



CRITERI DI SCELTA NELLA COSTRUZIONE DEL
GIOCO NELLA PALLAVOLO MASCHILE
DI ALTO LIVELLO

Prof. Vincenzo TARASCIO

Tratto dalla tesi di laurea specialistica in "Scienza e tecnica dello sport"
Università Tor Vergata di Roma 2005/06

Aspetti cognitivi nei giochi sportivi di squadra

I giochi sportivi di squadra, a cui appartiene la pallavolo, fanno parte degli **sport di situazione**. In queste discipline si evidenzia una motricità a prevalente determinazione tattica. La prestazione è determinata dalla capacità di adattamento della tecnica a situazioni indeterminate e non predefinite che variano continuamente in tempi brevissimi e che l'atleta deve fronteggiare con risposte motorie adeguate, con la massima rapidità e precisione possibile.

Secondo il prof. Pittera negli sport di situazione, e nella pallavolo in particolare, la correttezza del gesto tecnico richiesto dipende dall'esattezza delle informazioni che il S.N.C. trasmette, dopo averle elaborate, al sistema muscolare che favorisce, tramite l'azione degli arti inferiori, l'ottimale posizionamento del corpo per agevolare la fase di intercettazione. Ciò avviene attraverso la lettura dei segnali che ci dà l'avversario, a tal proposito fondamentale è il ruolo dei neuroni specchio(1), la valutazione della traiettoria dell'attrezzo e possedendo la capacità di movimento adeguata per compiere lo spostamento alla velocità richiesta dalla situazione di gioco. Così l'atleta si troverà sul punto d'impatto della palla in anticipo rispetto alla stessa. Ciò permetterà agli arti superiori e al tronco, supportati, quando la situazione lo permette, da una condizione di massimo equilibrio sia al suolo che in fase di volo, di eseguire il cambio di direzione dell'attrezzo con la massima precisione esecutiva. Fondamentale a tal proposito è il ruolo della memoria, nelle sue varie forme, per velocizzare il processo di elaborazione della risposta.



Pertanto, nei giochi sportivi gli aspetti cognitivi hanno un'incidenza notevole sull'esito positivo o negativo dell'attività. Infatti, i giocatori, durante il gioco, devono confrontarsi di continuo con fattori di vario genere: gli attrezzi di gioco ed i loro movimenti; l'obiettivo da raggiungere; i compagni di squadra, gli avversari ed i loro spostamenti; lo spazio entro il quale si gioca, il tempo di gioco; i vincoli posti dai regolamenti, le varie condizioni esterne (luce, caratteristiche del terreno di gioco le condizioni atmosferiche); gli influssi di vario genere esercitati dai comportamenti arbitrari, dagli spettatori, ecc.

Tutto ciò presuppone continui processi di presa, elaborazione e memorizzazione di informazioni

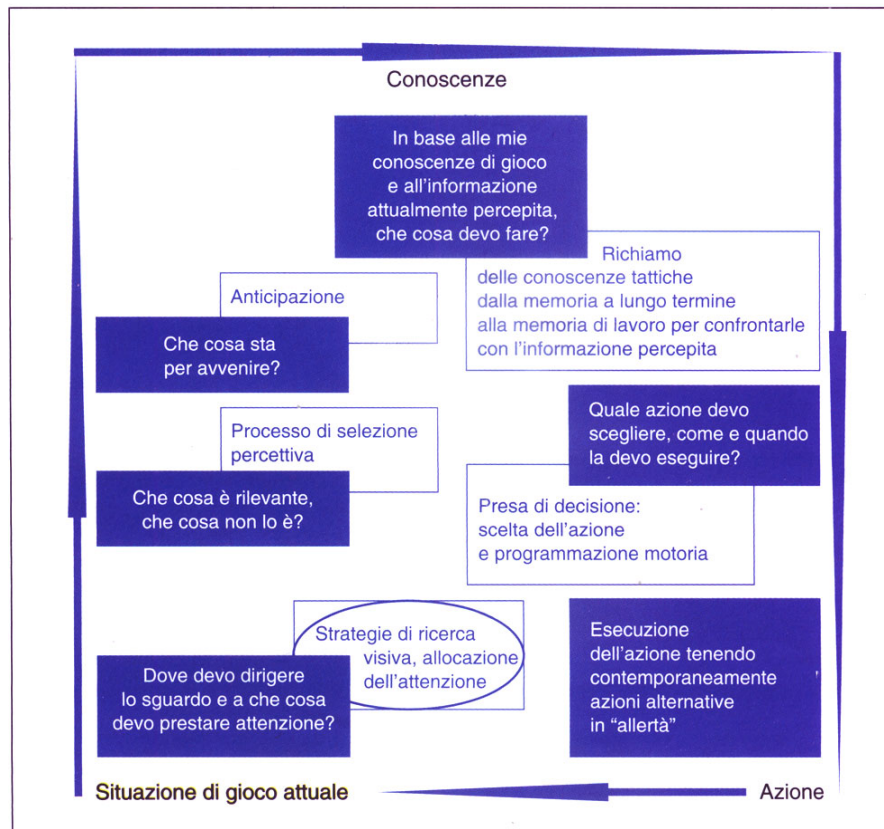
Il giocatore, prima di compiere un gesto tecnico, deve inserire una serie di dati nel suo cervello. Questa fase è definita come immissione degli input. Questi input vengono confrontati, valutati ed elaborati nella fase di elaborazione. Il risultato che ne scaturisce è il progetto mentale che dà luogo all'esecuzione motoria cioè la fase output. Più il suo pensiero è ricco di operazioni mentali, maggiore è la probabilità di trovare soluzioni di gioco efficaci.

La figura che segue e quella della pagina successiva, che sintetizzano quanto detto precedentemente, vengono utilizzate per comodità come modello didattico. Nella realtà non c'è una netta separazione tra processi percettivi, cognitivi e motori; non esiste una gerarchizzazione sequenziale del tipo: prima osservo, poi comprendo e poi eseguo.



La figura della pagina seguente descrive le domande "interne" che si pone ipoteticamente un giocatore nel corso del gioco e, per ogni domanda,

vengono esplicitate le operazioni e strategie mentali che il giocatore deve mettere in atto per rispondere efficacemente a tali domande. Si tratta di una rappresentazione circolare, in quanto il giocatore ripete tali operazioni mentali in modo iterativo, passando dall'osservazione della situazione di gioco contingente al confronto di quanto ha osservato con le proprie conoscenze tattiche in proposito fino alla scelta dell'azione pertinente e così via.



Dunque il comportamento tattico è uno dei fattori che caratterizzano i giochi sportivi ed il complesso degli sport di situazione. In tali attività, il comportamento di ciascun contendente, o meglio di ciascun giocatore, ha sempre un fondamento tattico, poiché costituisce in ogni caso il risultato di una scelta, tra una serie più o meno vasta di possibili soluzioni del problema motorio che si pone in un determinato istante di gioco.

