

TESINA D'ESAME CORSO PRIMO GRADO – RAVENNA 2011

“La mia squadra di prima divisione maschile ha perso il sabato precedente ed ha subito punti pesanti nelle battute in salto.

Si è evidenziata una certa confusione nelle zone di conflitto di competenze e nelle fasi successive di attacco e copertura.

Ipotizza un allenamento del venerdì.”

De Marco Roberto

Briccoli Antonio

Battara Roberto

INTRODUZIONE

In questa sede vorremmo riuscire a sviluppare il nostro lavoro partendo da cinque presupposti fondamentali:

- ✓ l'allenatore ha il dovere di essere, prima di tutto, un educatore, sia a bassi che ad alti livelli; sia con i ragazzi più giovani che con quelli più esperti: questo significa (almeno quello che pensiamo noi...) che un allenatore deve trasmettere dei valori che riteniamo fondamentali nello sport (ed ancora di più in uno sport di squadra): rispetto per se stessi; rispetto per gli avversari; saper perdere ed anche, e soprattutto, saper vincere; umiltà e correttezza nei confronti dei compagni (puntualità, presenza, telefonare in caso di impossibilità ed in generale, parafrasando una frase di J.F.K. *“non chiederti cosa la tua squadra può fare per te ma cosa puoi fare tu per la tua squadra...”*). Se un allenatore riesce in questo, forse non vincerà il campionato, ma avrà creato un “gruppo”. La soddisfazione di creare lo stesso non è così da poco... i ragazzi sono contenti di far parte di un gruppo e spesso la sua forza non è affatto da sottovalutare.
- ✓ Essere consapevoli del fatto che più un giocatore è “colto”, più capisce il perché gli si dicono certe cose e si fanno certe scelte. Condivisione degli obiettivi fra giocatori e allenatore.
- ✓ la pallavolo è uno sport di situazione: non esistono contesti sempre uguali e standard ma piuttosto delle situazioni che si modificano continuamente sulla base di variabili che possono essere previste ma anche fortuite e/o casuali;
- ✓ Fare in modo che un giocatore possa esprimere al massimo le sue capacità.
- ✓ allenare sempre il prima/durante/dopo;

Quanto sopra premesso, in questo lavoro dobbiamo cercare di produrre una situazione reale all'interno della quale ci si è trovata, si trova e si troverà una squadra di prima divisione maschile.

Per poter fare questo non bisogna prescindere dal fatto che, senza nulla togliere alla categoria e senza voler mancare di rispetto a nessuno, è

necessario considerare che i componenti di una ipotetica squadra di prima divisione sono persone che, con ogni probabilità, “non fanno solo quello”; in altre parole sono ragazzi, magari non più giovanissimi, che lavorano, studiano, possono avere una famiglia ecc... ; tutte queste condizioni possono influenzare non poco il rendimento in palestra, dunque l’allenatore deve essere consapevole di tutto ciò e deve conoscere i suoi ragazzi. E’ anche vero che se i ragazzi hanno preso l’impegno di giocare nella squadra allora anche loro erano consapevoli dei doveri che si sarebbero andati ad assumere accettando l’incarico, dunque supponiamo che le presenze e gli impegni vengano rispettati.

Sulla base del titolo assegnato (*...allenamento del venerdì...*) e delle specifiche prescritte (*...indicare il giorno della settimana...*), provvediamo, come detto, a realizzare una situazione per quanto possibile “concreta” ed a stabilire che il giorno della settimana preso ad esempio per un allenamento sia il venerdì.

Riteniamo opportuno perciò specificare le circostanze che si sono verificate mediamente durante la stagione ed in modo particolare durante la settimana antecedente la gara perduta; a tal proposito:

- siamo a metà campionato
- sono stati effettuati i canonici tre allenamenti settimanali;
- non ci sono stati problemi fisici;
- non ci sono stati problemi “extra” da gestire (i ragazzi di una squadra di prima divisione, formata appunto da giocatori che con ogni probabilità lavorano e/o studiano, ogni tanto possono avere problemi extra spogliatoio che rischiano di creare difficoltà durante la settimana in palestra);
- tutti i nostri 12 giocatori si sono allenati sempre;
- Il morale, come sempre, è risultato discreto;
- il mercoledì si sono mangiate le paste per una battuta sotto rete del lunedì;
- il giorno della gara tutti i giocatori si sono presentati in condizioni presumibilmente “normali” per un pre-partita;
- gli avversari erano al nostro livello.

In altre parole, durante la settimana, è andato tutto bene...dunque non prendiamo in considerazione giustificazioni derivanti da fattori fisici, assenze ecc... ed inoltre non andiamo a cercare di motivare la sconfitta dicendo che gli avversari erano nettamente più forti...

