

Roberto Viscuso

Volley 2000

(Guida sintetica per gli allenatori)

Introduzione

Dove guardano i nostri giocatori quando si preparano a ricevere, ad attaccare od a difendere?

Come conviene entrare in tensione e quando occorre trovarsi in equilibrio durante le varie fasi del gioco?

Quando cerchiamo di concentrare l'attenzione dei nostri ragazzi sui problemi che affrontano continuamente nel corso di un allenamento o di una partita dovremmo porci queste ed altre domande del genere.

Osservare la cosa giusta, scegliere il momento migliore per prepararsi ad eseguire le varie tecniche, capire dove puntare l'indice per allenare meglio i nostri giocatori ed aiutarli a risolvere quanto ne limita il rendimento, sono i presupposti di questa guida sintetica per i tecnici di medio-alto livello (fino alla B1) e gli allenatori dei settori giovanili.

Velasco, durante uno dei suoi corsi, invitò gli allenatori presenti a suddividere ogni fondamentale nei cinque punti tecnici 'fondamentali' per poter comprendere esattamente dove gli atleti vanno corretti o meno e come scegliere ed allenare le priorità di ciascuno.

Io ho cercato di completare, oltre a quella suddivisione, anche l'idea di Julio su cosa osservare durante il gioco.

Questa ricerca mi ha condotto ad una distinzione netta tra i fondamentali in cui conviene guardare la palla in visione centrale ed i fondamentali dove l'osservazione diretta dell'avversario risulta più indicativa.

Sfruttare i tempi morti e le parabole della palla per prepararsi meglio all'azione successiva, prevedendo le possibili traiettorie con la lettura diretta dell'avversario o della palla stessa, più che col proprio intuito, crea spesso un ampio divario tra le prestazioni dei campioni e quelle di tutti gli altri.

Volley 2000 elenca queste ed altre informazioni su come studiare, organizzare ed allenare meglio il nostro gioco.

VOLLEY 2000

L'evoluzione della pallavolo e l'accantonamento del cambio palla ci obbliga ad un approccio nuovo che accompagni la netta separazione tra le fasi di battuta e ricezione alla suddivisione didattica e metodologica tra i fondamentali di opposizione e di imposizione.

Questa analisi più diretta nella scelta delle priorità e nell'approccio al gioco permette di stabilire correttamente gli obiettivi, sia personali che di squadra, a breve, medio e lungo termine.

Suddivisione dei fondamentali:

- 1) FONDAMENTALI DI IMPOSIZIONE (battuta in salto; ricezione di battuta floating; attacco; alzata; appoggio).
- 2) FONDAMENTALI DI OPPOSIZIONE (battuta floating; ricezione di battuta in salto; difesa; muro; copertura).

E' basilare distinguere sia metodologicamente, sia tecnicamente, le due situazioni di *imposizione* ed *opposizione*.

Mentre nell'imposizione è prevalente l'osservazione diretta della palla, nell'opposizione, viceversa, l'attenzione si concentra maggiormente sull'azione dell'avversario, ritrovando la palla al momento del suo colpo; comunque, in entrambi i casi, la scelta degli orientamenti dipende dalla possibilità di trovarsi in equilibrio durante il proprio contatto con la palla.

FONDAMENTALI DI IMPOSIZIONE (TEMPO)

Battuta in salto

Ricezione di battuta floating

Attacco

Alzata

Appoggio

Peculiarità

- 1) osservazione diretta della palla (azione).
- 2) preparazione delle gambe prima del colpo precedente.
- 3) ricerca del massimo equilibrio prima del proprio colpo.
- 4) impostazione ed orientamento del contatto prima del proprio colpo, osservando direttamente la palla (orientamenti anche fintati).

FONDAMENTALI DI OPPOSIZIONE (tempo)

Battuta floating

Ricezione di battuta in salto

Muro

Difesa

Copertura

Peculiarità

- 1) osservazione diretta dell'avversario (reazione).
- 2) preparazione di braccia e gambe prima del colpo precedente.
- 3) ricerca del massimo equilibrio prima del colpo precedente.
- 4) impostazione ed orientamento del contatto prima del colpo precedente, osservando l'avversario attentamente (lasciando la palla).

N. B.

La netta separazione tra i fondamentali di imposizione e quelli di opposizione ci permette, durante l'allenamento dei nostri giocatori, di scegliere contemporaneamente 2 priorità (una tra i fondamentali di imposizione ed una tra quelli di opposizione), senza alcun rischio di interferenza tra le due scelte.

FONDAMENTALI DI IMPOSIZIONE (priorità tecniche e generali)

Battuta in salto

- 1) *potenza* (fattori tecnici: apertura del busto e chiusura delle scapole; scioltezza articolare del movimento).
- 2) *lancio* (rotazione della palla nel verso del top spin).
- 3) *rincorsa* (ultimo passo esplosivo).
- 4) *stacco* (saltare in lungo staccando maggiormente i piedi nell'ultimo appoggio).
- 5) *manualità* (+ scapola/gomito/polso; - spalla).
 - a) *equilibrio con il sistema di punto* (efficienza).
 - b) *limitazione del gioco avversario di I e II tempo* (rischio).

Ricezione di battuta floating

- 1) *bagher e palleggio* (ampiezza del piano di rimbalzo e spinta quasi solo di gambe nel bagher).
- 2) *spostamenti* (spalle sulla perpendicolare delle ginocchia av-die-dx-sx).
- 3) *frontalità* (delle spalle).
- 4) *equilibrio al momento del colpo* (distanza dei piedi e spalle sulle ginocchia).
- 5) *valutazione della traiettoria* (chiamate: mia / corta-buona-out).
 - a) *relazioni e conflitti* (palla tesa ai laterali; palla lenta al ricettore centrale o all'aiuto se si riceve solo in 2).
 - b) *attenzione solo sulla palla* (osservazione della palla da prima che venga battuta a quando viene impattata).