Elementi caratterizzanti la pallavolo

Nella pallavolo, sport con caratteristiche oculo-mnestiche-gravitazionali secondo la definizione del prof. Pittera, gli elementi precedentemente menzionati rivestono un'importanza primaria per i seguenti motivi :

- la superficie ridotta del campo da gioco e la sua suddivisione, determinata dall'organizzazione tattica del gioco, costringono l'atleta ad operare in uno spazio d'intervento relativamente ristretto;
- la pressione temporale, determinata dalle caratteristiche della traiettoria e dalla velocità della palla, obbliga l'atleta ad effettuare spostamenti in brevissimi lassi di tempo;
- la fase d'intercettazione e di cambio di direzione (o smistamento) dell'attrezzo sono coincidenti essendo la pallavolo uno sport basato sul rimbalzo della palla.

Inoltre, ogni azione fa parte di una sequenza temporale di situazioni, per cui è sempre possibile riconoscere, rispetto al momento considerato, un **prima-durante-dopo**.

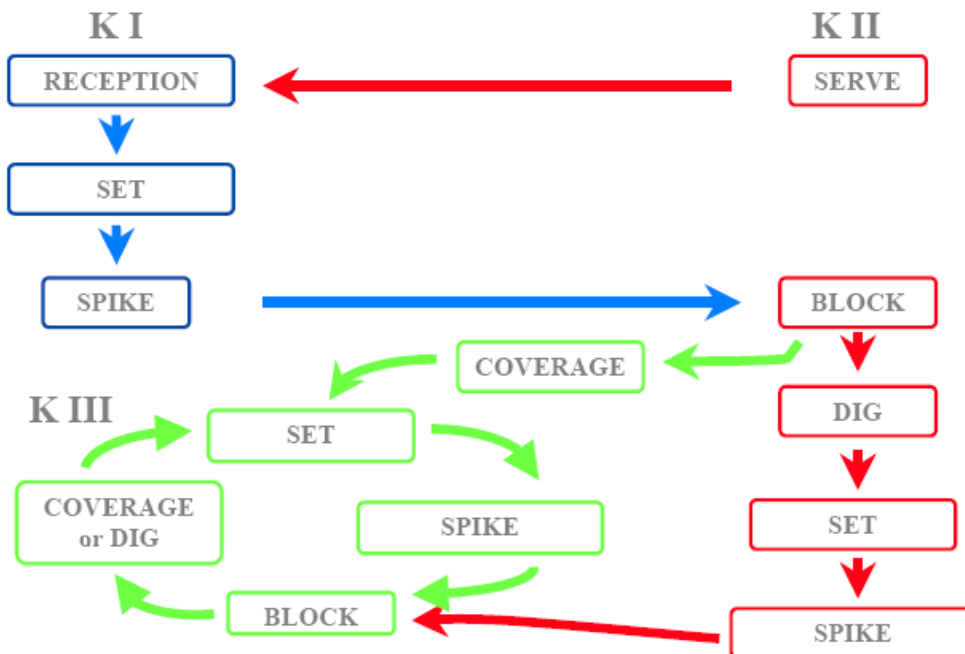
Diventa quindi importante l'anticipazione della situazione, la rapidità di decisione e la precisione tecnica.

Pertanto nel pallavolista i processi attentivi devono essere estremamente modulabili, in special modo al palleggiatore è richiesto di possedere questa caratteristica in modo molto più accentuato degli altri compagni di squadra. Infatti, deve essere in grado di trattare nello stesso istante e con rapidità molte informazioni.



Struttura del gioco della pallavolo

Il gioco della pallavolo si sviluppa secondo una struttura ben precisa suddivisa in due fasi principali, ricezione/punto(K1) e battuta/punto(K2), ed una sottofase(K3) che rappresenta l'insieme delle azioni che realizza una squadra per neutralizzare e contrattaccare, a sua volta, il contrattacco dell'avversario come si evince dalla seguente sequenza ciclica.



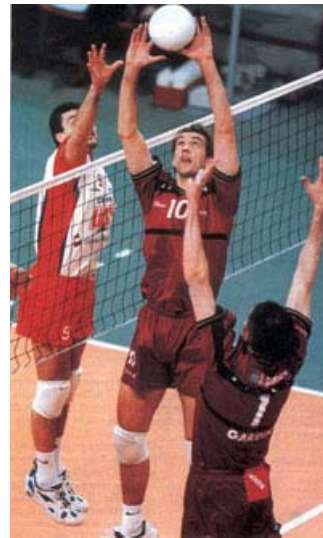
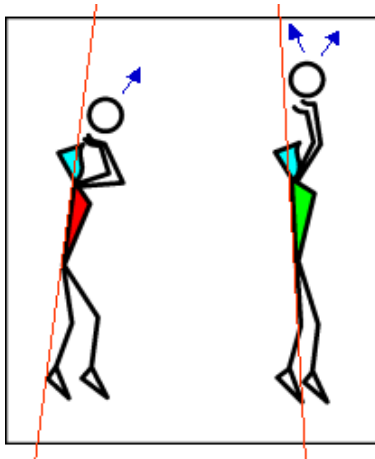
Nelle pagine che seguono verranno presi in considerazione i criteri di scelta nella costruzione del gioco utilizzati dal palleggiatore di alto livello nella fase ricezione/punto.

Un'idea dell'importanza di questo ruolo la si può avere già semplicemente considerando il numero di azioni a cui esso partecipa: studi condotti sui modelli prestativi, in diversi livelli di qualificazione, sia nel settore maschile che in quello femminile (Mencarelli – Paolini), consentono di quantificare il numero di attacchi, sualzata dell'alzatore, in un range compreso tra il 92% ed il 97% delle azioni di primo attacco per il cambio palla, ed in un range compreso tra il 46% ed il 61% delle azioni di contrattacco.

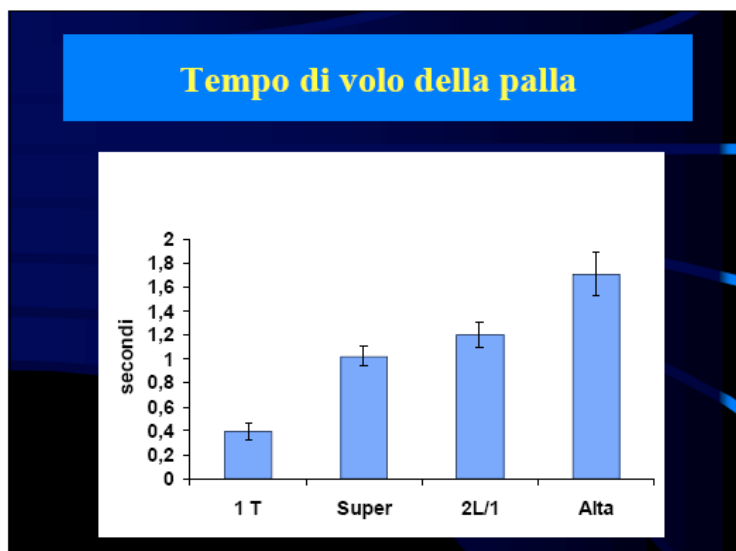
Il palleggiatore

Il palleggiatore rappresenta l'elemento cardine su cui si basa il sistema offensivo di una squadra, settore determinante ai fini della prestazione. Infatti è il ruolo di collegamento tra la ricezione (o la difesa) e la realizzazione dell'attacco.