Confermiamo le medesime condizioni anche per la settimana entrante pre-gara.

Detto ciò, il titolo da sviluppare rispecchia una situazione molto pratica, ovvero la “certa confusione nelle zone di conflitto di competenze” ha sicuramente contribuito alle difficoltà relative alla fase di attacco, in quanto una ricezione che non funziona (od un appoggio sbagliato o una difesa facile sbagliata, situazioni in cui si possono verificare conflitti di competenza) presuppone un attacco scontato e non sempre su palla precisa, con conseguente aumento della possibilità di errore dell’attaccante; in questa situazione la copertura non è così immediata in quanto in prima divisione (ripetiamo: senza voler mancare di rispetto a nessuno...) non è sempre così scontato che l’attaccante abbia l’abilità di appoggiare la palla sul muro per la rigiocata...piuttosto si presuppone un attacco magari anche forte ma nella direzione del muro che, se efficace, riduce molto la possibilità di copertura. Sappiano poi che se ad un errore se ne aggiunge un altro allora l’equilibrio tecnico e morale della squadra rischia di compromettersi...come poi è successo. Non è particolarmente chiaro, poi, se “la confusione nelle zone di conflitto” si sia creata in sola fase di ricezione oppure anche in fase di free-ball e di difesa. Presupponendo questa seconda ipotesi, e richiedendo la tesi il solo allenamento del venerdì, supponiamo di avere allenato le zone di conflitto su free-ball e difesa durante la settimana includendo anche esercizi dedicati all’organizzazione della copertura, mentre procediamo con l’allenamento del venerdì.

Se poi ci è permessa un’ ulteriore osservazione, l’allenamento del venerdì è, salvo errore, quello meno adatto a risolvere i problemi della gara precedente; riteniamo maggiormente importanti, per poter lavorare sugli errori del sabato, quelli del lunedì e mercoledì, ovvero quelli in cui si può dedicare un tempo maggiore al sintetico. Comunque, considerando che anche durante la settimana sono state allenate situazioni di ricezione, difesa e free-ball in conflitto di competenze, prepariamo l’allenamento del venerdì.

ALLENAMENTO DEL VENERDI'

Come sempre sottolineiamo l'importanza del fatto che bisogna eliminare il più possibile gli errori, enfatizzando il concetto che molto spesso vince chi sbaglia meno.

L'allenamento in oggetto, come quello di tutti gli altri giorni della settimana, viene preparato in maniera "coerente" con gli obiettivi che ci siamo posti ed in maniera "conseguenziale" per quello che riguarda gli esercizi (ovvero l'esercizio deve essere una logica conseguenza di quello precedente e un preludio a quello successivo): sulla base perciò degli scopi che intendiamo darci, gli esercizi che proporremo saranno in una sequenza logica (impostiamo cosa e perché...); in questo caso l'obiettivo che intendiamo darci è quello di fissare l'impianto di ricezione cercando di organizzarlo al meglio (sul quale abbiamo lavorato anche in settimana) e di provare la fasi di gioco al fine di poter preparare nella maniera migliore possibile la gara del giorno dopo, sulla base anche degli errori del sabato prima e delle caratteristiche (se conosciute) dei nostri prossimi avversari. I presupposti per l'allenamento sono: riscaldamento dinamico (fatto per "mettersi in moto" in maniera relativamente veloce e per evitare traumi); a coppie ma propedeutico per la ricezione in salto (in questo caso fissiamo il movimento della ricezione preparando i ragazzi per l'esercizio successivo e continuiamo a riscaldare il braccio); per i palleggiatori: palleggio (anche qui, iniziando a "toccare la palla", alleniamo i palleggiatori e li prepariamo per l'esercizio successivo, ovvero palleggiando su ricezione); poi ricezione (in particolare su battuta in salto) con palleggio dei palleggiatori e copertura su "piccolo" attacco del riferimento, per fissare il prima/durante/dopo (anche questo è un esercizio consequenziale a quelli precedenti e propedeutico per quelli successivi, ovvero si inizia a passare all'analitico dal sintetico); si scalda l'attacco (anche qui ci si prepara per l'esercizio successivo); fasi di gioco ove viene "riassunto" tutto l'allenamento: riepiloghiamo tutte le precedenti esercitazioni nel globale.