Alzata del palleggiatore

- 1) *spinta delle dita e dei polsi* (velocità e simmetria).
- 2) *coordinazione braccia-busto-gambe* (spinta all'unisono da terra; in fase ascendente o di stasi nell'alzata in salto).
- 3) *altezza del punto di palleggio* (dalla testa fino a braccia tese; da in ginocchio fino ad in salto in base al tempo a disposizione, alla qualità del passaggio ed al tempo di salto dei centrali).
- 4) *spostamento sotto la palla* (spalle sulle ginocchia) *ed equilibrio* (appoggi, salto verticale e torsioni).

5) *lettura della traiettoria di ricezione/appoggio/difesa e gestione delle chiamate* (valutazione del passaggio e costruzione mentale del gioco in base alle chiamate ed alle possibilità oggettive e soggettive).

a) *precisione* (fattore prioritario).

b) *neutralità* (finta passiva).

c) *tattica* (vicino rete = lontano dal centrale avversario / lontano da rete = vicino al palleggiatore; attaccante migliore; muro peggiore).

d) *brillantezza* (finte attive; varie frontalità).

e) *conoscenza delle caratteristiche dell'avversario* (muro zona o uomo; lettura od opzione; altezza del centrale e velocità).

Attacco

1) *tecniche* (finte attive e passive, attacco contro tempo, colpi in intra o extra rotazione; attacco sul muro lateralmente o sulla cerniera).

2) *potenza* (fattori tecnici: apertura del busto e chiusura delle scapole; scioltezza articolare del movimento).

3) *elevazione e tempo di salto* (valutazione dell'alzata e scelta del momento di partenza).

4) *manualità* (lavoro di scapola, spalla; gomito e polso).

5) *rincorse e stacco* (partenza di dx o sx per 2 o 3 passi; salto in lungo o più verticale).

a) *differenziazione fase battuta e fase ricezione* (rischio).

b) *precisazione dei feedback* (#; +; /; -; =) (differenziazione tra errore tollerabile ed errore grave).

Appoggio

1) *bagher e palleggio* (bagher d'appoggio solo di braccia quasi senza gambe).

2) *equilibrio al momento del colpo* (ampiezza ed orientamento degli appoggi).

3) *spostamenti* (spalle sulle ginocchia).

4) *frontalità* (delle spalle in bagher; tutto il corpo in palleggio).

5) *valutazione* (tutto ciò che non è difesa difficile diventa un appoggio).

a) *orientamento dopo freeball e dopo attacco* (partenza da difesa).

b) *relazioni e responsabilità* (basso intervento dei centrali in prima linea, alto impegno del libero e di chi non attacca).

c) *precisione e altezza* (abbastanza alto per favorire l'inserimento del palleggiatore e le rincorse, preciso in zona 2/3).

Alzata non del palleggiatore

- 1) *palleggio e bagher* (bagher laterale soprattutto di braccia; palleggio rapido).
- 2) *coordinazione braccia-gambe* (spinta simultanea nel palleggio).
- 3) *equilibrio al momento del colpo* (appoggio stabile ed orientamento dei piedi).
- 4) *frontalità* (prima del colpo in palleggio, durante il colpo in bagher: 'Control your destiny').
- 5) *spostamenti* (spalle sulle ginocchia).
 - a) *precisione* (dentro le bande 1m da rete la I linea; 1m dentro la linea dei 3 metri la II linea).
 - b) *altezza* (alto abbastanza da favorire aperture e rincorse d'attacco).
 - c) *scelta delle traiettorie ottimali* (fino ai 4 metri anche II linea da 6; dopo i 4 metri a banda I e II linea).
 - d) *rischio in fase battuta* (+ rischio = + determinazione; troppo o poco rischio = insicurezza).

FONDAMENTALI DI OPPOSIZIONE (priorità tecniche e generali)

Battuta floating

- 1) Colpo (tensione mano e polso; contatto in base alla distanza da rete ed alla traiettoria: + accelerazione per battute corte e lunghe a scavalcare / più spinta per le battute tese)
- 2) Lancio (alto quanto il punto di contatto con la palla: lancio + alto e indietro per il colpo sotto delle battute corte e lunghe a scavalcare / lancio + verticale e basso per il colpo al centro della palla utile nelle battute tese).
- 3) Neutralità (battere corto e lungo mantenendo invariato il gesto ed aumentando solo la forza).
- 4) Spostamento in avanti del baricentro (occorre spostare il proprio peso dal piede posteriore a quello anteriore, durante il lancio, per favorire + forza al colpo).
- 5) Osservazione (studio dello schieramento avversario)
 - a) precisione (mira: almeno 2 secondi dal fischio dell'arbitro)
 - b) tattica (traiettorie in base alle lacune tecniche del ricettore ed alla tattica di muro: limitazione degli attacchi pericolosi).
 - c) effetto floating.
 - d) rischio (direttamente proporzionale all'efficienza del cambio palla avversario).

Ricezione di battuta in salto

- 1) Bagher (bagher di difesa a braccia NON tese: bicipiti).
- 2) Lettura del colpo (osservazione del braccio e del battitore con gli occhi; osservazione della palla attraverso le mani e le braccia).

- 3) Equilibrio al momento del colpo (ampiezza e stabilità degli appoggi).
- 4) Posizione d'attesa e orientamenti (posizione di difesa rivolta verso il battitore).
- 5) Spostamenti e cadute (come in difesa: affondi e scivolate o rullate).
 - a) suddivisione del campo (+ addensati sulla prevalenza del battitore)
 - b) gestione delle difficoltà (precisione in base alla difficoltà della battuta).