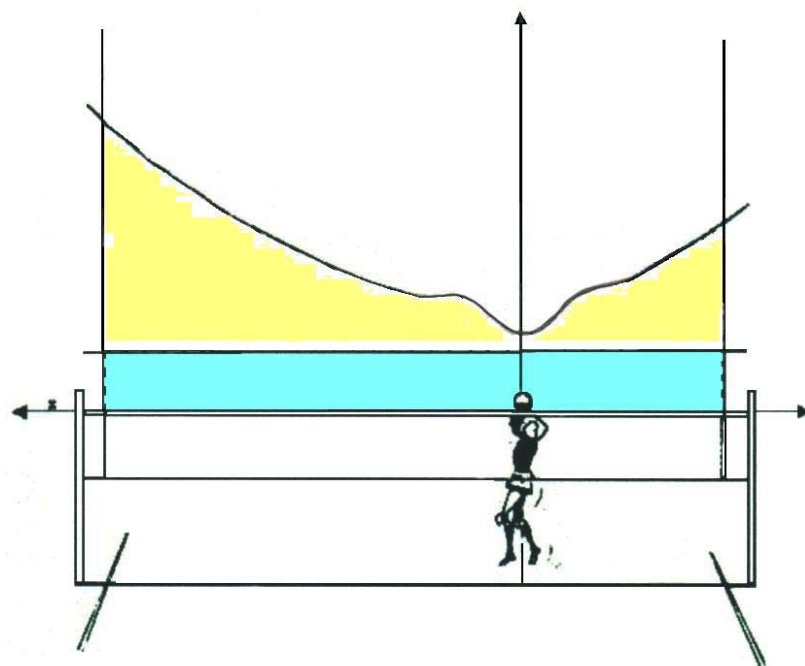
Anche se, ad alto livello, si tende sempre più ad una semplificazione ed omologazione delle scelte tattiche, la difficoltà nel quadro della costruzione del gioco del palleggiatore sta nella gestione delle varie tipologie di alzate da realizzare. Un palleggiatore deve combinare la varietà delle traiettorie, la loro precisione, adattare la loro velocità e la loro altezza a ciascuno degli attaccanti, e restare imprevedibile per quanto possibile per i giocatori a muro avversari. La ricerca di una posizione neutra sotto la palla per tutti i tipi di alzata rende più difficile, per il muro avversario, la lettura delle scelte tattiche.



Inoltre, nella pallavolo contemporanea si tende, a livello maschile, a sfruttare tutti i nove metri della rete per far muovere i centrali avversari a muro, dotati dal punto di vista delle caratteristiche antropometriche ma non velocissimi, sfruttando passaggi rapidi.



Il palleggiatore, ai fini della costruzione del gioco, deve far riferimento alla sequenza temporale dei vari tempi di attacco.

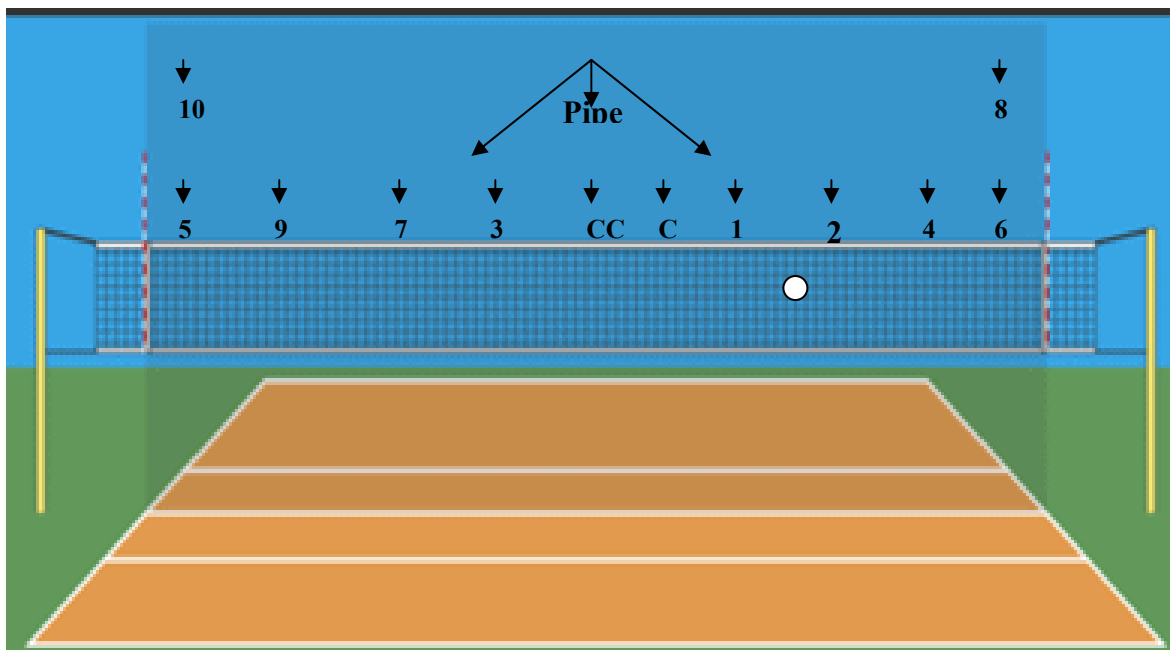


- Si definiscono primi tempi tutti i palloni che sono un metro sopra la rete e vengono colpiti nella fase ascendente della traiettoria (area azzurra)
- Si definiscono secondi tempi tutti i palloni dove il centrale avversario, avendo scelto la tipologia di muro ad opzione sul primo tempo anticipato, non ha la possibilità di risaltare e quindi di murare (area gialla)
- Tutti quei palloni esterni all'area gialla sono definibili terzi tempi. Qui il centrale avversario, sebbene abbia saltato sul primo tempo, riesce a risaltare e murare (area bianca).

E' ormai prassi diffusa l'utilizzo di una segnaletica universale anche a livello internazionale; anche se molto spesso capita che qualche schema abbia un segnale particolare e una chiamata vocale altrettanto inusuale. Queste le chiamate più diffuse che il palleggiatore utilizza:

- 1, 2, 7, C, CC, sono le chiamate alle quali rispondono i centrali;
- 6, 4, super, quick sono gli schemi che interessano l'opposto in prima linea;
- 3, 5, 9, super, quick sono i segnali per gli attaccanti di posto 4;
- Pipe, 8, 10, super, quick sono chiamate riservate agli attaccanti di seconda linea.

