

IL PUNTO TECNICO – GIUGNO 2025

Indicazioni Didattiche e Metodologiche – Strategie operative e correttive

*“Le **esercitazioni**, le proposte didattiche non possono essere fini a sé stesse ma devono essere **funzionali** a quello che succede **realmente** in **campo**”!*



L'insegnamento delle tecniche nella dinamica del gioco

Spesso, nei vari social dove si discute su tematiche tecniche relative alla pallavolo si discute su come lavorare con i giovani, soprattutto subito dopo la fase di impostazione dei vari gesti tecnici della disciplina. Ci sono pareri discordanti soprattutto sull'utilizzo del metodo di allenamento analitico. Non bisogna demonizzare niente! Bisogna solo non abusare eccessivamente degli esercizi analitici decontestualizzati, i classici esercizi a coppia, a gruppi, nelle infinite varianti, fuori dal contesto di gioco! Per essere ancora più chiari e non essere frainteso, questo non vuol dire che tutto ciò che era utilizzato in passato era sbagliato e quindi bisogna eliminare gli esercizi analitici! Assolutamente no!!! Vuol dire che non rappresentano più il **fulcro** delle sedute di allenamento!



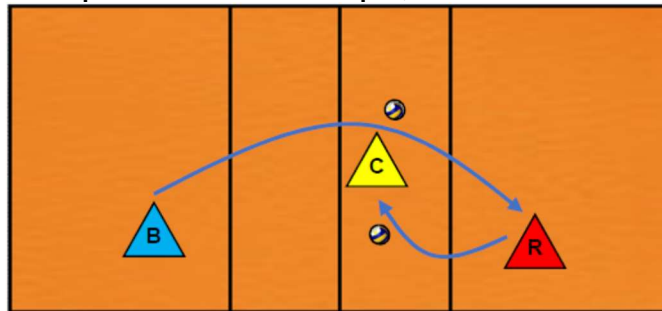
Il movimento tecnico decontestualizzato

Come ben sappiamo, il gioco della pallavolo è considerato uno “sport di situazione” e il termine “di **situazione**” deve essere costantemente considerato come un riferimento, una guida nel processo di allenamento. Pertanto, è necessario analizzare il gioco e prendere in considerazione le richieste che esso pone. Tutto ciò significa che per stimolare una determinata risposta comportamentale dell’allievo è opportuno rispecchiare quello che succede nel contesto reale (rete, compagni, avversari, riferimenti spaziali, timing tecnici, anticipi e quant’altro). Quindi, l’allenamento deve prevedere l’inserimento progressivo di queste “**interferenze contestuali**” al fine di stimolare il processo di apprendimento degli allievi, funzionale alle richieste del gioco.

Le proposte decontestualizzate, dove si lavora in maniera individuale, a coppie, a gruppi, sono importanti ed esclusivi solo nella fase di impostazione del gesto tecnico, nel controllo della palla, nel recupero della sensibilità del movimento tecnico, nella correzione dell'errore e successivamente negli aggiustamenti tecnici individuali nel perfezionamento delle competenze del ruolo. In tutti questi lavori prevale la stabilità esecutiva, la ripetizione del movimento ma si è ben lontani dal contesto in cui si realizzano, si finalizzano i gesti tecnici. Inoltre, l’esercizio decontestualizzato dal gioco non può e non

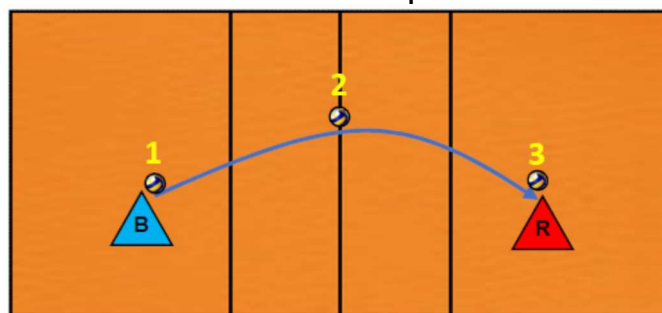
deve essere mai mezzo di valutazione del processo di apprendimento del gesto tecnico, in quanto fuorviante.

