



Seminar Title: Blocking Footwork Techniques Used by Players of Different Gender and Level

Speaker(s): Dr. Roberto Lobietti, PhD

Lecturer at University of Bologna (Italy), Faculty of Exercise and Sport Science
Scientific Board of Center Studies & Research of Italian Volleyball Federation

Coauthors: Alessandro Franceschetti, Samuele Laghi, Daniela Simoncelli.

TECNICHE DI SPOSTAMENTO A MURO: ALCUNE DIFFERENZE TRA SESSI E LIVELLO TECNICO

Lobietti R., Franceschetti A., Laghi S., Simoncelli D.

Facoltà di Scienze Motorie, Università di Bologna

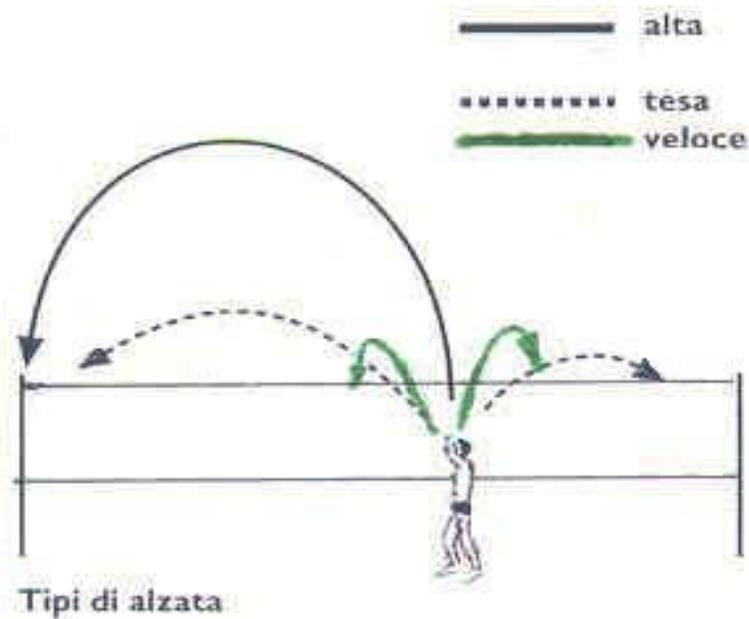
Per informazioni e contatti: Roberto Lobietti presso centro_studi@federvolley.it

INTRODUZIONE: Lo scopo di questo studio è stato di determinare le tecniche maggiormente usate dai giocatori/trici in partita nell'effettuare il muro.

E' stato verificato statisticamente che l'utilizzo delle tecniche è diverso nei due sessi e dipende anche dal livello.

METODI: Sono state analizzate, attraverso l'analisi di filmati, dapprima 15 gare di A1 maschile e 16 di A1 femminile, e successivamente 4 gare dei due campionati di serie B1. Sono state individuate 7 tipologie principali di salto a muro: salto verticale sul posto (vertical jump), accostato (slide step), incrociato (cross-over), più passi accostati (repeated slides), accostato-incrociato (jab-cross over), apertura-incrocio-prebalzo e salto (slide-cross-slide) e la corsa avanti (running steps). I dati sono stati raccolti e divisi per posizione a rete e per tipo di traiettoria: primo tempo (veloci e tesa), super avanti (5) e dietro (6), seconda linea da zona 1 (8) e zona 6 (Pipe).

Il chi-square test già utilizzato per determinare differenze significative nel confronto tra i due generi in serie A è stato poi utilizzato anche per confrontare l'utilizzo delle tecniche in serie B1 ($\alpha=0.05$).