Quanto detto lo possiamo sintetizzare con i punti rete, approssimativi, per l'attacco come si evince dalla figura sotto.



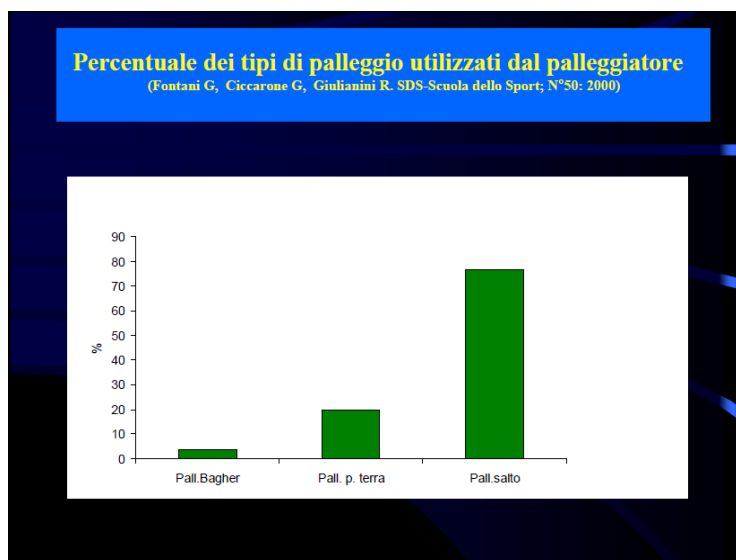
Punti rete attacco

Attraverso uno studio del prof. Lobietti, possiamo prendere visione nella pagina seguente, da un punto di vista statistico, della distribuzione del palleggiatore nel campionato italiano maschile di serie A1.

% A1	Tipo di traiettoria
27%	Super in 4
10%	Palla alta in zona 4
18%	Super in zona 2
2%	Palla alta in zona 2
11%	Seconda linea in zona 1
5%	Attacco da zona 6 (Pipe)
18%	Veloci vicino al palleggiatore
9%	Tesa al centro

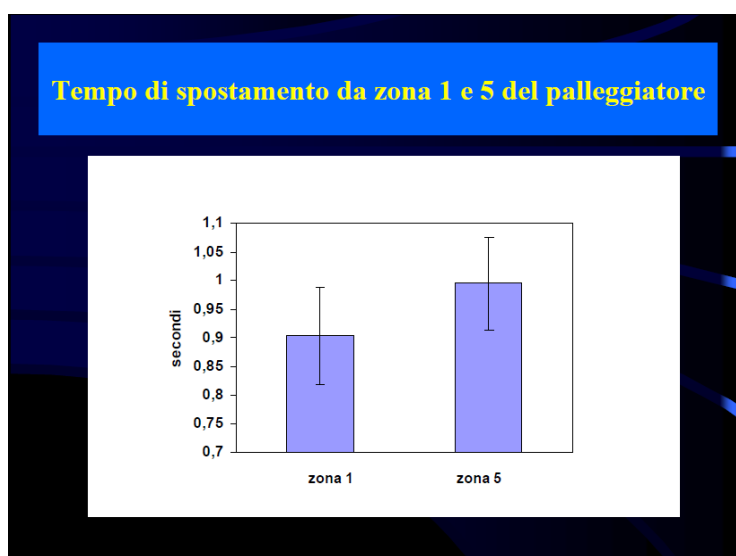
Distribuzione del palleggiatore

Nell'alto livello, il palleggiatore effettua la quasi totalità delle sue alzate in sospensione. Questo nasce sia da un'esigenza tattica, perché il gioco d'attacco diventa più veloce, che da una necessità tecnica, visto che nel palleggio in elevazione è facile mantenere la posizione neutra del corpo.



Oltre a questo vantaggio tecnico-tattico esiste anche una differenza dal punto di vista biomeccanico, infatti nel palleggio in sospensione la catena cinetica è di tipo aperta cioè la spinta della palla avviene tramite la rotazione delle masse attorno al baricentro. Nel palleggio piedi a terra, la catena cinetica è di tipo chiuso cioè la spinta della palla avviene attraverso l'azione combinata degli arti inferiori e arti superiori.

La precisione del palleggiatore darà fiducia ai suoi attaccanti. Un'alzata precisa ha una traiettoria adatta alla situazione e all'attaccante sollecitato. Però, affinché il palleggiatore possa eseguire un'alzata precisa, deve essere capace di muoversi con grande rapidità, in spazi relativamente piccoli per adottare la posizione di alzata ideale che è sotto la palla.



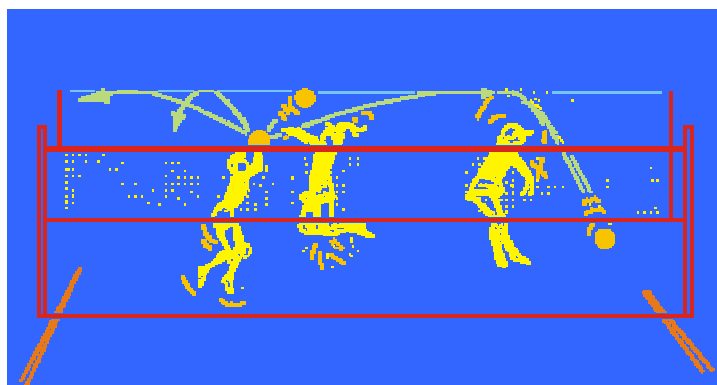
Ogni attaccante ha delle qualità fisiche differenti che gli permettono di colpire la palla ad una certa altezza. Il ruolo del palleggiatore è di adattare le sue traiettorie a ciascun attaccante in termini di velocità e di altezza e di

essere costante nella loro realizzazione. Questo giocatore, combinando tecnica e tattica, attraverso la presenza costante in ogni azione di gioco, disegna strategicamente l'evoluzione di ogni singola partita.

Nella gestione delle scelte tattiche, l'obiettivo dell'allenatore è di rendere autonomo per quanto possibile il palleggiatore. La preparazione delle partite, le tattiche che meglio si adattano alla propria squadra e quelle più efficaci per avere la meglio sull'avversario sono comunque delle informazioni che dobbiamo dare al palleggiatore. Ma sul terreno di gioco, anche se possiamo aiutarlo attraverso adattamenti alle opzioni di base, dovrà trovare da solo la migliore soluzione alla situazione di gioco. Inoltre, con il rally point system il filo tattico è molto più complicato perché il numero di azioni da giocare è molto più basso.

Il palleggiatore deve essere in grado di variare l'uso del "tempo" e dello "spazio" per mantenere sempre alto il ritmo di gioco durante la partita.