Pertanto, dopo la fase di impostazione del movimento tecnico, è opportuno cercare di incrementare gradualmente la contestualizzazione del gesto tecnico alla situazione di gioco. Come? Facilitando, semplificando l'esecuzione del compito motorio attraverso la **riduzione della velocità della palla** (che rappresenta la prima causa di errore tecnico), della lunghezza della traiettoria aerea, etc. Per maggior chiarezza, ad esempio l'esercizio di ricezione vs lancio della palla, come si evince dalla figura sottostante, è sempre una proposta analitica, che può fare riferimento all'apprendimento o alla correzione di aspetti del movimento del giocatore come la postura di attesa e l'eventuale spostamento, la gestione dello spazio di competenza, il controllo bilaterale del gesto tecnico, la preparazione della rincorsa d'attacco e quant'altro ma contiene anche degli elementi di specificità come la presenza della rete, la chiamata della palla, la differenziazione tra traiettoria di entrata e di uscita della palla, una determinata posizione in campo, ...

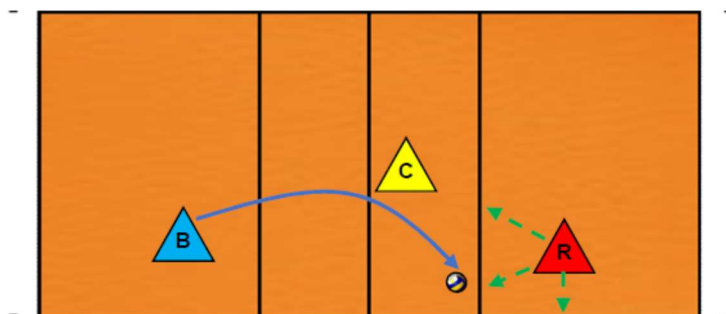


Sequenza motoria contestualizzata - lancio/battuta e bagher di ricezione

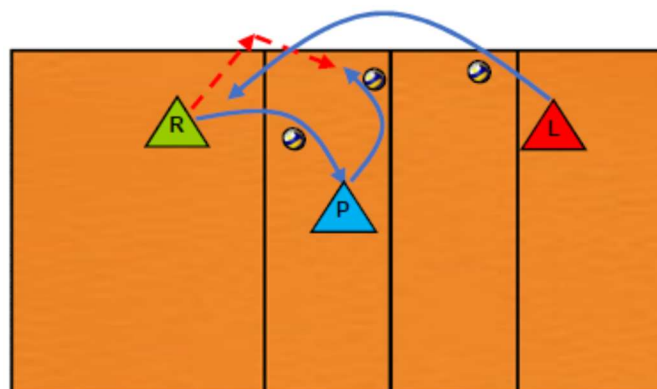
Attraverso la riduzione della lunghezza della traiettoria della palla si determina, si controlla, si gestisce un processo di apprendimento di chi riceve: ad esempio focalizzare l'attenzione sui punti di riferimento spazio-temporali della traiettoria della palla mediante la verbalizzazione di numeri che corrispondono a dei precisi momenti della parabola: il numero **1** corrisponde al momento del lancio della palla (o del tocco della palla al servizio), il numero **2** al passaggio della palla sulla rete e il numero **3** al tocco della palla in ricezione.



Si può determinare il grado di variabilità della difficoltà del compito generando adattamenti motori più o meno qualitativi attraverso dei piccoli spostamenti e/o incrementando gradualmente la velocità della palla.



Si può generare anche una sorta di competizione riferita al rendimento così come avviene in campo nella pallavolo. In definitiva, si lavora su delle sequenze percettive-motorie specifiche (lettura del segnale-spostamento-tocco della palla) inserite in un determinato tempo tecnico, dipendente dal livello di qualificazione e competizione in cui si opera, e gestite in uno spazio d'azione. Progressivamente si iniziano ad inserire delle sequenze situazionali che preparano e collegano l'azione di ricezione a quella successiva secondo la casistica del gioco (in questo caso ricezione-attacco o ricezione-copertura).



Quindi, una strategia operativa che deve essere basata su proposte didattiche semplici ma che siano ampiamente riferite alle corrette dinamiche di gioco (...che non vuol dire giocare!!!). L'eccessiva enfasi del processo di allenamento basato su proposte decontestualizzate evidenzia una sorta di naturale appiattimento evolutivo dal punto di vista tecnico ma anche da quello motivazionale e, soprattutto, è limitante per lo sviluppo della capacità di gioco, che rappresenta l'obiettivo programmatico del sistema di allenamento.

