

FISICO O TECNICA ? Quanto contano queste due componenti ?

di D. Ercolessi (Supervolley 6/2002)

Qualsiasi sport è definito da regole che ne determinano un modello cosiddetto di prestazione. Ogni cambio di regolamento influisce sul modello in maniera più o meno importante. Il "modello di prestazione" è rappresentato dalla tecnica, che non è altro che il mezzo o l'insieme dei mezzi per raggiungere l'obiettivo finale.

Lo sport e la sua tecnica si sviluppano attraverso il movimento. L'aspetto fisico e così imprescindibile da quello tecnico: significa che sforzo fisico e tecnica si influenzano a vicenda.

Capire quanto conti l'uno o l'altro è difficile e fonte perenne di discussione, per non parlare della valutazione di un risultato in base alla condizione fisica o alla capacità di gioco. Tutti hanno il loro parere che comunque alla fine è discutibile e opinabile.

Non possiamo dimenticare un altro fattore che sfugge ai più, ma che sempre fa la differenza in un risultato: la capacità o potenza mentale. E' qualcosa di cui non si sente parlare di solito al bar, ma che alza i valori in campo e distingue un fuoriclasse da un altro.

ENERGIA O ABILITA' ?

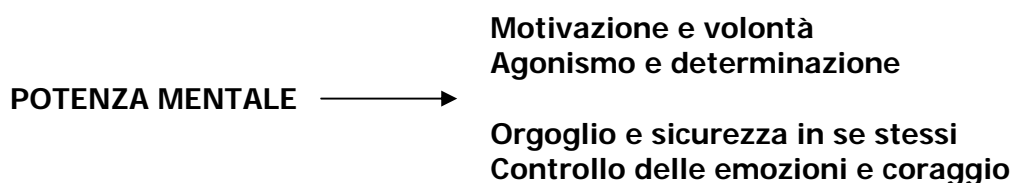
La capacità di gioco non è altro che un insieme di abilità o automatismi che sono costruiti nel tempo, a fronte di una predisposizione genetica e di allenamento. La condizione fisica è una combinazione di energia spendibile e abilità ottenibile sempre attraverso metodi di allenamento.

L'aspetto fisico ha il compito di sostenere quello tecnico in partita ed in allenamento. La condizione mentale è rappresentata da una riserva di energia ma soprattutto dalla capacità di mobilitarla e renderla positiva. Alla base ci sono volontà, motivazione, determinazione e aggressività, ma anche il controllo delle emozioni e la sicurezza nei propri mezzi.

La nostra mente interagisce con il corpo ma è in posizione di comando rispetto ad esso (esclusa l'attività riflessa).

LA TRIADE DELLA VITTORIA

Potenza mentale
Stato fisico
Capacità di gioco



POTENZA MENTALE

Quando siamo alla ricerca di un risultato non dobbiamo porci con un atteggiamento passivo di fronte all'avversario: centrare un obiettivo necessita di estrema volontà. In verità la potenza della mente nello sport si esprime attraverso più capacità che in alcuni casi sono influenzate dalla padronanza tecnica. Nella tabella che segue mi sono divertito a contrapporre le qualità mentali positive a quelle negative.

Come vi potrete rendere conto, per ottenere un risultato bisogna attivare e gestire energie che dipendono solo da se stessi.

- IL GIOCO DEGLI OPPOSTI...

(in verde le qualità mentali influenzate dalla capacità tecnica)

(in rosso le qualità mentali influenzate dalla condizione fisica)

DETERMINAZIONE
INCERTEZZA SUL DA FARSI

AGGRESSIVITA'
PASSIVITA' E ATTESA

CORAGGIO E SPAVALDERIA
TIMORE E PAURA DI SBAGLIARE

SICUREZZA DEI PROPRI MEZZI
INCERTEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA'

FURORE AGONISTICO
ARRENDEVOLEZZA

CAPACITA' DI SOFFRIRE
INCAPACITA' DI SOPPORTARE LA FATICA
E DI CONTENERE L'AVVERSARIO

LUCIDITA' E CALMA DURANTE I MOMENTI
NEGATIVI
INCAPACITA' NEL GESTIRE LE DIFFICOLTA'

Spesso si dice che alcune qualità mentali sono nel DNA: «Il tal atleta è un agonista nato», oppure «nei momenti difficili rischia e non ha paura»...

Resta il fatto che a volte non ci rendiamo neppure conto del potenziale che abbiamo a disposizione. Imparate a ribellarvi all'etichetta di perdenti e attraverso la vostra rabbia lasciatevi dietro la soggezione che avete di certi avversari.

