

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO E TERZO LIVELLO GIOVANILE

ASPETTI TECNICI CHE IDENTIFICANO LA PROSPETTIVA NEL RUOLO

Relatore: prof. Gerardo Pedullà

OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Nella pallavolo risulta da sempre complesso il processo d'identificazione della reale prospettiva di livello di qualificazione in un determinato ruolo. In tal senso è possibile identificare alcuni **aspetti motori** che possono essere utilizzati per comprendere a quale livello di competizione un giocatore potrà arrivare in un determinato ruolo.

Dall'identificazione delle caratteristiche che qualificano i vari ruoli, quindi, si tenta di verificare la presenza, nella motricità del giocatore, dei presupposti dei suddetti aspetti.

I RUOLI E LE COMPETENZE TECNICHE DI BASE

- ***L'alzatore***
 - L'alzata delle varie traiettorie identificate nel modello prestativo del momento o nella prospettiva del giovane
- ***Il ricettore-attaccante***
 - La ricezione del servizio con traiettorie specifiche del livello del momento o nella prospettiva di giovane
 - La gestione della potenza d'attacco in colpi caratteristici del livello del momento o nella prospettiva del giovane
- ***Il centrale***
 - Gli elementi tecnici di base per l'esecuzione del muro e l'utilizzo della manualità nei colpi d'attacco
- ***I ruoli di opposto e libero nella metodologia di specializzazione***
 - Quale è l'aspetto o gli aspetti tecnico – tattici più importanti che caratterizzano i suddetti ruoli nel modello prestativo del momento o nella prospettiva del giovane?

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI ALZATORE

▪ *La qualità delle mani*

Esistono essenzialmente due tipi di alzatori: quelli che posseggono un tocco naturale di palleggio e quelli che, invece, lo hanno costruito negli anni con l'allenamento. Particolare attenzione va posta nella:

- *sensibilità nel tocco*

controllo motorio e situazionale con particolare riferimento alla posizione occupata in campo e alla traiettoria di arrivo della palla

- *velocità di uscita della palla dalle mani*

presupposto delle traiettorie veloci e del palleggio in sospensione

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI ALZATORE

▪ *Presupposti fondamentali*

Il punto di partenza è un ampio bagaglio di capacità coordinative (accoppiamento, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmizzazione, reazione, trasformazione) che consentano di affrontare le differenti situazioni motorie con padronanza e tranquillità:

- relazione asse corporeo – palla

motricità degli arti inferiori, in relazione alle capacità di reazione, trasformazione, equilibrio e ritmo

- indipendenza delle mani dal resto del corpo

le mani, da sole, devono gestire tutte le possibili traiettorie, tranne la palla alta, e l'alzatore pertanto necessita di capacità di accoppiamento, differenziazione e orientamento

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI RICETTORE-ATTACCANTE

▪ *La qualità del bagher come tecnica dominante*

Il ruolo è troppo importante e delicato per prescindere da una buona tecnica del bagher di base che dovrà affinarsi successivamente con l'introduzione di ulteriori gesti tecnici in relazione alla traiettoria, alla forza e alla velocità della palla:

- *sensibilità nel tocco*

capacità di adattare l'azione del piano di rimbalzo costantemente alla richiesta situazionale, legata cioè alla qualità del lavoro di arti superiori e spalle che devono formare un blocco unico e un piano omogeneo

- *relazione al bersaglio*

capacità di colpire la palla con un'azione complessiva verso il bersaglio da raggiungere, garantita da abilità stabili nella gestione delle spalle e degli arti inferiori in termini di spinta, uniforme e coordinata, con palla che venga impattata in mezzo agli appoggi, ma anche lateralmente

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI RICETTORE-ATTACCANTE

▪ *Presupposti fondamentali del bagher*

Le abilità di tipo tecnico devono essere sostenute da capacità coordinative fini:

***- relazione asse corporeo – palla,
cioè il concetto di frontalità sia alla direzione della palla in arrivo sia alla direzione della palla in uscita, nelle fasi prima e durante la ricezione della battuta***