Pertanto, si suggerisce un processo didattico più centrato sulle dinamiche del gioco, sull'interpretazione del movimento tecnico adattato ad una progressiva variabilità situazionale dell'azione di gioco e una strategia didattica che tenga conto dei fattori maggiormente implicati nel movimento contestualizzato ai meccanismi del gioco: il tempo tecnico e l'anticipazione situazionale. Tutto ciò è strettamente correlato alla quantità, al numero di ripetizioni e alla qualità, ai feedback positivi ricevuti da quelle esperienze vissute ed imperniati sulle dinamiche di gioco.

Quindi un'interpretazione della tecnica che si evolve:

- da una concezione dove in un 1° momento si poneva l'attenzione solo ed esclusivamente al movimento tecnico, più o meno predefinito, con infinite progressioni didattiche, anche dopo la fase di impostazione del gesto

tecnico, dando poco spazio all'apprendimento mediante le dinamiche del gioco. In un 2° momento, quando l'abilità tecnica era perfettamente stabilizzata, si passava progressivamente alla sua contestualizzazione nei meccanismi del gioco, passaggio tutt'altro che scontato e che richiedeva del tempo;

- ad una concezione che, dopo la fase di impostazione, diventa più dinamica e specifica, rispettando la cronologia sequenziale del prima-durante-dopo introdotto anni fa dal prof. Carmelo Pittera. In questo modo, il livello di controllo delle tecniche e lo sviluppo della capacità di gioco si evolvono parallelamente.

Se da un lato l'effetto destabilizzante iniziale della contestualizzazione può determinare un rallentamento della stabilizzazione del gesto tecnico, dall'altro permette di sviluppare in anticipo tutta quella **motricità preparatoria specifica** (le transizioni) tra i vari tocchi di palla, velocizza la **comprensione** delle **varie situazioni di gioco** e facilita lo **sviluppo della capacità di gioco** che, come accennato, rappresenta l'obiettivo programmatico del sistema di allenamento nella pallavolo.

Bisogna dire che i due fattori che determinano l'apprendimento, volume e specificità, sono in qualche modo in antitesi, in contrapposizione. Infatti:

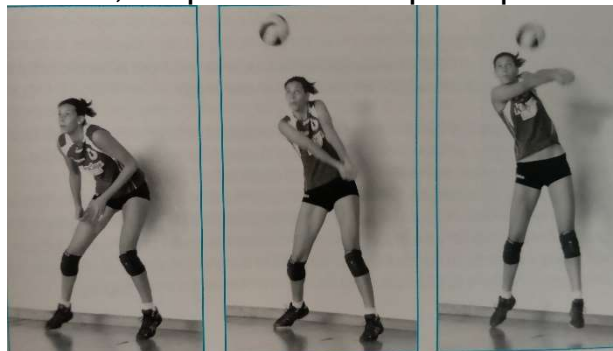
- se il lavoro è orientato sulla **specificità** si tocca meno volte la palla, si fanno meno ripetizioni del movimento tecnico ma si è nel contesto del gioco, si sta leggendo una situazione di gioco che poi è quella che l'allievo deve riconoscere durante il gioco;
- se il lavoro è orientato sul **volume** si tocca molte volte la palla, ma ci si allontana da quello che succede nel gioco e poi tutto quel volume lo si deve trasferire nel gioco, cosa che non è così scontata, automatica ed efficace come si può pensare, come menzionato precedentemente.

Ovviamente, nel caso di problematiche tecniche individuali si esce dall'esercizio contestualizzato e si corregge, con l'aiuto del tecnico o alla parete, il movimento non corretto con un esercizio classico decontestualizzato. L'abuso di proposte analitiche decontestualizzate porta al rischio del **tecnicismo, dell'apprendimento apparente** cioè saper fare l'esercizio ma non saperlo applicare alla situazione di gioco e quindi in pratica non saper giocare!!! Nella pallavolo il movimento tecnico è composto da una serie di elementi collegati in sequenze motorie. Solitamente, nei contesti di più basso livello si è molto legati, abituati all'idea che sia necessario fare tante cose su un gesto tecnico, un susseguirsi di proposte fini a sé stesse, sviscerate dalle richieste poste dal gioco, senza dare un'immagine contestuale e specifica (i riferimenti spazio-temporali) dell'esecuzione del gesto tecnico. Nella pallavolo giovanile, in nome della **"pulizia tecnica"**, le proposte contestualizzate alla dinamica di gioco sono ritardate, in quanto presentano molte interferenze e la presenza di molti errori. La conseguenza è un lavoro massiccio di esercizi analitici decontestualizzati in cui si ha la sensazione di costruire sedute di allenamento più ordinate, controllate e con meno errori!!! Ma, tutto ciò non ha