La massima del “killer instinct”

***“Anche il più debole se vede una
possibilità di successo, si esalta: non
concedergli niente”***

CONDIZIONE FISICA

Il primo aspetto che può influenzare una condizione fisica è quello di non soffrire di dolori o problemi articolari. Essere integri è una buona base di partenza: e tenete presente che non è possibile mantenere lo stato di forma per lunghi periodi. La riserva di energia fisica che abbiamo a disposizione viene consumata durante le manifestazioni importanti ove si mobilitano quantità elevate di adrenalina. La ricostituzione di questa energia dipende dal riposo che l'atleta ha a disposizione dopo il torneo o dopo la partita che vale la stagione. Durante i tornei lunghi, per esempio come i play off di serie A, non è importante iniziare con un picco di forma elevato. Quando una manifestazione dura 35 giorni la forma sportiva si può trovare o perdere durante l'inizio o la fine di questo lasso di tempo (brillantezza). In genere, poiché l'adrenalina mobilitata è elevata e non vi è tempo per la rigenerazione, si finisce sempre in calando. Il discorso non è detto che sia uguale per tutti: ci sono atleti, fermi per gran parte dell'anno a causa di infortuni, che si riscoprono in forma durante il play off.

Per una squadra o un giocatore che durante la stagione non ha avuto altri impegni è più facile visualizzare e programmare questo periodo. La condizione fisica, prima di un appuntamento importante, va costruita con un allenamento specifico di resistenza alla forza esplosiva ed alla velocità. Cioè "Interval training", utilizzando gesti tecnici ma soprattutto gioco 6 contro 6 ad alta

intensità.

La massima
“E’ meglio un asino sano che un cavallo zoppo”

LA CAPACITA' DI GIOCO

Il gioco ed il rendimento in campo alla fine sono quello che contano. Come abbiamo accennato in precedenza, il valore assoluto di una squadra può essere condizionato da altri fattori come la condizione fisica e l'aspetto mentale ma in genere è la tecnica che fa la differenza.

La solidità di una squadra dipende dall'insieme delle abilità individuali e di squadra e dalla capacità tattica che si sviluppa sulle stesse. L'analisi che segue ha lo scopo di individuare fondamentale per fondamentale i fattori che ne determinano l'efficienza tecnico-tattica.

Usate le tabelle che seguono come questionari per scoprire il livello tecnico della vostra squadra o dei singoli giocatori.

MURO

TECNICA INDIVIDUALE

- Tempo di salto
 - Da fermo
- Capacità di salto verticale
 - Dopo spostamento
- Posizionamento delle braccia e delle mani
- Rapporto con la rete ed eventualmente i compagni (distanza)

TATTICA INDIVIDUALE

- Uno contro uno
 - Evitare mano fuori Uno contro uno
 - Non dare certezze ad avversario

TECNICA DI SQUADRA

- Muro a due
 - Su palla veloce
 - Su palla alta
- Muro a tre
 - Su palla alta
 - Su seconda linea da posto 6

TATTICA DI SQUADRA

- Muro largo (partenza di una o ambedue le ali)
- Muro stretto (partenza di una o ambedue le ali vicine al centrale in assistenza sul 1°T)
- Scelta e lettura del palleggiatore e dell'attacco avversario

FATTORI FISICI CONDIZIONANTI LA RIUSCITA DEL MURO

- Salto verticale da fermo
- Velocità di spostamento
- Mobilità della caviglia
- Stabilità cintura addominale e dorsale
- Lunghezza delle braccia
- Grandezza delle mani

ATTACCO

TECNICA INDIVIDUALE LATERALE

- Attacca sia la palla alta che la palla spinta dalla 1° linea
- Attacca sia la palla alta che la palla spinta dalla seconda linea

- Attacca da destra in diagonale
 in parallela
 fa pallonetto

- Attacca da sinistra in diagonale
 in parallela
 fa pallonetto

TECNICA INDIVIDUALE CENTRALE

- Anticipa variando la velocità di rincorsa ed il caricamento del braccio
- Attacca sia con la ricezione perfetta che con quella imprecisa
- Ha due direzioni di attacco

TATTICA INDIVIDUALE LATERALE

- Sa giocare sul muro alto sulle dita
 mano fuori
- Sa dosare la forza
- Sa gestire gli errori
- Sa giocare sul muro più debole

TATTICA INDIVIDUALE CENTRALE

- Attacca tre tipi di primi tempi (avanti, tesa e dietro)
- Sa attaccare lungo
- Non sbaglia

TECNICA DI SQUADRA

- Gioca palla spinta con ricezione perfetta
- con ricezione precisa
- Ha buona efficacia su palla alta
- Ha un buon attacco veloce

TATTICA DI SQUADRA

- Allarga il gioco

- Raddoppia il gioco su un lato della rete
- Gioca veloce anche con palla staccata
- Ha almeno due schemi per rotazione

FATTORI FISICI CON DIZIONANTI LA EFFICIENZA DELL'ATTACCO

- Lunghezza delle braccia
- Flessibilità della colonna vertebrale
- Potenza sul busto
- Salto con rincorsa