RISULTATI

Distribuzione del palleggiatore nel maschile e nel femminile

% A1	% B1	Tipo di traiettoria
27%	25%	super in zona 4
10%	16%	palla alta in zona 4
18%	13%	super in zona 2
2%	8%	palla alta in zona 2
11%	12%	Seconda linea da zona 1
5%	3%	Attacco da 6 (Pipe)
18%	17%	Veloci vicino al palleggiatore
9%	6%	Tesa al centro

% A1	% B1	Tipo di alzata
46%	58%	Avanti verso zona 4
16%	14%	Dietro verso zona 2
4%	3%	Seconda linea zona 1
10%	1%	Seconda Linea da 6
9%	11%	Veloce avanti
5%	3%	Tesa al centro
10%	10%	Fast

In serie A1 maschile si evidenzia soprattutto l'utilizzo di traiettorie più rapide in zona 4 e in zona 2 rispetto alla serie B1. Inoltre la tesa e l'attacco in Pipe sono più frequenti.

In serie B1 femminile sono dominanti gli attacchi da zona 4 e si nota un limitato utilizzo della seconda linea, specie da zona 6. L'utilizzo della Fast invece è uguale nei due differenti livelli.

Muro in zona 2

Tecniche utilizzate	MASCHILE				FEMMINILE			
	A1		B1		A1		B1	
POSTO 2	A1		B1		A1		B1	
Tecnica	Totale	%	Totale	%	Totale	%	Totale	%
Accostato (Slide)	474	50,9	244	57,7	299	45,2	344	56,8
Incrociato (Cross)	157	16,9	22	5,2	14	2,1	9	1,5
Accostato-Incrociato	21	2,3	1	0,2	5	0,8	9	1,5
Slide-cross-slide	3	0,3	4	0,9	5	0,8	5	0,9
Tutti accostati	202	21,6	23	5,4	109	16,5	84	13,9
Corsa	11	1,2	2	0,5	27	4,1	2	0,4
Salto Verticale	63	6,8	127	30,0	202	30,5	153	25,2
Totale	931	100,0	423	100,0	661	100	606	100,0

Muro in zona 4

Tecniche utilizzate	MASCHILE				FEMMINILE			
	A1		B1		A1		B1	
POSTO 4	A1		B1		A1		B1	
Tecnica	Totale	%	Totale	%	Totale	%	Totale	%
Accostato (Slide)	219	23,9	177	44,8	310	36,5	152	45,9
Incrociato (Cross)	335	36,6	100	25,4	38	4,5	25	7,6
Accostato-Incrociato	39	4,3	5	1,3	22	2,6	18	5,2
Slide-cross-slide	2	0,2	1	0,3	18	2,1	1	0,3
Tutti accostati	131	14,3	27	6,9	302	35,5	62	18,8
Corsa	64	7	2	0,6	21	2,4	6	1,8
Salto Verticale	125	13,7	82	20,7	139	16,4	67	20,4
Totale	915	100,0	394	100,0	850	100	331	100,0

Muro in zona 3

Tecniche utilizzate	MASCHE				FEMMINILE				
	CENTRALI		A1		B1		A1		B1
Tecnica	Totale	%	Totale	%	Totale	%	Totale	%	
Accostato (Slide)	400	25,9	134	16,0	220	16,0	121	12,9	
Incrociato (Cross)	594	38,5	287	34,2	74	5,4	158	16,8	
Accostato-Incrociato	69	4,5	118	14,1	43	3,1	168	17,8	
Slide-cross-slide	1	0,1	23	2,7	424	30,9	245	26,1	
Tutti accostati	116	7,5	122	14,6	295	21,5	125	13,2	
Corsa	22	1,4	13	1,5	74	5,4	27	2,9	
Salto Verticale	342	22,2	142	16,9	243	17,7	97	10,3	
Totale	1544	100,0	839	100,0	1373	100,0	941	100,0	

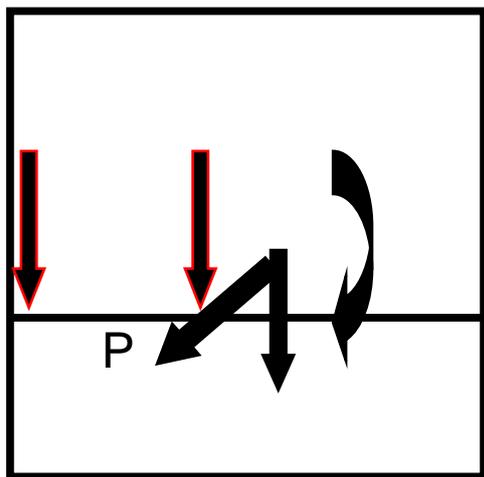
Tecniche di spostamento utilizzate dai centrali a seconda della direzione