- tempo di azione del piano di rimbalzo rispetto alla velocità della palla

il piano di rimbalzo deve essere mantenuto costantemente attivo per consentire ogni possibile adattamento alla traiettoria che può cambiare in funzione della tecnica della battuta avversaria

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI RICETTORE-ATTACCANTE

▪ *La qualità dell'attacco*

Il ricettore-attaccante è spesso il giocatore maggiormente coinvolto nelle azioni d'attacco, soprattutto nella fase break point e, per tanto, non è possibile prescindere, in funzione di un suo sviluppo a più alti livelli, da un'efficacia in attacco che deve avere innanzi tutto presupposti tecnici:

- *l'altezza del colpo sulla palla*

sintetizza la necessità di correttezza esecutiva e di timing, non in rapporto quindi al punto in cui la palla viene colpita relativamente alla sua altezza, ma al punto di impatto con riferimento all'elevazione dello schiacciatore

- *la potenza del colpo sulla palla*

velocità esecutiva del movimento del colpo sulla palla, effetto di abilità motorie fini e stabilità tecnica

stabilità della spalla al momento del colpo sulla palla come presupposto all'abilità di effettuare extra e intrarotazioni, alla ricerca del colpo più efficace dal punto di vista tattico

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI RICETTORE-ATTACCANTE

▪ *Presupposti fondamentali dell'attacco*

Anche in questo caso la padronanza di capacità di reazione, accoppiamento, ritmizzazione, equilibrio, differenziazione, orientamento, trasformazione è alla base per un adeguato apprendimento tecnico:

- relazione asse corporeo – palla nella rincorsa-stacco con particolare attenzione alle possibili differenti rincorse, ai tempi dell'alzata, alla variabilità del colpo dal punto di vista tattico

- l'anticipo del movimento degli arti superiori allo stacco e l'apprendimento della massima velocità esecutiva del gesto

poiché lo slancio delle braccia favorisce il salto e un efficace caricamento in funzione di una maggiore potenza da esercitare sulla palla, ma anche una ricaduta in condizioni di maggiore equilibrio

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI CENTRALE

▪ *La qualità nelle azioni di muro*

Uno dei due fondamentali in cui il centrale è maggiormente protagonista, quello addirittura che lo vede coinvolto in ogni azione d'attacco dell'avversario. Seppur dotato in altri fondamentali, nessun centrale può prescindere dall'aver:

- precisione e rapidità nei posizionamenti per il salto indipendentemente dalla capacità di lettura del gioco avversario, fortemente condizionanti, invece, rispetto all'efficacia del gesto tecnico

- tempo e piano di rimbalzo

il primo poiché qualità quasi "innata", difficilissima da insegnare, più facile che migliori con l'esperienza, il secondo anche se condizionato da altre abilità, quali la capacità di salto e di posizionamento

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI CENTRALE

▪ *Presupposti fondamentali*

Il muro ben si presta ad un'analisi scomposta delle varie parti del fondamentale e, conseguentemente, ad un allenamento con esercizi di tipo analitico; questa opportunità, meno naturale in altri fondamentali, consente di valutare il presupposto di alcune caratteristiche che condizionano le possibilità di sviluppo del giovane in prospettiva futura, ma una parte importante l'avrà comunque la situazione di gara:

- *relazione asse corporeo – palla*

in modo tale da ottimizzare un buon tempo di salto, elevazione e piano di rimbalzo ben posizionato

- *ottimizzazione delle strategie di lettura situazionale*

più che le qualità di salto è la velocità del pensiero tattico che determina la qualità del ruolo del centrale a muro

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI CENTRALE

▪ *Inizialmente la manualità nei colpi d'attacco...*

Nessun atleta comincia la propria esperienza da centrale direttamente con attacchi di primo tempo poiché, pur essendo il colpo più facile per l'attaccante, prevede notevole abilità tecnico-tattica per l'alzatore.