Il "tempo" di palleggio utilizza una forte componente verticale, mettendo in evidenza l'anticipo e l'altezza; lo "spazio" ha una forte componente orizzontale nella traiettoria della palla come si evince dalla figura sotto e viene usato per creare lo spazio libero nella rete.



L'utilizzo dello spazio e del tempo crea le combinazioni di attacco.

La base delle combinazioni offensive è l'attacco di 1°T. Questi attacchi hanno lo scopo di prendere in controtempo il muro avversario se questi interviene in lettura cioè legge le intenzioni del palleggiatore oppure evitare il muro centrale se questi è intervenuto ad impegno cioè salta con l'attaccante. Ma questi attacchi sono anche dei punti di fissazione deputati a creare degli intervalli o degli spostamenti nella difesa avversaria, utilizzabili dagli attaccanti esterni. La credibilità di questi punti di fissazione porta spesso il muro a spostarsi nella loro zona, ciò crea di conseguenza degli spazi tra i giocatori a muro, non permettendo loro di intervenire in maniera efficace a muro sia per quanto riguarda l'altezza che l'omogeneità.

Ci sono tre basi offensive principali che corrispondono alle tre famiglie d'attacco a disposizione del centrale, cioè: il primo tempo avanti(1), il primo tempo dietro(2) e la tesa a centro(7).

La base 1

Raggruppa tutte le combinazioni strutturate attorno al 1°T avanti.



La base 2

Raggruppa l'organizzazione offensiva sul 1°T dietro.



La base 7

Raggruppa tutte le combinazioni legate alla tesa al centro.



Il palleggiatore può usare diversi metodi per scegliere gli schemi per i suoi attaccanti, di cui di seguito sono riportati alcuni esempi:

- Anzitutto bisogna considerare la zona da cui entra il centrale (ad esempio, se entra da zona 2, potrebbe essere complicato mandarlo a giocare la tesa al centro; come pure se entra da zona 4 avrà delle difficoltà ad attaccare una 2);
- Giocare un primo tempo stretto costringe il centrale avversario a saltare ad opzione o di restare in lettura in mezzo alla rete;
- Giocare primi tempi spostati (C, CC) ha essenzialmente lo scopo di "facilitare" l'eventuale passaggio del centrale verso una direzione e di spostare leggermente l'avversario da una parte;

- Giocare primi tempi spostati di molto (Sette, Fast, Due) ha come scopo quello di scaricare uno dei tre attaccanti principali: ad esempio, giocando la Sette, il centrale avversario deve scegliere se spostarsi di fronte all'attaccante (rischiando di non arrivare a chiudere sull'opposto) o restare al centro (rischiando di non arrivare a murare il primo tempo). Allo stesso modo si possono testare le capacità di lettura dei giocatori in assistenza (nel caso della Sette, del palleggiatore o dell'opposto), cercando così di smarcare completamente l'attaccante che si trova oltre.
- La pallavolo moderna tende a creare schemi d'attacco che costringano il muro avversario a "seguire" tutta la rete: per questo motivo è raro vedere schemi che liberino completamente dall'attacco una zona e sempre per questo motivo, con l'avvento della fast nel femminile, si vedono molti opposti attaccare da zona 6, piuttosto che da zona 1.

Alcuni *esempi* classici:

- Chiamata di uno schema "Uno" al centrale e di due palle spinte laterali: questo è il gioco in assoluto più utilizzato nella pallavolo di medio-alto livello e ha lo scopo di cercare di tenere il muro avversario in lettura/assistenza/sovraccarico per poi utilizzare una scelta d'attacco rapida che porti l'attaccante a giocare con muro singolo o scomposto.
- Chiamata di uno schema "Sette" al centrale e di due palle spinte laterali: in questo caso si cerca di sbilanciare la linea di muro avversaria verso il proprio posto 4. A seconda del comportamento del muro avversario, un buon palleggiatore è in grado di scegliere se giocare in zona 4 (esempio: centrale che non segue la tesa e posto 2 in forte assistenza), giocare il primo tempo o la palla dietro (esempio: centrale che segue il primo tempo).

La filosofia di questi schemi offensivi è quindi teoricamente molto semplice: si basa sul soprannumero di attaccanti in rapporto ai giocatori a muro avversari. Ma poi in pratica è un'altra cosa.

I giocatori di prima linea a muro non possono superare il numero di tre, mentre ogni rotazione offensiva può presentare almeno quattro attaccanti. Le tattiche consisteranno nel prendere il muro in controttempo, nel creare degli intervalli o dei sovraccarichi grazie a questo soprannumero. Vediamo come.



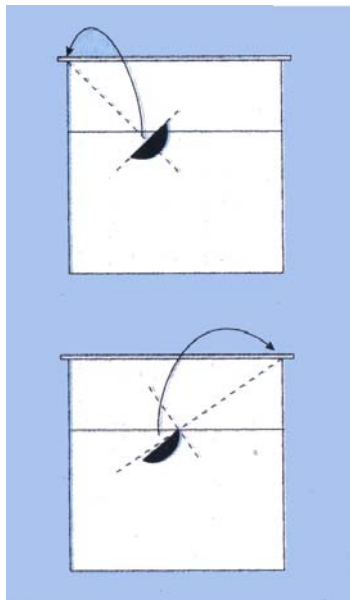
Nel fotogramma della pagina precedente, il sovraccarico dell'Italia è effettuato in zona 2. I giocatori a muro di posto 2 e 3 della Francia hanno fatto la scelta di seguire il 1°T spostato + la pipe + l'attacco in zona 4. Papi, servito tatticamente in maniera ottimale da Vermiglio, si troverà nella situazione ideale di uno contro uno.



Nei due fotogrammi sopra viene illustrato il principio della Pipe: il punto di attacco del 1°T, gestito dal centrale e dal palleggiatore, deve creare un movimento del muro avversario che ha come conseguenza la creazione di un intervallo libero a muro. Una tesa al centro genera una finestra libera per un attacco della pipe verso la zona 5 avversaria, mentre un 1°T più vicino genera questa finestra dalla parte opposta cioè verso la zona 1. Quindi l'alternanza fra diversi primi tempi con diverse aree su cui inserire la pipe permette di combinare in modo diverso il rapporto spazio-tempo creando seri problemi al muro avversario.

Attraverso questa gestione, il palleggiatore intraprende un "duello" con i centrali avversari di cui l'obiettivo è di leggere ed anticipare la tattica per inibire l'attacco. Infatti, si affronta il proprio avversario anche competendo con lui sul piano elaborativo : si cerca cioè di sopraffarlo mettendo in difficoltà, a vari livelli, il suo sistema di elaborazione dell'informazione, ad esempio utilizzando delle finte.

Così, su palloni distanti da rete, ,per meglio “mascherare” la destinazione finale dell'alzata, è richiesta la frontalità del corpo del palleggiatore verso la zona 4. Salvo poi cambiare all'ultimo la direzioni delle mani. Lo stesso verso la zona 2.