Femminile A1				CENTRALI	Maschile A1			
spostamento verso					spostamento verso			
SINISTRA	%	DESTRA	%	Tecnica	SINISTRA	%	DESTRA	%
7	2	32	6	accostato	71	19	63	11
36	11	33	6	incrociato	224	59	370	65
17	5	26	5	accostato-incrociato	18	5	51	9
194	61	219	41	acc-incroc-acc	1	0		0
45	14	167	31	solo accostati	66	17	62	11
20	6	52	10	corsa	0	0	22	4
319	100	531	100	TOTALE	380	100	568	100
	38		62	Direzione %		40		60
Femminile B1				CENTRALI	Maschile B1			
SINISTRA	%	DESTRA	%		Tecnica	SINISTRA	%	DESTRA
11	7	39	7	accostato	16	6	27	8
37	23	89	16	incrociato	155	59	131	40
48	30	114	21	accostato-incrociato	43	16	71	22
41	26	201	37	acc-incroc-acc	6	2	16	5
11	7	90	16	solo accostati	40	15	67	21
10	6	16	3	corsa	4	2	13	4
158	100	549	100	TOTALE	264	100	325	100
	22		78	Direzione %		45		55

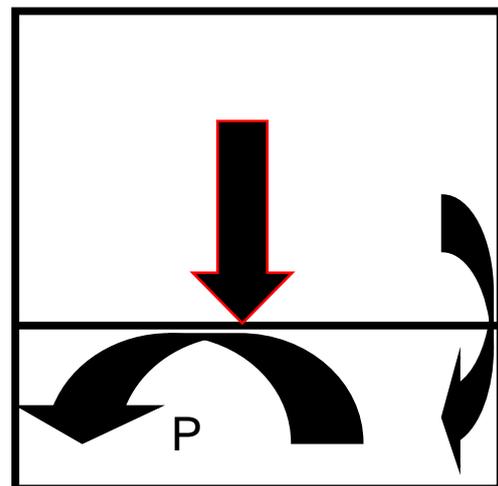
DISCUSSIONE

Lo studio precedente (Lobietti & Merni, 2006) aveva evidenziato alcune differenze significative tra le tecniche di muro utilizzate nei due generi, evidenziando un maggiore utilizzo del passo incrociato rispetto all'accostato nel maschile e nel femminile (specie le centrali) l'utilizzo della tecnica del passo accostato-incrociato-accostato.

Tale differenza è spiegabile per due ragioni: più legata alle caratteristiche muscolari e l'altra di carattere tecnico tattico. Per quel che riguarda le caratteristiche di forza infatti vi è la necessità da parte delle donne di utilizzare l'ultimo passo come un pre-balzo in modo da sfruttare maggiormente la componente elastica. Da un punto di vista tecnico tattico invece si evidenziano due diversi modelli di gioco, maschile e femminile, legata all'utilizzo in attacco di due tipi di traiettoria d'alzata: la "fast", che non viene usata a livello maschile, e la "8" (attacco da seconda linea in zona 1), non molto utilizzata a livello femminile in quanto la minore potenza espressa nel colpo rende meno efficace questo tipo di attacco da zona 1 rispetto alla zona 6.



MASCHILE



FEMMINILE

Confronto fra la Serie B1 maschile e la Serie A1 maschile:

Confrontando i tipi di spostamento dei centrali salendo di categoria si notano le seguenti differenze: una riduzione notevole dei passi combinati (accostato-incrociato e tutti accostati) con un maggiore utilizzo del singolo passo incrociato (A1: 38%; B1: 34%) e accostato (A1: 26%; B1: 16%) ed un aumento del salto sul posto (A1: 21%; B1: 16%).

