

Focus sul muro al femminile

Una ricerca su spostamenti e ricadute delle centrali

di Roberto Lobietti e Daniela Simoncelli

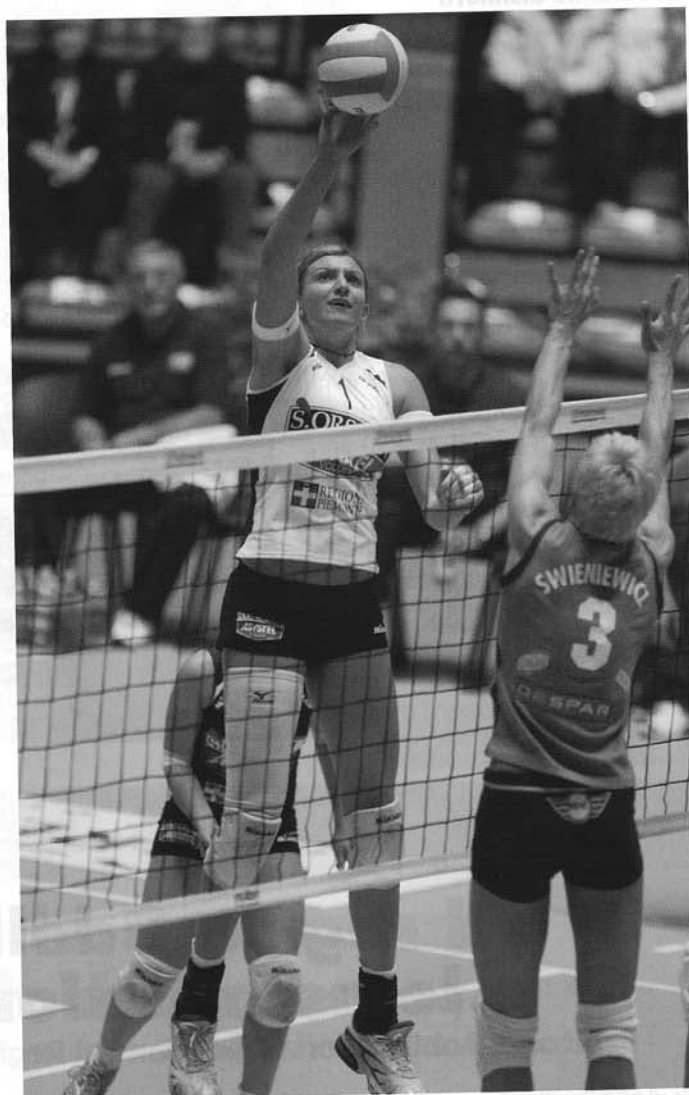
Recenti studi svolti presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna sulla pallavolo femminile hanno analizzato il tipo di spostamenti utilizzati dalle giocatrici di serie A1 per andare a murare i vari tipi di traiettoria d'attacco.

Le domande alle quali si è cercato di rispondere sono state:

- dove si spostano prevalentemente le giocatrici? Verso destra, verso sinistra o saltano sul posto?
- Quali sono le tecniche di spostamento più utilizzate?
- Le giocatrici si muovono diversamente a seconda della direzione di spostamento?

Giocatrice di posto 3		
SPOSTAMENTO	TOTALI	%
Passo accostato	220	16
Passo incrociato	74	5
Accostato-accostato-incrociato	43	3
Accostato-incrociato-accostato	424	31
Due passi accostati	162	12
Tutti passi accostati	133	10
Corsa	74	5
Muro sul posto	243	18
TOTALI	1373	100

La tabella riassuntiva della giocatrice di posto 3, fa intendere chiaramente quali siano le tecniche più usate dalle centrali. Lo spostamento fondamentale è l'accostato-incrociato-accostato che rappresenta il 31%, seguito dall'accostato singolo (16%) e dai due accostati (12%). Da notare che nel 18% dei casi la centrale salta sul posto (contro la "1" o la "pipe" soprattutto).