nessun legame con quello che si deve riuscire a controllare quando l'abilità motoria viene espressa in campo durante la competizione. Pertanto, ogni proposta deve prevedere dei "focus" percettivi, rispettando il concetto di specificità e di contestualità riferito a quella determinata tecnica, a quella situazione di gioco. Tutto ciò rappresenta il presupposto funzionale affinché si realizzi il transfer nel gioco del lavoro svolto in allenamento! Ovviamente, se queste cose mancano bisogna insegnarle e correggerle! Fin quando il gesto tecnico non è consolidato sufficientemente è necessario un volume significativo di ripetizioni motorie relativamente standardizzate, con un minimo grado di imprevedibilità delle condizioni esecutive, al fine di facilitare il controllo del movimento tecnico e della palla!

Non bisogna confondere la fase di **impostazione di un gesto tecnico** con **l'allenamento di un fondamentale**. Ad esempio quando delle traiettorie particolari creano un adattamento delle spalle, del piano di rimbalzo nella ricezione del servizio e si nota che un allievo su una palla laterale non solleva la spalla corrispondente ma la mantiene bassa è chiaro che la palla sfugge al controllo e che bisogna intervenire e fare la correzione del movimento (di cui parleremo in una prossima newsletter), in cui l'allievo deve orientare il focus attentivo su quel dettaglio tecnico. Ma è una cosa specifica che bisogna fare fuori dal sistema di allenamento (esercizio di correzione analitico) con il giocatore che commette l'errore. L'errore viene commesso perché quello specifico giocatore non ha una percezione corretta del suo comportamento di fronte ad una traiettoria particolare della palla. Quindi, non come principio didattico per tutta la squadra ma un dettaglio che viene rimarcato su quel giocatore che manifesta quel tipo di problema. Nei contesti di medio-basso livello, molti allenatori commettono questo errore metodologico, di confondere, di far diventare la **strategia correttiva** una **strategia didattica**. La correzione dell'errore non è la stessa cosa di un allenamento di un sistema. Il sistema di allenamento non deve allontanarsi dal **concetto di specificità**. Questo errore fa perdere molto tempo.

Ad esempio per favorire questi adattamenti delle spalle l'esercizio correttivo è quello di mettere il giocatore con le spalle alla parete e l'allenatore lancia/batte per favorire gli adattamenti, in quanto non si può spostare indietro.



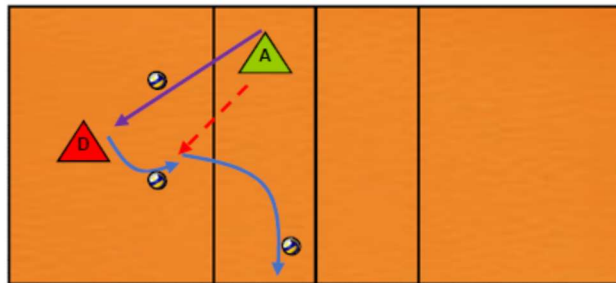
Questo esercizio viene fatto solo da chi ha bisogno della correzione non con tutti i giocatori. Non si insegna la ricezione del servizio proponendo questo esercizio. Solitamente, gli allenatori meno esperti prendono questo esercizio

come principio didattico facendolo fare a tutti, avendolo visto fare magari in un contesto di più alto livello. Si crea un problema grosso in quanto il giocatore del contesto di più alto livello sa il perché sta facendo quell'esercizio, cosa sta correggendo e su cosa deve orientare l'attenzione. Mentre quei giocatori di quella squadra di più basso livello, che stanno facendo lo stesso esercizio, magari fatto male, si chiedono (ma non lo chiedono all'allenatore!) del perché stanno facendo quell'esercizio che forse non è necessario in quanto non è frequente nel loro livello di competizione. Tutto ciò lascia perplesso l'allievo e rallenta il processo di apprendimento.

In conclusione, la prestazione individuale e di squadra si sviluppa attraverso un **equilibrio** tra le tecniche decontestualizzate e quelle contestualizzate alla situazione di gioco, con lo scopo di trovare una loro piena e consapevole realizzazione.