Questo processo di presa di decisione è certamente più lungo e più difficile da acquisire per i giovani palleggianti. Infatti, un giovane palleggiatore deve fare esperienza usando tecniche e tattiche semplici, deve imparare a gestire una partita prima, ed un intero torneo dopo, con stabilità emotiva e precisione in gioco. Ciò richiede molta pazienza ma anche molta applicazione e lavoro al video per automatizzare le prese di informazioni.

CRITERI DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

PRIMA DELLA BATTUTA

- Qualità della battuta avversaria
- Studio della rotazione
- Rendimento della ricezione
- Rendimento degli attaccanti
- Struttura del muro avversario
- Atteggiamiento a muro centrali/ali
- Sistema tattico del muro avversario
- Momento del set e/o della partita

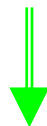


SCELTA DELLO SCHEMA → FATTORI NON SITUAZIONALI



DOPO LA BATTUTA

- Eventuale intervento sul net
- Zona e Qualità della Ricezione
- Eventuale spostamento da punto-rete
- Zona di costruzione
- Valutazione anticipo del 1°T
- Gestione del ricettore/attaccante
- Variazione struttura del muro
- Variazione schema di muro
- Finta del palleggiatore
- Adattamento alle varie situazioni



ADATTAMENTO SCHEMA ALLA SITUAZIONE → FATTORI SITUAZIONALI

Informazione prima della battuta

Il palleggiatore deve acquisire una perfetta padronanza delle differenti opzioni tattiche e delle combinazioni preparate in allenamento sulle differenti rotazioni della propria squadra in contrapposizione a quelle avversarie (match-up).

La scelta tattica della rotazione in cui iniziare il set

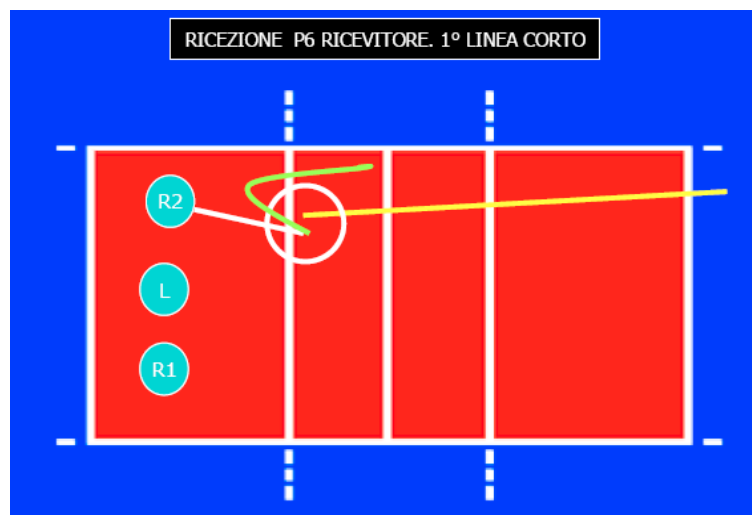


Match-up

La conoscenza della loro efficacia permette al palleggiatore di gestire la frequenza ed il momento della loro utilizzazione. Nei momenti cruciali del set e della gara bisogna far ricorso alle combinazioni più efficaci e quindi non renderli troppo prevedibili attraverso un uso smodato durante il gioco.

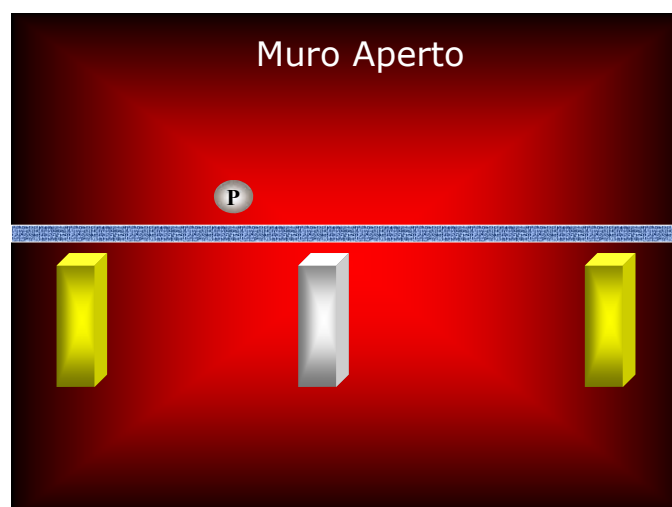
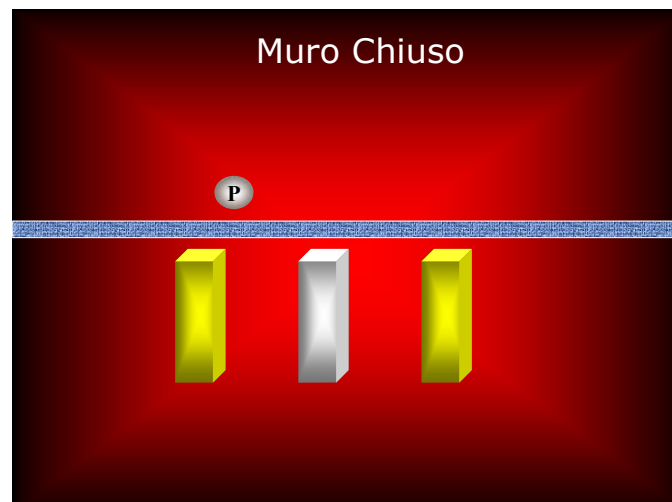
La varietà in attacco è un elemento determinante della gestione offensiva del palleggiatore.

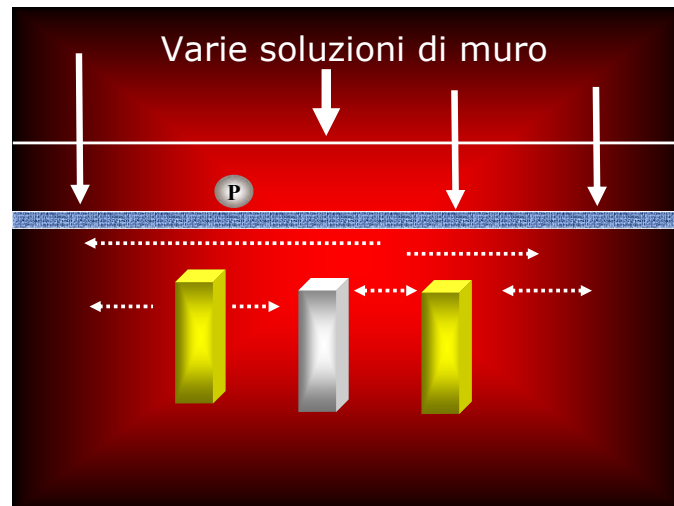
La conoscenza dei punti forti e dei punti deboli dei propri attaccanti sia dal punto di vista tecnico ma anche sul piano mentale deve influenzare le sue scelte. Certi attaccanti sono più efficaci in certe situazioni rispetto ad altre. Per esempio, se un ricettore – attaccante ha delle difficoltà ad essere efficace in attacco dopo una ricezione su una battuta corta, si eviterà di utilizzarlo in questa situazione.