Difesa

- 1) ball control (difesa avanti a 2 arti; laterale con 1 solo arto; busto rigido).
- 2) lettura del colpo (osservazione dell'attaccante con gli occhi; osservazione della palla attraverso le mani e le braccia).
- 3) orientamenti e posizione d'attesa (corpo orientato verso l'asta + distante: piedi paralleli tra loro in diagonale e perpendicolari in lungolinea; braccia sulle gambe con i gomiti vicini al corpo in lungolinea e + alti in diagonale).
- 4) equilibrio al momento del colpo d'attacco (posizione ferma ma reattiva).
- 5) spostamenti (spalle sulle ginocchia a gambe divaricate).
 - a) sistema muro difesa (scelte tattiche in base al sistema adottato, all'attaccante ed al muro).
 - b) zone di competenza (divisione dei compiti tra muro, difesa, e zone per gli attacchi avversari indifendibili e da applaudire: negli angoli / corto forte / over).
 - c) caparbietà (toccare sempre la palla).
 - d) conoscenza delle caratteristiche degli attaccanti avversari (studio prima e durante il gioco).

Muro

- 1) piano di rimbalzo (orientamento verso l'angolo lontano del campo avversario).
- 2) osservazione prima dell'alzata e poi dell'attaccante (capire a chi è diretta l'alzata e poi osservare solo l'attaccante).
- 3) posizione d'attesa (posizione reattiva delle gambe e delle braccia in un punto della rete coerente con il sistema adottato: zona; uomo; lettura; opzione).
- 4) spostamenti e stacchi (passi accostati, riportati ed incroci; azione tacco-punta nel salto).
- 5) salto (altezza, verticalità, tempo di salto).
 - a) sistema muro-difesa (scelta tattica; anticipo, uomo, zona).
 - b) osservazione (guardare e non supporre in lettura; osservare solo l'avversario in opzione).
 - c) responsabilità personali nel muro a 2 (su palla lenta a banda chiude il muro il centrale; su palla spinta, se il muro rimane aperto, può chiuderlo l'ala).
 - d) conoscenza delle caratteristiche degli attaccanti avversari (Chiamate alla difesa in linea con lo studio della partita e le indicazioni della panchina).

Copertura

- 1) osservazione del muro (concentrare l'attenzione sul muro preparandosi in posizione).
 - 2) posizione in fase battuta o ricezione (coprire nella zona di competenza individuale).
 - 3) posizione d'attesa (posizione e mentalità difensive).
 - 4) equilibrio al momento del colpo d'attacco (fermi e con i piedi stabilmente poggiati sugli avampiedi).
 - 5) auto copertura (atterraggio a gambe piegate e ball control anche ad un braccio o con le gambe ed i piedi).
- a) disponibilità (spirito di collaborazione con gli attaccanti).

L'ALLENAMENTO

Presupposti di allenamento:

- 1) DIFFICOLTÀ
- 2) SPECIFICITÀ
- 3) MODULABILITÀ
- 4) COMPETITIVITÀ
- 5) ANALOGIA

Difficoltà: organizzazione dei compiti affinché siano sempre più difficili rispetto al gioco (enfaticizzazione).

Specificità: attinenza dei compiti alle specifiche proprie dei ruoli e dei singoli problemi (differenziazione).

Modulabilità: scelta dei carichi di lavoro in modo specifico sia per il ruolo che il ruolo che per il periodo di riferimento.

Competitività: educare i giocatori a cercare la competizione con se stessi e con gli altri (nel rispetto delle regole).

Analogia: rispetto delle situazioni reali di gioco e del livello (modello di

Principi di allenamento:

- 1) FEEDBACK
- 2) REPETITIONS
- 3) TRANSFERT
- 4) RHYTHM
- 5) KEYS

Feedback: si favorisce con il rinforzo (verbale, pratico, visivo), la correzione tecnica e tattica (verbale e pratica) e le relazioni d'importanza (riconoscimento).

Repetitions: si garantisce attraverso l'immediatezza d'intervento (correzione), il numero; la consecutività e l'affinità con la situazione da ripetere.

Transfert: per ottenerlo è indispensabile la maggiore analogia possibile con la gara, la necessaria specificità tecnica (ruolo), una sufficiente tensione agonistica, l'impegno emotivo e la difficoltà.

Rhythm: consiste nel ritmo di allenamento adeguato al modello di riferimento (lavoro organico sulla soglia anaerobica, rapidità, attenzione, livello di esecuzione tecnico-tattica, etc.).

Keys: sono le priorità, la cognizione di causa delle situazioni che si affrontano, gli obiettivi personali e generali.

Suddivisione logica dell'allenamento:

- 1) FASE ANALITICA (density)
- 2) FASE SINTETICA (intensity)
- 3) FASE GLOBALE (quality)

Fase analitica: reps, keys > rhythm > feedback, transfert

Fase sintetica: rhythm, keys > reps > feedback, transfert

Fase globale: transfert, feedback > keys > rhythm, reps

Correzione e rinforzo (incremento e precisazione dei feedback).

RIPASSO: riscaldamento tecnico (rinforzo del compagno > dell'allenatore).

CONTROLLO: fase organica (rinforzo del compagno > dell'allenatore).

MESSA A FUOCO: fase analitica (rinforzo del compagno > o = dell'allenatore).

STABILIZZAZIONE: fase sintetica (rinforzo del compagno < o = dell'allenatore).

ALLENAMENTO: fase globale (rinforzo dell'allenatore > del compagno).

RIPROGRAMMAZIONE: defaticamento (rinforzo solo dell'allenatore sulle %).