Palla in posto 4 (dx), in posto 2(sx) zero (sx)								
Giocatrice di posto 3	DIREZIONE							
	SINISTRA	%	SU POSTO	%	DESTRA	%	TOTALI	% TOTALI
Passo accostato	7	2			32	6	39	5
Passo incrociato	36	11			33	6	69	8
Acc.-acc.-incrociato	17	5			26	5	43	5
Acc.-incrociato-acc.	194	61			219	41	413	48
Due passi accostati	26	8			81	15	107	13
Tutti passi accostati	19	6			88	17	107	13
Corsa	20	6			62	7	72	6
Muro sul posto		0	5	100		0	5	1
Totale	319	100	5	100	531	100	855	100
% Totale	37 %		1 %		62 %		100 %	

Le centrali sono chiamate a spostarsi verso destra per contrastare l'attacco di posto 4 avversario (62% delle volte) e verso sinistra (37%) per contrastare gli attacchi da posto 2 e da posto 1 ("zero"). La combinazione di passi più utilizzata è anche in questa più specifica analisi, che riguarda 855 dei 1373 salti a muro registrati, l'accostato-incrociato-accostato con il 48%, mentre l'utilizzo dei due passi accostati, o di tutti accostati è stato del 13% ciascuno.

Nel dettaglio gli spostamenti sono stati effettuati verso destra con prevalenza del movimento accostato-incrociato-accostato (41%), in particolare su alzate rapide ("super e "cinque"). Lo spostamento con tutti passi accostati, utilizzato nel 17% dei casi, è utilizzato nel caso di palla alta quando è possibile uno spostamento più lento della giocatrice. Per quanto riguarda gli spostamenti verso sinistra (37% del totale), risulta dominante l'utilizzo dello spostamento accostato-incrociato-accostato (61%) rispetto a tutti gli altri. L'11% degli spostamenti verso sinistra sono stati effettuati con un unico passo incrociato e si può prevedere in futuro un aumento nell'utilizzo di questa tecnica come già avvenuto nel settore maschile (uno studio analogo sarà presentato nei successivi numeri).

Le domande alle quali si è cercato

di rispondere sono state:

dove si spostano prevalentemente le giocatrici?

Verso destra, verso sinistra o saltano sul posto?

Quali sono le tecniche di

spostamento più utilizzate?

Le giocatrici si muovono diversamente

rispetto alla direzione di spostamento?

Primi tempi spostati "7" (dx), "2" (sx), "fast" (sx)

Giocatrice di posto 3	DIREZIONE							
	SINISTRA		SUL POSTO		DESTRA		TOTALI	
SPOSTAMENTO		%		%		%		% TOTALI
Passo accostato	50	36			33	75	83	36
Passo incrociato	5	4				0	5	2
Due passi accostati	44	32			11	25	55	24
Tutti passi accostati	26	19				0	26	11
Acc-incrociato-acc	11	8				0	11	5
Coesa e accostato	2	1				0	2	1
Muro sul posto		0	48	100		0	48	21
Totali	138	100	48		44	100	230	100
%totali	60 %		21 %		19 %		100 %	

Quando la centrale deve contrastare attacchi di primo tempo spostati dal centro (quindi escludendo la "1") è fondamentale l'utilizzo del passo accostato e dei due passi accostati, che sul totale dei palloni rappresentano rispettivamente il 36% e il 24%. Sono state poi anche analizzate il tipo di ricadute da muro delle centrali ed è risultato che la ricaduta avviene prevalentemente su un solo piede, vale a dire quello esterno.

Si sposta verso	Piede Sx	%	2 piedi	%	Piede Dx	%	TOTALE
Sinistra	257	86	43	12	0	0	300
Salto sul posto	140	47	127	42	33	11	300
Destra	0	0	45	23	155	78	200
Totali	397	49%	215	27%	188	24%	800

Più in dettaglio si nota che quando la giocatrice si muove verso sinistra, nell'86% dei casi, ricade sul piede sinistro e quando va verso destra il 78% delle volte ricade sul piede destro. È interessante il dato relativo alle ricadute quando l'attacco avversario avviene dal centro: l'atleta di fatto non compie grandi spostamenti e salta sul posto ma ricade prevalentemente sul piede sinistro (47%).