La zona di muro dove si notano i maggiori cambiamenti è la zona 4: in serie A1 il principale spostamento è l'incrociato (36%) seguito dall'accostato (24%) e dal muro sul posto (14%) mentre per la B1, lo spostamento principale è l'accostato (45%), seguito dall'incrociato (25%) e dal muro sul posto (21%).

In zona 2, si nota come l'accostato sia il passo più utilizzato in tutte e due le categorie, ma la differenza più evidente è che in B1 si usa murare maggiormente sul posto (30%), mentre in A1, si ha un maggiore utilizzo del doppio passo accostato (21%) ed è poco utilizzato l'incrociato (16%). Evidentemente la maggiore probabilità di attacco in tesa e

in Pipe fa sì che il giocatore di posto 2 parta più stretto per allargarsi solo in caso di alzata in zona 4.

Per quel che riguarda i centrali si nota che l'esigenza di spostamenti più veloci porta ad un maggiore utilizzo del semplice passo incrociato specie verso destra (65% in serie A1 e 40% in B1) mentre nell'andare a murare l'alzata dietro non si notano differenze tra le due categorie: si giustifica questo utilizzo verso sinistra in quanto la dinamica dello spostamento è la stessa degli ultimi due passi della rincorsa d'attacco dei destrimani (destro-sinistro). Inoltre dall'analisi dei filmati si nota anche la posizione di partenza dei centrali di A1 a muro che hanno i piedi ad una distanza tra loro più larga delle spalle e le ginocchia più piegate rispetto a quanto mostrano i centrali di serie B1 osservati in questo studio.

Confronto fra la Serie B1 femminile e la Serie A1 femminile:

Per le giocatrici di zona 3 l'accostato-incrociato-accostato è lo spostamento principale in tutte e due le categorie, ma mentre in A1 è dominante in entrambe le direzioni (61% verso sinistra e 41% verso destra) insieme allo spostamento con tutti passi accostati, in B1 le centrali, specie verso sinistra, utilizzano maggiormente l'accostato-incrociato e il singolo passo incrociato. Possiamo ipotizzare che tale differenza sia da attribuire al fatto che le centrali contro attacco a 2, non dovendosi preoccupare dell'attacco da seconda linea, anticipano la partenza verso la zona 4 e non seguendo la fast, mentre con attacco a 3 partono più spostate a sinistra per murare la veloce avanti. Tutto ciò fa sì che nello spostamento utilizzano di conseguenza solo due passi verso sinistra e tre verso destra..

Per quanto riguarda la zona 4 la differenza maggiore (nell'utilizzo dei tipi di spostamento) tra le due Serie riguarda la tecnica dei 2 passi accostati: in serie A1 sono utilizzati soprattutto per il muro sulle "fast" mentre in B1 si tende a partire già un po' più larghi e quindi basta un semplice accostato o il muro sul posto.

Per quanto riguarda la giocatrice di posto 2, le differenze sono da attribuire al fatto che le giocatrici di serie B1 non si devono preoccupare dell'attacco in Pipe e possono partire più larghe, già pronte per un semplice salto verticale.

CONCLUSIONI e INDICAZIONI PER GLI ALLENATORI

Per anticipare l'acquisizione di tecniche più idonee al livello superiore si propone di allenare maggiormente i giocatori all'utilizzo del passo incrociato, in quanto si necessita di una sempre maggiore velocità per partire più stretti al centro e far fronte a palle più spinte alle ali: in B1 molti giocatori potrebbero sostituire la tecnica dei due passi accostati con uno solo incrociato.

La posizione di partenza per il muro in lettura con i piedi più larghi e le gambe in precaricamento deve essere assunta dal giocatore ogni qualvolta si prepara per murare: si nota che spesso anche in serie A1 molti giocatori la assumono solo sulla prima palla, al momento della battuta del compagno, ma non nel gioco continuato.

References:

Lobietti, R., Merni, F., (2006). Blocking footwork techniques used by male and female volleyball players are different. *Journal of Human Movement Studies*, 51 (5), pag. 307-320