VERIFICA: video, riunioni e scout(rinforzo personale guidato dall'allenatore).

STUDIO: partite di alto livello nel proprio campionato, grandi campioni, Nazionale, etc.

1) Concentrazione dell'attenzione sulle priorità (keys) aumentandone l'attivazione sia in modo analitico (reps) sia in modo globale (transfert e feedback): fase analitica e fase globale.

2) Spostamento dell'attenzione dal controllo diretto delle risorse scelte come prioritarie al "gioco di regole" (inversione mezzo(fine) per consentire un aumento del ritmo, abbassando allo stesso tempo il livello di stress mentale, tramite un controllo indiretto degli obiettivi, effettuato a posteriori (feedback) attraverso il punteggio: fase sintetica.

3) Utilizzo del lavoro fisico per chiarire e consolidare determinate abitudini tecniche sia direttamente (forza speciale) che di riflesso (allenamento ideomotorio): riscaldamento tecnico, fase organica.

4) Ripasso e rinforzo degli obiettivi, riconoscimento del proprio rendimento (attraverso il confronto tra sensazioni personali e dati reali): riprogrammazione, verifica.

5) Studio del modello di riferimento (migliori squadre del proprio livello) ed analisi del modello di prestazione (grandi campioni): rinforzo per emulazione.

E' fondamentale nella gestione dell'errore precisarne innanzitutto la natura (tecnica o tattica) e poi la gravità (scala di valori), dando subito al giocatore la possibilità di riprovare la situazione specifica nella quale si è presentato il problema, fino a quando questo non si risolve od eventualmente, in caso contrario (risoluzione non immediata), memorizzare tale situazione per elaborare in seguito le misure più adeguate a superarlo.

Nelle diverse fasi dell'allenamento, la ripetizione utile alla correzione degli

errori, a volte è prestabilita (fase organica, analitica e sintetica) e va instillata ed utilizzata tra i giocatori stessi, mentre altre volte deve essere garantita dall'intervento immediato e continuativo da parte dell'allenatore (fase globale). E' comunque fondamentale effettuare l'intervento sul compito rispettandone le priorità singole e di squadra, attraverso un atteggiamento didattico idoneo:

- 1) la ripetizione deve essere tale e quale alla situazione da correggere.
- 2) l'intervento verbale va effettuato con max 5 parole (per chiavi).
- 3) va verificato il chiarimento effettivo del problema (anche se la soluzione va rimandata).
- 4) bisogna accertarsi del grado di conoscenza e comprensione del problema da parte del giocatore e della squadra.
- 5) l'intera squadra va sensibilizzata ed utilizzata per favorire la correzione anche del singolo.

E' determinante nell'evoluzione del giocatore garantirgli sempre dei feedback positivi:

- 1) chiarendo sempre il modello di riferimento e la distanza sia temporale sia pratica (GAP) utile al suo raggiungimento (obiettivi a corto, medio ed a lungo termine).
- 2) lasciando i giocatori con una sensazione positiva (correzione) per impedire rimozioni o paure ingiustificate a provare nuovamente determinate soluzioni.
- 3) proponendo contrapposizioni reali (cosa fare) e non contraddizioni (cosa non fare).
- 4) specificando cosa va bene e dove modificare il comportamento errato.
- 5) rinforzando non solo le situazioni negative (correzione) ma anche quelle positive (stabilizzazione).

Organizzazione dell'allenamento: analitico, sintetico, globale.

L'allenamento è il nostro approccio al gioco.

Ogni giocatore riconosce durante la gara solo le situazioni che ha affrontato precedentemente ed ignora quelle con cui non ha familiarità.

Il compito dell'allenatore è quello di creare delle esercitazioni propedeutiche al gioco che insistano sugli aspetti tecnici, tattici, fisici e psicologici che vogliamo allenare.

1) aspetto psicologico: la situazione ha pressioni (stress psichico) analoghe alla gara.

2) aspetto tecnico: le coordinazioni prese in esame sono analoghe a quelle utilizzate in gara.

3) aspetto fisico: lo sforzo (stress fisico) è effettuato rispettando il metabolismo di ogni ruolo.

4) aspetto tattico: gli accorgimenti utilizzati per migliorare la propria esercitazione sono validi anche durante il gioco.

Ogni esercizio può avere carattere generale, specifico, speciale, e di gara in base alla presenza o meno di questi 4 aspetti.

- generale: quando viene soddisfatto 1 solo aspetto.

- specifico: 2 aspetti.

- speciale: 3 aspetti.

- di gara: 4 aspetti.

Il compito principale dell'allenatore è quello di organizzare le fasi analitiche, sintetiche e globali dell'allenamento proponendo esercizi, se non di gara (4 aspetti), almeno speciali. Gli esercizi a carattere specifico e generico non hanno requisiti sufficienti per essere presi in considerazione.

A) fase analitica: 10 minuti.

In questa fase l'obiettivo del giocatore è quello di curare le proprie priorità (keys ()), attraverso un alto numero di ripetizioni (reps ()), ad un ritmo che consenta un'esecuzione corretta (rhythm ()), con una bassa competitività (feedback ()), non in collegamento con altre competenze di gioco (transfert ()), ma limitatamente a quella in esame. In questa fase vengono messe a fuoco le priorità dei giocatori per aiutarli a riconoscerle e curarle anche nelle fasi successive, più vicine al gioco.

B) fase sintetica: 20 minuti.

In questa fase, in un contesto competitivo, vengono curate le priorità (keys ()) innalzando il ritmo di esecuzione (rhythm ()), ne consegue un abbassamento delle esecuzioni corrette (reps ()) ed un aumento della pressione sul giocatore (feedback ()), con una maggiore vicinanza alla situazione di gara (transfert ()).