Pertanto l'allenamento sui colpi d'attacco prenderà il via con alzate di secondo tempo che consentiranno di affinare le capacità di gestire la palla per condurre a

- *manualità controllata anche ad elevata velocità esecutiva*

con extra ed intrarotazione del braccio

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI CENTRALE

▪ ...successivamente la qualità nelle tecniche di attacco di primo tempo

Sia nella pallavolo maschile sia in quella femminile, il ruolo del centrale in attacco si è rapidamente evoluto e richiede capacità di gestire differenti tecniche relative al primo tempo: la “uno” molto anticipata, la “due”, meno anticipata per effetto della reciproca posizione di alzatore e attaccante, le loro varianti, la “sette” e la “fast”, nella pallavolo femminile, ormai irrinunciabile per qualsiasi squadra di buon livello. Diventano pertanto imprescindibili:

- il controllo dell'anticipo

che comincia dalla percezione di come la palla giungerà nelle mani dell'alzatore, ma è requisito indispensabile per una strategia di tipo tattico che consenta di tenere “all'erta” il muro avversario fino al momento dell'alzata

- il controllo della verticalizzazione del salto

determinante per consentire all'alzatore di avere un riferimento nel palleggio e all'attaccante di giocare tatticamente il colpo

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI CENTRALE

▪ *Presupposti fondamentali*

L'attacco del centrale si caratterizza in modo differente in fase cambio palla e in fase break point poiché di norma minore è la precisione del passaggio all'alzatore e più limitati sono i temi e gli spazi che il centrale può gestire. Per tanto diventa fondamentale che ciascun atleta sappia controllare:

- l'anticipo del movimento degli arti superiori allo stacco per dare tempo all'alzatore di scegliere il tempo del palleggio e la velocità da imprimere alla palla*
- il colpo, caratterizzato da movimenti preparatori rapidi talora non molto ampi
cioè rincorse di un solo passo, attacchi di prima intenzione, differenti punti della rete su cui attaccare in funzione di ricezione e difesa*

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI OPPOSTO

Come già detto, si tratta di un ruolo di alta specializzazione: normalmente l'opposto proviene da una precedente esperienza da ricettore-schiacciatore o da centrale (soprattutto in campo femminile), ma in alcuni casi è possibile prevedere la possibilità di impostare in questo ruolo direttamente. È però necessario che certe caratteristiche siano già evidenti o prevedibili con certezza; tra le altre, certamente la più importante è

- ***la potenza ed altezza del colpo***

l'opposto attacca da prima e seconda linea, con alzate principalmente di secondo tempo, ma non raramente di primo tempo (attacco "due" o "fast" nel femminile) o di terzo tempo (in fase 1), e sempre con grande responsabilità. Alle caratteristiche di coraggio e determinazione devono perciò aggiungersi requisiti tecnici che diventano presupposti irrinunciabili per la peculiarità del ruolo

ASPETTI CHE CONDIZIONANO IL LIVELLO DI PROSPETTIVA NEL RUOLO DI LIBERO

Anche in questo caso il ruolo è frutto di specializzazione “esasperata” poiché il libero interviene solo in tre fasi di gioco (ricezione, difesa e ricostruzione) e quasi sempre con lo stesso fondamentale: il bagher. Ma le maggiori incombenze gli vengono affidate in fase cambio palla per fronteggiare la battuta avversaria: è in questa fase che gestisce larghe zone del campo, con responsabilità anche su aree di competenza dei compagni e quindi diventa imprescindibile

▪ la qualità espressa nella ricezione

poiché si sta trattando di soli aspetti tecnici e non caratteriali, va sottolineata l'esigenza che siano sviluppati e ulteriormente migliorabili in prospettiva futura quelli che sono gli elementi tecnici di un buon bagher di ricezione:

- sensibilizzazione del piano di rimbalzo*
- adattamento della spinta della palla*
- valutazione della traiettoria*
- spostamento e arresto*
- controllo dell'efficacia*