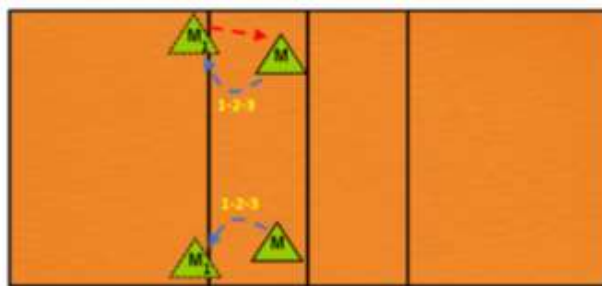
Altri esempi di **lavoro contestualizzato**: sulla difesa, sul muro, sulla freeball

Difesa e ricostruzione - Formare delle coppie con una palla che si alternano in campo. **A** si posiziona in zona 4 mentre **D** si posiziona in zona 6. **A** esegue un auto-lancio ed attacca piazzato (oppure in palleggio) su **D** che difende alto in zona 3/6. **A** si sposta, si posiziona sotto la palla, esegue un'alzata (con/senza palleggio di controllo) in zona 2 e segue la palla. Dopo l'alzata si recupera la palla ed entra un'altra coppia. Il colpo d'attacco può partire dalle zone 4-3-2 mentre l'alzata può essere eseguita verso la zona 4 oppure verso la zona 2. La difesa può partire dalle zone 5-6-1



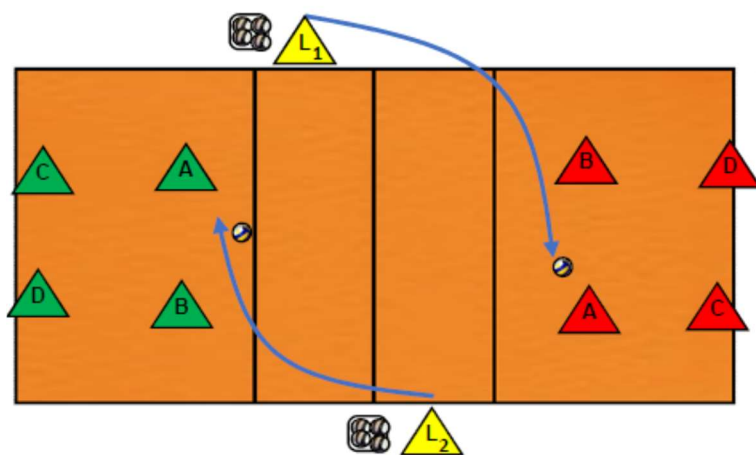
Muro e preparazione rincorsa d'attacco - Prima a secco, poi con la palla. **M** partendo dalla posizione di muro in zona 4 esegue un leggero saltello, sulla ricaduta effettua una rotazione verso il centro del campo e incrocia con l'arto più arretrato creando lo spazio di rincorsa su 3 appoggi:

- Con il **1° appoggio** (piede interno) guardare il proprio campo per avere un costante contatto visivo con la palla;
- Con il **2° appoggio** cercare la distanza dalla rete per garantire almeno un passo di rincorsa;
- Con il **3° appoggio** stare in equilibrio con il piede sx pronti per poter eseguire la rincorsa d'attacco.



Appoggio di una Freeball - Si alternano dei lanci-appoggi-alzate nei due campi in maniera alternata (L1-L2). Il timing del lancio successivo è sul 1° tocco. L1 lancia dall'alto su A/B. L'allievo non coinvolto nell'appoggio si sposta verso rete per afferrare la palla. Poi i due allievi vanno in coda a C/D, dopo avere poggiato la palla nel carrello. Nel momento in cui avviene il tocco di appoggio, L2 lancia nell'altra metà campo. alza in zona 4 o 2. Dopo un certo numero di ripetizioni (oppure a tempo) la coppia di lanciatori vanno ad eseguire appoggi nei due campi al posto di una coppia. E così di seguito.

- Lo stesso lavoro con il giocatore sottorete che esegue un **palleggio di controllo** e poi **alza** la palla in zona 4 o in zona 2.
- Lo stesso **senza palleggio di controllo**.
- Lo stesso lavoro ma i lanciatori eseguono un **attacco piazzato** piedi a terra.



Prof. Enzo Tarascio