L'inversione tra fine (priorità) e mezzo (competizione) aiuta a preservare dagli effetti demotivanti dovuti alla ripetitività del gesto protratta nel tempo (20 min.): la priorità da curare diviene un mezzo per vincere (rinforzo indiretto), come la tecnica lo è in gara.

C) fase globale: circa 1 ora.

In quest'ultima fase il gioco diviene predominante, ma continua ad essere

utilizzato in funzione delle priorità individuali (keys ()), attraverso situazioni definite (feedback ()), con grande attinenza a quello che faremo in gara (transfert ()). Decade il ritmo sul singolo giocatore (rhythm ()) e di conseguenza il numero delle ripetizioni (reps ()), si utilizza la correzione ed il plauso per curare gli obiettivi scelti (rinforzo diretto). La priorità ritorna nuovamente l'obiettivo primario (fine) e la situazione di gioco utilizzata il modo per metterla in pratica (mezzo).

Durante l'allenamento di queste 3 fasi si devono organizzare gruppi di lavoro idonei a perseguire gli obiettivi di ognuno e ad essere guidati facilmente, sia mettendo insieme i giocatori che rivestono lo stesso ruolo, sia dividendo il campo ed i compiti in base alla correlazione tra le singole priorità.

Il riscaldamento deve essere anch'esso diretto al gioco ed è l'unica fase dell'allenamento a carattere specifico, poiché l'aspetto fisico e quello tattico sono in preparazione. Vanno comunque utilizzati esercizi che richiamano che richiamano situazioni di gioco reali per ogni ruolo in linea con il tema dell'allenamento.

Organizzazione della settimana.

Visto che l'allenamento è il nostro approccio alla gara, proprio dal gioco dobbiamo partire per organizzare le nostre sedute.

Oltre alla divisione tecnica tra fondamentali di imposizione e fondamentali di opposizione, nella scelta delle priorità da curare per ogni atleta (una per i fondamentali di imposizione ed una per quelli di opposizione), bisogna distinguere le due fasi in cui si gioca la pallavolo: Fase Ricezione e Fase Battuta.

E' indispensabile dedicare almeno una seduta settimanale all'allenamento specifico di ogni fase. E' evidente che quando la squadra titolare allena la Fase Ricezione, le riserve curano la Fase Battuta. Viceversa, quando i titolari preparano la Fase Battuta, le riserve allenano la Fase Ricezione.

Nelle altre sedute è possibile insistere su una delle due fasi, in base alle necessità del nostro gioco, oppure utilizzare esercitazioni che prevedano sia l'alternanza delle due situazioni, sia il formarsi di squadre miste composte contemporaneamente da titolari e riserve, predeterminate dall'allenatore o sorteggiate dagli stessi giocatori.

Tutto il nostro allenamento deve essere organizzato in base al tema quotidiano, in modo che al giocatore, passando dal riscaldamento alle esercitazioni analitiche, sintetiche e globali, arrivi una progressione di stimoli; di pari passo con le esigenze collettive.

Poiché in ogni squadra ci sono giocatori che durante le partite rivestono più

ruoli contemporaneamente, taluni specialistici (ad es. giro dietro/avanti; cambio a muro sul palleggiatore; etc.), questi compiti particolari devono essere curati adeguatamente durante gli allenamenti settimanali e non improvvisati solo durante la gara. Lo stesso discorso va fatto per le sostituzioni di ruolo durante la fase globale.

Volume ed intensità dell'allenamento.

Dosare i carichi durante l'allenamento è un compito non facile che deve obbligatoriamente basarsi sulle caratteristiche proprie del gioco della pallavolo.

Nel definire il volume del lavoro da effettuare, bisogna adeguare il numero delle ripetizioni ed il ritmo di esecuzione alla qualità delle risposte (feedback e transfert), affinché siano in linea con i nostri obiettivi (modello di prestazione). Il volume delle esercitazioni non deve essere stabilito solo in base al numero delle ripetizioni od al ritmo di esecuzione, bensì calcolato sul raggiungimento o meno delle percentuali di efficienza ricercate. La qualità (%) e non la quantità (n°) deve essere il metro di valutazione del volume dell'allenamento.

Per ottenere un'opportuna intensità dell'allenamento occorre prendere in esame il metabolismo (anaerobico alattacido) proprio del volley, rispettandone le caratteristiche attraverso una corretta alternanza tra lavoro (6/8 sec. max) e recupero (rigenerazione dell'atp necessario e smaltimento dell'acido lattico). Organizzare in tal modo i carichi di lavoro serve a rispettare la natura del nostro sport, evitando di allenare processi metabolici differenti che generano effetti collaterali spesso altamente controproducenti. L'intensità, dovendo rispettare le percentuali di efficienza ricercate, cambierà in base alla fase di allenamento considerata (analitica, sintetica, globale).

E' sempre la nostra prestazione in gara che deve indicarci quali sono gli aspetti (fisici, tecnici, tattici, psicologici) da curare; l'allenamento può aiutarci a migliorare il gioco solo insistendo sulla qualità del lavoro svolto, poiché durante il gioco la % di esecuzioni positive delle tecniche utilizzate è il più importante strumento per valutare ed incrementare la nostra performance.

Sovraccarichi

L'utilizzo dei sovraccarichi nell'allenamento della pallavolo riveste un ruolo fondamentale sotto vari aspetti:

- 1) tecnico: rapido apprendimento delle tecniche di gioco.
- 2) fisico: incremento delle capacità atletiche.

3) tattico: possibilità di utilizzare più tecniche e con maggiori risultati.