Il palleggiatore deve anche comprendere e conoscere le reazioni dei propri attaccanti di fronte alle differenti situazioni che si vengono a presentare in gara. La capacità degli attaccanti di reagire dopo un errore, la loro abilità a gestire i punti importanti, e in maniera più generale la loro attesa in funzione dei loro stati d'animo in un dato momento della gara sono anche dei criteri di scelta da prendere in considerazione. Inoltre, il palleggiatore deve avere sempre un giocatore di riferimento. Questo giocatore non deve essere necessariamente il più forte ma quello più stabile cioè che fa pochi errori.

Una perfetta conoscenza del sistema di difesa avversario su ciascuna delle loro rotazioni, la posizione e la qualità dei giocatori a muro avversari sono anche essi degli elementi che condizionano la scelta della chiamata dello schema d'attacco. Più precisamente bisogna prendere in considerazione il sistema tattico del muro e la struttura di muro per ogni rotazione: aperto, chiuso, misto, più debole.





Bisogna conoscere soprattutto le caratteristiche a muro dei centrali: lettura, opzione; seguono il 1°T se spostato o rimangono sul posto; se c'è un lato dove si spostano peggio. Questi elementi sono il frutto dell'osservazione al video della squadra avversaria.

La valutazione della qualità del battitore avversario attraverso una classificazione di tipo semaforico (verde, giallo, rosso) è un'indicazione essenziale. Più il battitore è efficace più la qualità di ricezione della propria squadra rischia di essere bassa e di conseguenza limitate le possibilità offensive. Per esempio, la chiamata di una tesa al centro può permettere, anche su una ricezione media, di utilizzare un attacco di 1°T avanti. Ciò non potrebbe verificarsi con una chiamata del 1°T dietro.

L'utilizzazione di alcune battute tattiche può trovare una risposta nell'utilizzazione di certi schemi d'attacco. Per esempio con le battute corte sul centrale in posto 2, è preferibile chiamare un 1°T dietro che faciliterà il collegamento ricezione-attacco.

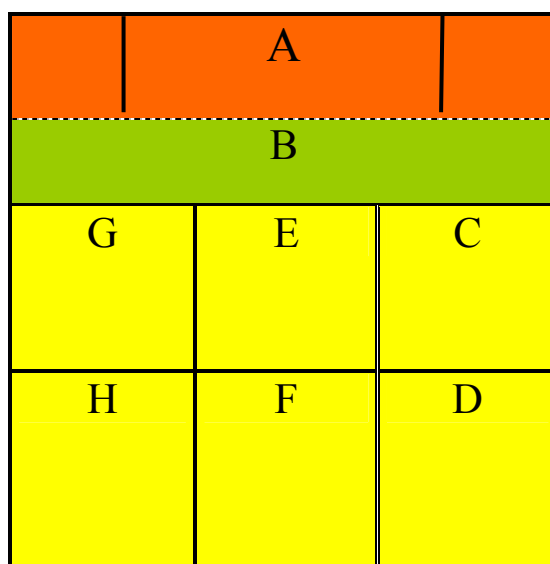
Informazione e presa di decisione durante l'azione

Dato che il palleggiatore effettua la chiamata dello schema di attacco prima del servizio dell'avversario, le informazioni sono non situazionali. La scelta dell'opzione offensiva dipende da numerosi parametri spesso collegati gli uni agli altri. La zona e la qualità della ricezione sono i primi elementi che hanno un loro peso nella realizzazione di una combinazione. Secondo il piano didattico del palleggiatore proposto dal prof. Pittera, in un corso di aggiornamento di qualche anno fa, si evidenzia che nella/e :

Zona A → Si possono giocare tutti i primi tempi (1°T)

Zona B → Solo il 25% dei primi tempi possono essere giocati

Zone C-D-E-F-G-H → I secondi tempi possono essere giocati sempre + 3°T



Zone di costruzione del gioco

Una volta raggiunta la zona d'alzata, il palleggiatore deve mettere insieme le informazioni. Dapprima sulla propria squadra per sapere chi è in posizione e chi non lo è per poter attaccare. Ma osservare anche, se può, la posizione del muro avversario e più precisamente quella del giocatore a muro centrale. Ciò avviene utilizzando la visione periferica. Pochissimi palleggiatori sono capaci sistematicamente di prendere questo genere di informazione e tutte le situazioni di gioco non lo permettono.

Non si tratta, quando ciò è possibile, di prevedere l'intervento del giocatore a muro ma piuttosto di comprendere, attraverso il suo posizionamento o riposizionamento, su quale azione avrà difficoltà ad intervenire. Per esempio, prendiamo il caso di una combinazione basata su una tesa al centro. Se il centrale resta al centro rete, sarà sicuramente in difficoltà ad intervenire su quel tipo di palla.

In caso contrario, se si sposta per posizionarsi sulla tesa o su un 1°T spostato lungo la rete, di sicuro sarà in ritardo oppure non arriverà ad intervenire sull'attaccante di posto 2. Questo come principio didattico.

Ad altissimo livello, la tesa non viene più usata per liberare il giocatore di posto 2. Tatticamente viene combinata la 7 + la super in 4. Si giocano queste due palle perché tecnicamente sono molto simili. In questo modo il centrale avversario a muro farà fatica a leggere la tipologia di alzata.

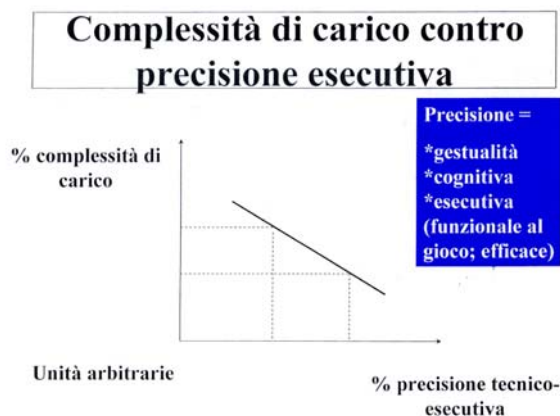
Questo genere di osservazione ha la sua utilità solamente nel caso di una ricezione che permette di utilizzare i primi tempi. In tutti gli altri casi, solamente la qualità dell'alzata cioè la precisione ha una reale importanza.



Come abbiamo visto prima, il posizionamento del palleggiatore sotto la palla prima di effettuare l'alzata permette di evitare che il muro avversario legga molto facilmente le sue scelte. Questo posizionamento anticipato facilita la presa d'informazione del palleggiatore.

