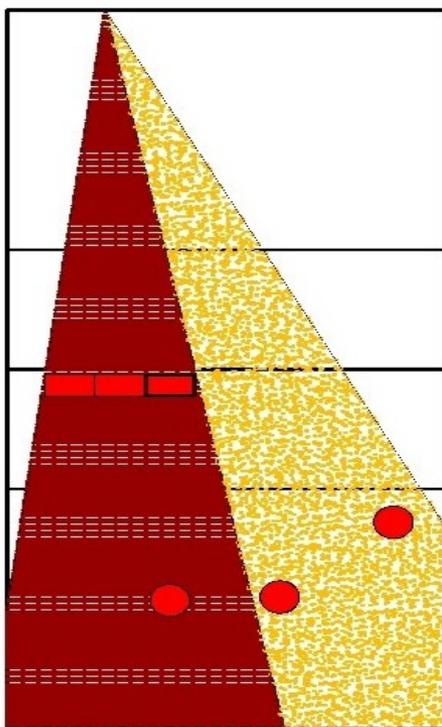
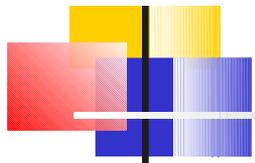
Paralympic

Paralympic Games

London 2012

SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

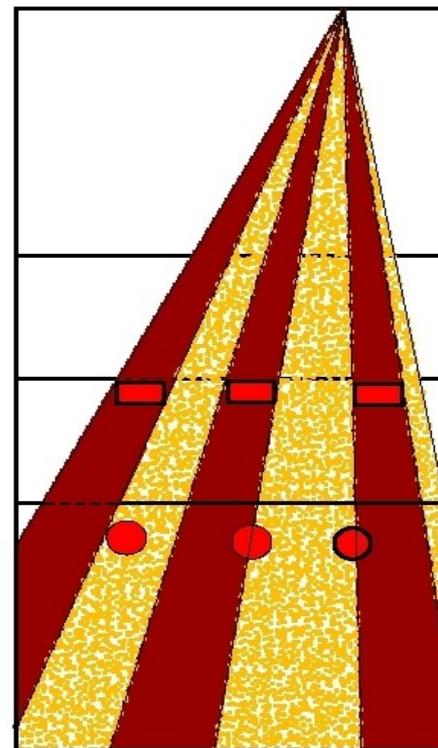
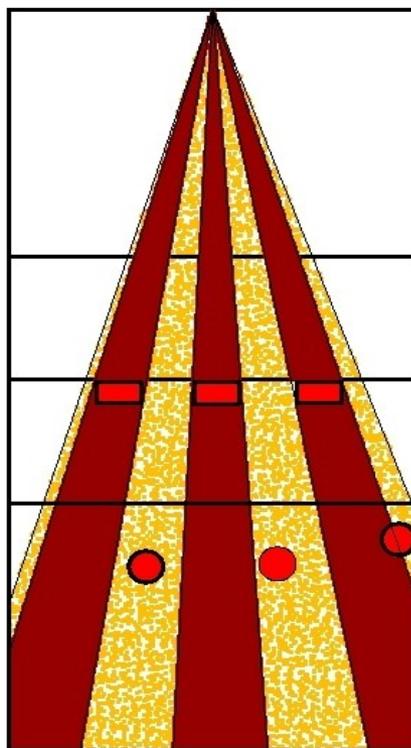
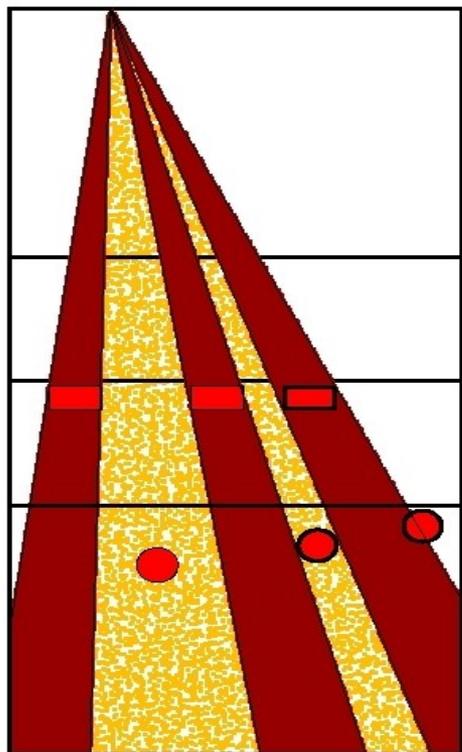
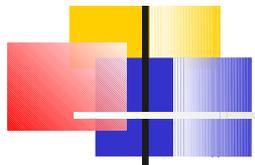
PROGRESSIONE DIDATTICA



RICEZIONE CON MURO A TRE COMPATTO

SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA



RICEZIONE CON MURO A TRE APERTO 1-1-1

SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA

▪ **ESERCIZI GLOBALI SEMPLIFICATI IN CONDIZIONI DI GIOCO**

- Consentono lo sviluppo dell' **opportunità delle scelte tecniche individuali** nella situazione di gioco quasi completa, e in contrapposizione con l'avversario, la **scelta tattica individuale**:
 - **Combinazione di due azioni con opzioni predeterminate**
 - **Gioco 3 vs 3 con variabili determinate**
 - **Gioco 4 vs 4 con variabili determinate**



PROGRESSIONE DIDATTICA



- **SISTEMI DI GIOCO:**
 - ***ALZATORE SOTTO RETE***
 - ***ALZATORE IN PENETRAZIONE***

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ PROGRESSIONI TATTICHE GLOBALI DI GIOCO 6 vs 6

- Permettono di focalizzare l'attenzione su **alcuni particolari all'interno dell'azione gioco** in situazioni di **pressione agonistica**:
 - Gioco 6 vs 6 con azioni variabili predeterminate
 - Gioco 6 vs 6 con opzioni fisse
 - Gioco 6 vs 6 con azioni variabili
 - Gioco 6 vs 6 con fasi a punteggio
 - Gioco 6 vs 6 con punteggi speciali (minipunto, punti consecutivi, a lavaggio ecc.)

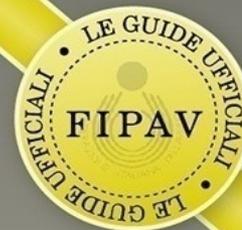
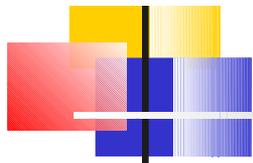
Beijing 200



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



Grazie per l'attenzione!
E-mail: l.bertini@federvolley.it



LE
GUIDE
DELLA PALLAVOLO

LUIGI BERTINI

**SITTING
VOLLEYBALL**



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