4) psicologico: fiducia nelle proprie capacità di controllo delle tecniche utilizzate protratto nel tempo ed autostima derivante dalla qualità ottenuta.

I sovraccarichi possono essere di vario genere: macchinari per la muscolazione; palle mediche; piccole zavorre; scalini.

L'utilizzo di questi strumenti deve essere finalizzato a ricercare più aspetti contemporaneamente con un minimo di 3 aspetti per volta: lavoro speciale.

Solo durante l'apprendimento del corretto utilizzo dei sovraccarichi si può tollerare il perseguimento di 2 soli aspetti: lavoro specifico. Sono assolutamente da evitare lavori generici (1 aspetto) o l'utilizzo di sovraccarichi in allenamento durante le fasi di gioco.

I 4 aspetti (tecnico; tattico; fisico; psicologico) vanno curati ripetendo i movimenti del gioco, con l'aiuto dei sovraccarichi, in un regime di forza veloce:

fase eccentrica: + lenta (opposizione alla forza del peso con un movimento uniforme).

fase concentrica: + veloce (imposizione della nostra forza al peso con un movimento accelerato).

fase isometrica: da evitare (opposizione uguale e contraria alla forza del peso con assenza di movimento) se non nelle posizioni di attesa.

Macchine per la muscolazione

Il lavoro con le macchine deve essere destinato al miglioramento delle qualità di forza veloce e resistenza alla velocità; la fase eccentrica va allenata con dei movimenti almeno 3 volte più lenti di quelli eseguiti durante la fase concentrica, che deve essere allenata alla massima accelerazione possibile.

Il carico è compreso tra il 30% ed il 70% del massimale, calcolato sul numero max di ripetizioni di lavoro corretto (1t. di lavoro concentrico / 3t. di lavoro eccentrico).

Il numero di ripetizioni dipende dalla percentuale di fibre veloci presente nel gruppo muscolare da allenare. Nel caso di gruppi muscolari con un'alta percentuale di fibre veloci (ad es. bicipiti femorali; polpacci; glutei) le ripetizioni non devono essere meno di 12; nel caso di gruppi muscolari con una bassa percentuale di fibre veloci (ad es. quadricipiti femorali; pettorali; tricipiti) le ripetizioni non devono essere più di 12. Solo gli atleti con una maggiore percentuale di fibre veloci rispetto alla media non devono scendere sotto le 10 ripetizioni onde evitare un accumulo eccessivo di acido lattico durante il lavoro. Se per eseguire lavori particolari vengono infrante queste limitazioni è necessario far seguire al lavoro eccentrico una immediata trasformazione concentrica e viceversa (es. 6 ripetizioni per gamba alla Leg Press con fase concentrica a 2 gambe e fase eccentrica ad una sola gamba).

+ 6 salti concentrici da 90° senza contromovimento / 18 ripetizioni di Leg Extention a 2 gambe + 18 salti da 110° con contromovimento).

La respirazione deve accompagnare correttamente gli esercizi, abbinando l'inspirazione alla fase eccentrica e l'espiazione alla fase concentrica; durante il recupero e lo stretching occorre respirare profondamente per aumentare l'ossigenazione dei muscoli ed un pronto recupero.

Il lavoro con le macchine va alternato tra gambe e braccia, oppure tra parte anteriore del busto e parte posteriore, per favorire il pieno recupero dei muscoli.

Tutti gli esercizi possono essere eseguiti in varie combinazioni:

1) serie consecutive di ripetizioni: (da 2 a 4) che insistono alternativamente su 2 esercizi per volta.

2) giri di un circuito (da 2 a 4) che prevede di cambiare ogni volta esercizio.

3) 2/3 mini circuiti dedicati ognuno a più gruppi muscolari.

Il numero di esercizi deve garantire un allenamento breve, intenso e rarefatto. Il riscaldamento deve rispettare lo stesso metabolismo del lavoro (anaerobico lattacido), evitando assolutamente soluzioni aerobiche (corsa; cyclette; etc.) o lattacide (scatti; progressioni; calcetto; etc.). Il migliore esercizio di riscaldamento per tale lavoro si ottiene utilizzando il 50% del carico di lavoro ed alternando allo stretching specifico una o più serie di riscaldamento.

Lo stretching non deve mai essere fatto a freddo, ma insistere a caldo sul gruppo muscolare utilizzato.

Esercizi consigliati:

Girate + Bicipiti

Leg Press + Tricipiti

Leg curl + Panca inclinata

Polpacci + Extrarotatori

Palle mediche

Le palle mediche sono necessarie per migliorare e stabilizzare alcune tecniche utili a risolvere determinate situazioni di gioco. Laddove occorre dosare l'impiego di molta forza, come accade sovente per l'alzata di palla alta, l'attacco di precisione o la battuta in salto (fondamentali di imposizione), attraverso il lancio delle palle mediche di vario peso è possibile allenare i gruppi muscolari interessati mantenendo un regime di forza veloce (fase eccentrica lenta e fase concentrica veloce). E' possibile allenare anche gli spostamenti e l'equilibrio degli appoggi finali che precedono il colpo di ricezione o di alzata, semplicemente invitando l'atleta a fermare in posizione di palleggio o di bagher la palla medica lanciata dall'allenatore (che nel lancio simula le possibili traiettorie prese dalla palla normale durante il gioco).

Piccole zavorre

Questi piccoli sovraccarichi (10%-20% del peso corporeo) mettono l'accento sulla qualità degli spostamenti e sull'allenamento del salto esplosivo, consentendo di abbassare il numero di ripetizioni utili a consolidare gli schemi motori corretti.

Gradini

I gradini permettono di raggiungere un duplice intento:

1) incrementare le associazioni neuro muscolari che sottendono diverse coordinazioni.