1. 15 minuti

Riscaldamento dinamico (evitando di girare per il campo inutilmente in corsetta blanda) unendo alla fase di riscaldamento la fase di allungamento e mobilità articolare

2. 20 minuti

A coppie con la palla tranne i palleggiatori ed il libero (ci sarà un gruppo da 3...non ci sono problemi...). I palleggiatori (a conferma del fatto che tutti gli allenamenti si devono ritagliare 15/20 min. per loro...) effettuano numerosi palleggi su appoggio del libero (la palla verrà mandata come free ball dall'allenatore).

Intanto, le coppie non fanno un "palleggio a coppie" classico, piuttosto, dopo aver scaldato la spalla, si allenano con palle arrotate dopo uno spostamento (simulazione di battuta in salto e spostamento del compagno che riceve); i centrali rimangono a fare il medesimo esercizio (servirà per la difesa...).

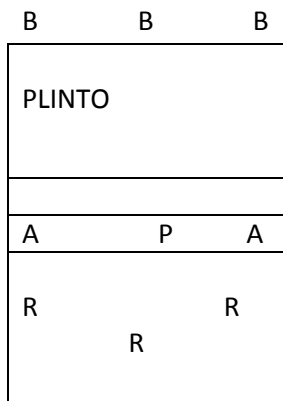
Tempi di recupero : Riposo e bevuta (3 min. circa)

3. 25 minuti

Battuta e ricezione; in questo caso specifico obblighiamo i nostri giocatori ad effettuare almeno un turno di battuta in salto; se non siamo in grado di farlo (e comunque a prescindere da questo e per "ripetere" la palla sbagliata) posizioniamo un plinto in una metà campo con un giocatore sopra che batte arrotato in caso di errore del battitore; dopo la ricezione il palleggiatore alza avanti o dietro ed il riferimento procede con una simulazione di murata mentre i tre in ricezione ed il palleggiatore effettuano la copertura.

Per quello che riguarda le competenze, premesso che posizioniamo in maniera equidistante dal battitore i ricettori (così non si "scontrano" ma al massimo di "sovrappongono"), obblighiamo il libero, confermando il lavoro della settimana, a chiamare le zone di competenza (sarà lui che con la chiamata libererà il ricettore davanti se lo ritiene necessario). Quando batteranno i palleggiatori allora palleggiano i centrali (durante una partita questi dovranno essere in grado di palleggiare una palla alta). Distribuzione dei ragazzi: tre giocatori in ricezione (simulando ovviamente una situazione reale); un

palleggiatore a palleggiare; due giocatori a fare riferimento; tre giocatori a battere; uno sul plinto; due a fare assistenza.



Pausa

4. 20 minuti

Facciamo qualche passaggio a muro poi scaldiamo l'attacco; all'inizio con appoggio staccato del libero e palla alta; poi tutti provano le loro palle

5. 40 minuti

Si provano le fasi di gioco; ogni situazione avrà quattro palloni; una battuta float; una battuta in salto, una free ball ed una copertura; avendo a disposizione 4 palloni, i giocatori in difesa faranno punto sempre, mentre quelli in ricezione/attacco faranno punti al 50%: 4 palloni a terra 2 punti; 2 palloni 1 punto

6. Stretching.

E'buona abitudine dedicare del tempo, specie al termine della seduta di allenamento, ad esercizi compensativi e posturali che fanno riferimento alla colonna vertebrale. Allungamento muscolare a carico del psoas iliaco, glutei e flessori della coscia. Gli esercizi sono i classici, si trovano anche su internet.

CONCLUSIONI

Tutto quello che è stato scritto sopra, e comunque tutte le situazioni che si possono venire a creare in palestra, devono essere calate in una realtà che non può prescindere dal fatto che abbiamo a disposizione persone che si integrano in un sistema, non macchine...questo significa che ogni seduta in palestra deve avere un'elasticità tale da poter essere adeguata a situazioni non prevedibili e che si possono venire a creare pochi istanti prima dell'inizio dell'allenamento e/o della gara. Ciò impone all'allenatore di avere ben chiaro cosa deve allenare e l'obiettivo che vuole raggiungere; il "come" allenarlo (come abbiamo visto) può essere soggetto a variazioni, anche immediate; dunque, in un allenamento preparato in maniera troppo rigida ed inarticolata, ci potrebbero essere difficoltà in caso di defezioni dell'ultimo minuto, infortuni, ecc...

Vorremmo concludere con un aneddoto che dovrebbe entrare a far parte del bagaglio culturale di ogni atleta con la speranza che questo possa contribuire a migliorarne la motivazione e dunque la voglia di vincere: (utilizzando una frase dal film "Ogni maledetta domenica"): *"...ogni domenica si può vincere o perdere...tutto sta nel vincere o perdere da uomini..."*

De Marco Roberto

Briccoli Antonio

Battara Roberto