SERVIZIO

TECNICA INDIVIDUALE

- | | |
|---|---------------------------------------|
| - Batte al salto efficacemente da una o più posizioni | forte
limita gli errori
preciso |
| - Batte al salto floating da una o più posizioni | teso
corto
preciso |
| - Batte floating da una o più posizioni | teso
corto
preciso |

TATTICA INDIVIDUALE

- Serve sui punti deboli con precisione
- Ha due alternative di battuta
- Non sbaglia nei momenti importanti

TECNICA DI SQUADRA

- Ha almeno 4 battitori in salto
- Sa indirizzare il servizio con una buona continuità

TATTICA DI SQUADRA

- Gestione globale degli errori
- Servire con continuità sui punti deboli
- Servire per limitare un attaccante o una soluzione di attacco

FATTORI FISICI CONDIZIONANTI L'EFFICACIA DEL SERVIZIO

- Lunghezza delle braccia
- Flessibilità della colonna vertebrale
- Potenza sul busto
- Salto con rincorsa

RICEZIONE

TECNICA INDIVIDUALE

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| - Riceve la battuta al salto | frontale
corta
laterale dx e sx |
|------------------------------|---------------------------------------|

- Riceve la battuta floating
frontale
corta
laterale dx e sx
- Riceve al salto con il 50% perfetto
- Riceve floating con il 60% perfetto
- Riceve con una percentuale di positività dal 70% in su
- Ha una percentuale di ace subiti al di sotto del 10%

TATTICA INDIVIDUALE

- Da sicurezza per le sue competenze
- Prende e copre uno spazio senza problemi
- Non subisce due palle consecutive
- Copre i propri punti deboli con la posizione di partenza
- Legge il battitore e ne anticipa la traiettoria

TECNICA DI SQUADRA

- Ha almeno due specialisti su tre
- Riceve al salto con il 50% perfetto
- Riceve floating con il 60% perfetto
- Riceve con una percentuale di positività da il 70% in su
- Ha una percentuale di ace subiti al di sotto del 10%

TATTICA DI SQUADRA

- Ha un sistema di competenze a seconda del tipo di battuta
- Ha una soluzione di emergenza sulle rotazioni deboli
- Ha un sistema di comunicazione

FATTORI FISICI CONDIZIONANTI L'EFFICACIA DELLA RICEZIONE

- Flessibilità generale
- Flessibilità delle caviglie e della colonna vertebrale
- Mobilità delle spalle e della scapola
- Presa e piano di rimbalzo (estensione dei gomiti e polsi)
- Forza arti inferiori

DIFESA

TECNICA INDIVIDUALE

- Difende la palla forte addosso
- Difende il pallonetto
- Difende la palla lenta o deviata dal muro
- Conosce la posizione
- Ha un atteggiamento aggressivo e volitivo

TATTICA INDIVIDUALE

- Tiene una posizione che aiuti a coprire i suoi punti deboli

TECNICA DI SQUADRA

- Sa difendere con muro ad uno
- Sa difendere con muro ad due e a tre
- Sa coprire lo schiacciatore

TATTICA DI SQUADRA

- Adatta la sua difesa all'attacco avversario

FATTORI FISICI CONDIZIONANTI L'EFFICACIA DELLA DIFESA

- Flessibilità generale
- Flessibilità delle caviglie e della colonna vertebrale
- Mobilità delle spalle e della scapola
- Presa e piano di rimbalzo (estensione dei gomiti e polsi)
- Forza arti inferiori

PALLEGGIO

TECNICA INDIVIDUALE GENERALE

- Palleggia preciso
- Palleggia avanti e indietro
- Palleggia prima e seconda linea

TECNICA INDIVIDUALE PALLEGGIATORE

- Precisione
avanti
dietro
- Velocità di uscita del pallone (palla spinta)
- Palleggia in salto quasi sempre (anticipa la posizione sotto il pallone)
- Palleggia l'80% dei palloni vaganti
- Gioca veloce con ricezione perfetta ed imprecisa
- Attacca di seconda

TATTICA PALLEGGIATORE

- Capacità di allargare il gioco
- Capacità di variare il gioco veloce
- Lettura del muro avversario
- Capacità di individuare l'attaccante in giornata o di riferimento
- Capacità di mantenere in gioco gli attaccanti

FATTORI FISICI CONDIZIONANTI L'EFFICACIA DEL PALLEGGIATORE

- Velocità di spostamento
- Forza esplosiva estensori del polso
- Mobilità caviglia
- Stabilità cintura addominale e dorsale
- Forza arti inferiori

CONCLUSIONI

La massima

“La guerra non si vince senza armi”

La capacità di gioco rimane l'aspetto più importante per vincere.

Se una squadra arriva ad una manifestazione giocando male, riduce le sue possibilità di vittoria. Il primo obiettivo da considerare è la riduzione degli errori (la base). Il secondo è l'efficienza in attacco. L'attacco rappresenta, insieme al servizio, il fondamentale ove si rispecchiano più qualità fisiche e mentali.