Percorrendo in salita gli scalini (uno per volta) lateralmente (sia verso dx che verso sx) con passi accostati od incrociati, a velocità sostenuta, è possibile insistere sulla coordinazione degli spostamenti, allenando angoli di flessione delle gambe analoghi a quelli dello spostamento in gioco e curando maggiormente la qualità degli appoggi indispensabile per procedere correttamente.

Scattando in salita (2/3 scalini per volta) viene allenata la capacità di correre mantenendo piegate le gambe aiutandosi molto con le braccia (sgomitando), fondamentale nei recuperi difensivi.

2) migliorare senza traumi le azioni di salto dopo spostamento, evitando le fasi di ricaduta

Eseguendo dopo gli spostamenti di muro o le rincorse d'attacco (magari con piccole zavorre) i salti sopra dei gradini sufficientemente alti (es. gradoni di una tribuna) è possibile insegnare ed allenare correttamente, con un numero alto di ripetizioni consecutive, le tecniche utilizzate, evitando di sovraccaricare troppo i legamenti ed i tendini con altrettante cadute e limitando l'impegno muscolare in fase eccentrica (soprattutto se utilizziamo le zavorre) dovuto all'atterraggio continuo dai salti.

Abbinando correttamente tra di loro i sovraccarichi sono possibili incredibili miglioramenti delle tecniche allenate. Ciononostante bisogna garantire ai muscoli un adeguato recupero ed un corretto sostentamento alimentare che garantisca sempre il pieno ripristino dei depositi muscolari.

Durante gli allenamenti delle fibre veloci avviene un aumento considerevole della produzione di calcio all'interno delle fibre muscolari (nel reticolo sarcoplasmatico); ciò è dovuto all'azione del testosterone secreto solo in tale regime di allenamento (forza veloce).

Si consiglia quindi di evitare sovraccarichi considerevoli ai ragazzi giovani in via di sviluppo, che vedrebbero diminuire le loro possibilità di crescita per l'aumento considerevole di forza e massa muscolare dovuto a questo tipo di

lavoro.

E' sempre opportuno cominciare ad utilizzare dei sovraccarichi + leggeri per ottenere innanzitutto una maggiore qualità del lavoro, già di per sé motivo di sicuro miglioramento. Solo dopo aver raggiunto un'elevata padronanza dei movimenti da eseguire ed una adeguata familiarità con i carichi utilizzati è possibile incrementare la mole di lavoro.

Gestione e realizzazione del compito

Mentalità (scelta e controllo degli schemi motori allenati)

- 1) Concentrazione (scelta delle risorse): zoommata.
- 2) Attenzione (distribuzione del controllo delle risorse): messa a fuoco.
- 3) Determinazione (concentrazione dell'attenzione solo sul proprio compito e solo nel presente, attraverso il superamento ed il controllo di situazioni passate, sia esaltanti che frustranti, o di ansie future); max. apertura diaframma possibile.
- 4) Motivazione (attrazione dell'attenzione sulle risorse scelte come prioritarie, non disperdendola in altre risorse od altri compiti): scelta dei tempi idonei.
- 5) Pressione (livello di stress, sia mentale che fisico, limitante la capacità di reclutare e controllare gli schemi motori scelti con conseguente decadimento verso livelli psico-fisici sempre più bassi e l'insorgere evidente di errori banali, vecchie abitudini, etc.): mancanza di luce e possibili vibrazioni.

N.B Mentre i giocatori devono vivere la partita solo al presente, sfocando il prima ed il dopo (max. apertura diaframma).
Mentre i giocatori devono vivere la partita solo al presente, sfocando il prima ed il dopo (max. apertura diaframma possibile), l'allenatore deve tenere tutto a fuoco (min. apertura diaframma possibile); il passato, utilizzando gli scout; il futuro, con una strategia idonea e le varianti tattiche a disposizione.

Competitività (riconoscimento, adattamento ed utilizzo degli schemi motori allenati).

- 1) Prontezza (conoscenza del compito e del piano tattico).
- 2) Livello (leggibilità ed adattamento contestuale della qualità dei feedback).
- 3) Correzione (intervento sul compito da assolvere per attivare le risposte positive ed inibire quelle negative attraverso il confronto e l'analisi dei feedback durante le ripetizioni in svolgimento).
- 4) Correlazione (ottimizzazione delle relazioni nei rapporti e nelle competenze specifiche in base ai ruoli ed alle possibilità soggettive ed oggettive).
- 5) Osservazione del compito (riconoscimento delle specifiche del compito).

Gruppo (gradiente, attivazione e inibizione del tessuto connettivo della squadra: rete di relazioni).

- 1) Funzionalità (specializzazione e conoscenza del ruolo).
- 2) Feeling (fiducia nelle proprie capacità e nei compagni).
- 3) Unanimità (evoluzione dall'IO al NOI).
- 4) Utilità (scopo delle proprie caratteristiche nel progetto comune).
- 5) Singolarità (sviluppo personale e gestione dei rapporti interpersonali, singolo-singolo, nel gruppo).

Obiettivi (personali e di squadra).

- 1) Inserimento ed affiliazione (nascita e consolidamento di nuove relazioni).
- 2) Crescita (miglioramento personale e di squadra).
- 3) Carriera (risultati e prestazioni).
- 4) Incentivi (guadagni e riconoscimenti).
- 5) Popolarità (seguito e considerazione).

Valutazioni (personali e generali).

- 1) Modelli di riferimento (modello di prestazione).
- 2) Proposte di allenamento (esercitazioni).
- 3) Risposte all'allenamento (esecuzioni; relazioni; adattamenti).
- 4) Analisi dell'allenatore (gioco; fase di gioco; tipo di fondamentale; priorità; correzione ; controllo; gioco).
- 5) Evoluzione del giocatore (apprendimento; allenamento; stabilizzazione; incremento della prestazione; nuovo apprendimento; etc.).