Arrivare a prendere questo genere d'informazione, in un tempo relativamente breve, richiede molta esperienza da parte del palleggiatore. Talvolta si tratta più di una sensazione che di una reale visione della situazione.

Il giocatore, inoltre deve mantenere un'elevata efficacia nell'esecuzione delle azioni per tutta la durata della partita, fino al suo termine. E ciò è abbastanza difficile in quanto è direttamente proporzionale alla complessità del carico di lavoro, la quale può generare delle interferenze di tipo elaborativo.



La valutazione dopo l'azione

La valutazione della scelta non è necessariamente legata all'esito positivo o negativo dell'attacco. Il punto ottenuto può essere dovuto alla bravura dell'attaccante che abbia saputo ben gestire un'alzata non ottimale oppure al contrario, in caso di errore, per merito del muro. Si potrebbe valutare la qualità dell'alzata cioè la precisione però in pratica è molto complicato, poiché sarebbero necessari due osservatori, uno posizionato in fondo al campo che valuta la distanza dell'alzata rispetto alle astine, e un altro posizionato lateralmente al campo per valutare la distanza dell'alzata rispetto alla rete.

Essere capace di valutare la qualità dell'alzata o della scelta fatta implica della lucidità da parte del palleggiatore. Se è lucido, sarà capace di correggere e di modificare la successiva alzata.

Lo svolgimento e le scelte degli avversari in funzione dello schema chiamato, dell'attaccante utilizzato in rapporto alla zona e alla qualità della ricezione sono delle informazioni che il palleggiatore deve integrare. In effetti, queste situazioni si ripetono spesso nel corso della gara e se il palleggiatore conosce la risposta dell'avversario ad un tipo di situazione, potrà fare delle buone scelte.

Ma la presa di queste osservazioni dopo l'azione richiede da parte del palleggiatore un certo distacco per quanto riguarda l'euforia o il nervosismo. Infatti il palleggiatore perde di vista l'essenziale se la prima reazione è di manifestare la propria gioia, la delusione oppure la collera di fronte ad una decisione arbitrale. Quindi bisogna restare lucidi. Per questo motivo si evita di nominare capitano il palleggiatore, che ha già molte altre responsabilità.

Conclusione

In definitiva si può dire che il palleggiatore è il giocatore più importante nella struttura di una squadra di pallavolo, dato che l'efficienza e la qualità dell'attacco sono da attribuire per buona parte a questo giocatore. Infatti quando si esprime ad un livello soddisfacente e costante, dà alla squadra la stabilità e la fiducia necessaria per ottenere un potenziale risultato.

Una massima del campionato italiano di A1: la salvezza con i palleggiatori e lo scudetto anche con gli schiacciatori.

Prof. Vincenzo Tarascio

- Docente di Educazione Fisica presso il I° Istituto Istruzione Secondaria "Leonardo da Vinci" di Floridia(SR)
- Diploma ISEF conseguito presso l'ISEF di Palermo
- Laurea Specialistica in "Scienza e Tecnica dello sport", Master di 1° Livello "Metodologia dell'allenamento sportivo" conseguiti presso l'Università degli studi di Roma Tor Vergata
- Allenatore di pallavolo di 3°G
- Docente Regionale Fipav per i corsi allenatori della provincia di Siracusa

NOTA

(1) Nel momento in cui vediamo una persona compiere un gesto, reagiamo a livello di corteccia cerebrale, proprio nella zona motoria. Sono i "neuroni specchio" che si mettono "in moto" quando colgono l'azione esterna. Tutti usiamo questi neuroni: quando, ad esempio, incrociamo altre persone salendo sull'autobus, nel cervello si attiva istantaneamente una copia dell'intero schema motorio dei loro movimenti e così evitiamo di scontrarci. Dunque, grazie all'esistenza di queste particolari cellule nervose, scoperte da un gruppo di neurofisiologi dell'Università di Parma diretto dal prof. Rizzolatti, il nostro cervello è in grado di rappresentare dentro di sé le azioni compiute da un altro; in pratica, mentre li osserviamo, riusciamo a comprendere i gesti degli altri replicandoli nella nostra mente cioè anticipandoli. I campioni "riescono a vedere" l'intera sequenza motoria degli avversari, già dai loro primissimi movimenti, grazie a catene di "neuroni specchio dedicati ad un'azione specifica". Inoltre, l'attivazione di queste particolari cellule avviene sia quando compiamo un gesto che quando lo immaginiamo. Sono tutt'ora in corso degli studi per conoscere meglio il funzionamento dei neuroni specchio e le conseguenze pratiche, che nell'ambito sportivo si potranno tradurre nell'utilizzo di metodologie di allenamento innovative.

Bibliografia

- Asta A., Organizzazione del gioco: Fase Cambio Palla. Blog Tecnico VolleyWorld, 2009
- Annino G., Materiale Master di 1° livello in " Metodologia dell' Allenamento Sportivo" Tor Vergata 2004/2005
- Blain P., Volley-Ball, Vigot 2006
- Barth B., La preparazione alla gara attraverso un allenamento strategico-tattico complesso, SdS n° 33 (1995)
- Cecilian A., Elementi di didattica dei giochi sportivi, SdS n° 60-61 (2004)
- Cei A., Il concetto di movimento nei giochi sportivi, SdS n° 16 (1989)
- Cei A., Bergerone C., Ruggeri V., Anticipazione e stile attentivo, SdS n° 6 (1986)
- Ciccarone e coll., Analisi delle caratteristiche antropometriche e delle capacità di salto di pallavolisti di alto livello(2004)
- D'Ottavio S., Materiale Master di 1° livello in " Metodologia dell' Allenamento Sportivo" Tor Vergata 2004/2005
- Gulinelli F., Volley Stile Libero, Sperling & Kupfer Editori 2001
- Lobietti R., Tecniche di spostamento a muro: alcune differenze tra sessi e livello tecnico, Federvolley.it 2008
- Lombardo e coll., Giochi Sportivi, Piccin, Padova 2000

- Mazzali S., La pallavolo lo sport dell'intelligenza veloce, Koala Libri 1994
- Melato G., Appunti sul palleggiatore
- Mencarelli – Paolini; Tecnica e didattica specifica dell'alzatore. Calzetti Perugina, 2008
- Pittera –Dario Riva Violetta, " Pallavolo dentro il movimento" Trincale Editore 1982
- Pittera – Corso di aggiornamento di Nicolosi, dicembre 1998
- Pozzi A., Il grande libro del Volley, Editrice Eliko 2005
- "Tempo di volo e spostamento del palleggiatore" tratta da un lavoro del prof. Guido Ciccarone
- Palao,Santos,Ureña:Effect of team level on skill performance in volleyball, International Journal Performance Analysis Sport, Vol. 4,N° 2,2004
- Spina Samuele, Analisi della gara e utilizzo delle statistiche, corso di aggiornamento Fipav Milano, 2009