VALORI & REGOLE

- 1) standard elevati: obiettivi.
- 2) umiltà: disponibilità.
- 3) piacere: divertimento.
- 4) curiosità: fame.
- 5) passione: sacrificio.
- 6) costanza: impegno.
- 7) gratitudine: stima.
- 8) rispetto: educazione.
- 9) aggregazione: gruppo.
- 10) stile: abitudini.

IL TIME OUT

La gestione del time out parte dal presupposto di risolvere uno o più aspetti del nostro gioco: aspetto fisico; aspetto tecnico; aspetto tattico; aspetto psicologico.

Proprio a partire dall'aspetto che vogliamo curare maggiormente dovremo organizzare il nostro time out, laddove l'intervento "on line" dell'allenatore non è sufficiente ed occorre fermarsi per 30 secondi.

La natura singolare dei 4 aspetti deve indurci anche nel time out a trattarli in modo differente, valutando attentamente:

- 1) il tono di voce appropriato
- 2) la quantità di informazioni da trasmettere
- 3) la scelta dei problemi da risolvere
- 4) i soggetti a cui rivolgersi maggiormente
- 5) il lato positivo da rinforzare

Time out tecnico

Il tono di voce del time out tecnico è cordiale, occorre far concentrare l'attenzione dei giocatori sulle soluzioni proposte, misurando bene la portata delle informazioni in base alla capacità di recepirle da parte degli atleti ed alla possibilità effettiva di utilizzarle con successo. Poiché lo stato di stress fisico e psicologico limita la capacità di gioco, le informazioni non devono proporre compiti momentaneamente inattuabili, limitandosi talvolta ad indirizzare l'attenzione generale su di un solo problema che, se risolto, dipana il resto, dando la fiducia necessaria per risolvere il successivo. Quando i problemi da risolvere sono troppo numerosi si tratta spesso di un problema psicologico di approccio; comunque quando ci sono molte cose da dover dire è preferibile non dir nulla per cercare di capire meglio su che cosa puntare l'indice.

Time out tattico

Il time out tattico serve per organizzarsi meglio nei confronti dell'avversario o dell'avversario o per affrontare le fasi di ricezione e di battuta con maggiore incisività.

Analogamente al time out tecnico il tono di voce è pacato ed aiuta i giocatori a valutare meglio le scelte operate, per renderle più attinenti al piano di gara o per adeguarle a situazioni impreviste. Il time out tattico può essere chiamato in qualunque momento, indipendentemente dal punteggio, se le informazioni da dare alla squadra sono più importanti del volgere del match.

Time out psicologico

Il time out psicologico serve per aiutare i giocatori a riprendere il controllo della situazione, interrompendo il modulo mentale che li blocca e che fa credere loro che i problemi siano irrisolvibili. Quando i giocatori non riescono in nessun modo a venire a capo di una situazione negativa cominciano a pensare che il problema sia personale, perdurante ed esteso a tutto quanto il loro gioco. Occorre concentrare immediatamente l'attenzione dei nostri atleti sulle cose risolvibili immediatamente, anche se di poco conto, per dare loro fiducia nei propri mezzi. Successivamente li sproneremo a fare altrettanto con i problemi più nodosi, rendendoli consapevoli di non aver perso del tutto il controllo della situazione ed anzi di cominciare a prenderne in mano le redini. Il time out psicologico può servire innanzitutto per assicurare, interrompendo ad esempio una rimonta avversaria, chiarendo se nasce da un problema particolare o se è normale che chi subisce cerchi di recuperare; l'unica cosa di cui bisogna preoccuparsi in tal caso è di conquistare la palla successiva. In questo tipo di time out il tono di voce è caldo e sicuro, come se tutto fosse sotto controllo. Il time out psicologico può servire anche per scuotere i giocatori, magari scoraggiati per colpa di giocate passate negative o ansiosi, se non rassegnati, circa il futuro dell'incontro. Qui occorre un tono di voce deciso e abbastanza duro che obblighi la squadra a rivolgere la propria attenzione solo al presente e la sproni, attraverso dei ricordi positivi (rimonte effettuate in altre occasioni o situazioni analoghe già superate) a credere che effettivamente nulla è perduto. Talvolta basta spostare l'attenzione dei giocatori dai problemi alle soluzioni, soprattutto le più abordabili, e l'incontro cambierà piega.

Time out fisico

Questo time out va chiamato per dare respiro ai giocatori dopo una serie vincente od una rimonta, conquistata con un grande dispendio di energie, seguita da un momento di appannamento. Spesso basta sedersi un momento per riordinare le idee. In questa occasione i giocatori vanno solo invitati a rilassarsi ed a respirare profondamente così da ripristinare velocemente le scorte di ATP. Solo negli ultimi secondi di un time out fisico è lecito un piccolo incitamento o qualche consiglio. Parlare troppo sarebbe inutile poichè lo stress fisico chiude la comunicazione fintanto che non venga ripristinata una condizione migliore.

Capita sovente di dover affrontare più aspetti contemporaneamente, ma è una buona regola non mischiare i time out psicologici e fisici con quelli tecnici e tattici.

Il tono di voce dice spesso al giocatore dove risiede il problema ancor prima che questi comprenda il significato delle osservazioni fatte dall'allenatore. Risulta estremamente deleterio far credere alla squadra che il problema sia psicologico quando invece occorre solo rivedere delle priorità tecniche o

tattiche, oppure che il problema sia tecnico o tattico laddove occorre solo riprendere fiato o cambiare stato d'animo.