Glossario del volley

Anticipare

Vuol dire agire in anticipo. Questo suppone una conoscenza degli avvenimenti futuri. La formazione del giocatore si basa in gran parte sulla presa e il trattamento delle informazioni disponibili: informazioni sul pallone, gli avversari, i compagni. È questo che gli permette di prevedere lo svolgimento, o almeno di fare delle ipotesi valide senza trascurare le possibilità di errori.

Così la tecnica gestuale include la presa di informazioni. Le posture preparatorie, l'organizzazione motoria, rispondono a questa proiezione nel compito futuro. Ciò che lo spettatore non esperto indica spesso come dei "buoni riflessi" non è altro che l'automatizzazione di abilità tecniche integrante una presa di informazioni e di decisioni pertinenti e precoci. Esse possono essere molto performanti in rapidità e precisione.

I riflessi rivelano altri processi neuromotori. Li si osserva nei riflessi di protezione, quando il pallone va in modo inatteso verso un giocatore. L'anticipazione non è un dono, è una organizzazione. Ciò si apprende e si sviluppa.

Si può distinguere un caso particolare: quando il tempo disponibile per agire (il tempo di traiettoria) è inferiore al tempo utile (tempo minimo necessario al cervello, ai sistemi nervoso e motorio per trattare l'informazione e produrre una risposta adattata). Situazione, per esempio, di un portiere di pallamano in numerosi casi, del lancio della prima palla di servizio ultrarapidi nel tennis, o ancora della difesa su certe schiacciate nella pallavolo. In questo caso, il giocatore prende un'informazione prima dell'impatto o del tiro (sull'orientamento dello schiacciatore, sulla sua preparazione, sulle sue capacità e abilità) e fa una scommessa sulla traiettoria che farà il pallone.

Appoggi

Si parla "di appoggi" per il piazzamento dei piedi nella pallavolo. Questo sottolinea che, da un punto di vista biomeccanico, la produzione delle forze esercitate sul pallone dai colpi dipende dalla posizione dei piedi, dal loro orientamento, dalle possibilità che aprono questi appoggi di produrre e di orientare delle spinte e degli impulsi.

La focalizzazione dell'attenzione dei giocatori e degli osservatori sul contatto con il pallone porta ad una sottostima sistematica di quest'aspetto pertanto fondamentale delle tecniche. Qualunque sia l'azione (servizio, ricezione, alzata, muro), bisogna fare lo sforzo di abbassare lo sguardo e osservare la qualità degli appoggi.

Automatizzazione

L'automatizzazione di un'abilità consiste nel fare passare da un'operazione cosciente, che mobilita molto largamente le capacità di trattamento della informazione, di analisi e di controllo del cervello, ad un "pilotaggio automatico" attraverso vie semplificate di controllo più corte e meno costose. Ogni persona che guida un'automobile e si ricorda della sua prima lezione di guida, si rende conto che la prima mezz'ora di guida era infinitamente più affaticante e meno performante delle ore di guida di un automobilista esperto.

L'automatizzazione di un'abilità la rende più precisa, più rapida, più economica e permette di liberare l'attenzione per informarsi sull'ambiente. Questo è essenziale nella pallavolo. Ma è necessario che un'abilità resti adattabile nella varietà delle condizioni in cui deve esercitarsi. Senza questo c'è uno stereotipo che crea più problemi di quanto non ne risolva.

Beach volley

Il beach volley, come il gioco a 6, è una forma di gioco ammessa ai Giochi Olimpici. Si gioca con due giocatori su un terreno di sabbia un po' più piccolo (8x8 m invece di 9x9). Il pallone è un po' meno rapido (0,2 bar di pressione invece di 0,3 bar). Un match si gioca in due set vinti di 21 punti.

Bersaglio

Utilizziamo spesso la parola "bersaglio", poiché traduce per gli allievi la logica fondamentale del gioco, mentre il termine "terreno" è portatore, negli sport collettivi, di un senso di "spazio di gioco e di evoluzione".

Per gli allievi, si avvera molto efficace presentare il terreno di pallavolo per analogia con il bersaglio di pallamano generalmente affine, o del calcio, salvo che ... il bersaglio è stato posto per terra! Questo è essenziale per passare da "io miro il pallone" a "io miro il bersaglio avversario con il pallone".

Questo passaggio nelle rappresentazioni del bersaglio pallone al bersaglio terreno è una tappa fondamentale. Senza questo passaggio, le abilità sono sviluppate come una mimica che non risponde agli obblighi reali del gioco.

Compensazione

La tecnica corrisponde alla combinazione ottimale di principi e di parametri d'efficacia. È naturale che i giocatori siano portati abbastanza spesso a compensare un parametro deficitario con un altro. È anche lo scopo ricercato dall'avversario per creare le condizioni sfavorevoli all'intervento sul pallone.

Per esempio, il ritardo nello spostamento su un attacco avversario mette il giocatore troppo lontano dalla traiettoria e gli impedisce di utilizzare la superficie ottimale dei due avambracci in bagher. Egli utilizzerà allora un bagher ad un braccio, meno preciso e meno sicuro. Oppure, una ricezione imprecisa può portare l'alzatore ad eseguire un'alzata con una mano. O ancora, uno schiacciatore che si sposta troppo sotto il pallone prova a colpire in disequilibrio indietro correggendo con il polso.

Tuttavia, durante l'apprendimento, dei deficit sistematici (in particolare sulla presa d'informazione, la preparazione, la messa in movimento) portano gli allievi ad adattarsi con l'elaborazione esclusiva di abilità di compensazione. In una certa maniera, essi si rinchiudono nel loro modo di funzionamento iniziale. Per riprendere gli esempi, il giocatore farà sempre dei bagher con un

braccio quando potrà giocare in bagher a due braccia o a due mani. Nella schiacciata si metterà sotto il pallone per ritrovare i suoi riferimenti e i suoi modi di compensazione abituali.

È compito dell'insegnante o dell'allenatore individuare le condotte di compensazione e creare delle situazioni nelle quali, di fronte ad una variabilità di costrizioni, il giocatore installa una permanenza dei principi di efficacia.

Posti

La nozione di posto deriva dal regolamento che impone il piazzamento dei giocatori gli uni in rapporto agli altri nel momento del servizio e una rotazione in senso orario a ciascun recupero del servizio. Questo permette di individuare delle posizioni e delle zone, ma gli spostamenti in gioco sono molto più complessi di questo.

Rete

La rete non è che un accessorio di cui si potrebbe riassumere la funzione nel sistema dicendo che: "la rete ha per ruolo di rendere possibile la difesa". Per tale ragione, nell'apprendimento, la rete potrà essere all'occasione abbassata o sostituita da dispositivi in funzione del livello dei giocatori senza che ciò non snaturi radicalmente i problemi alla condizione espressa che un dispositivo in rapporto con il livello d'abilità dei giocatori rende la difesa possibile, cioè dà del tempo.

Situazione di riferimento

La situazione di match è la situazione di riferimento. È in questa situazione che si individuano i problemi da risolvere e che si constatano i progressi.

Essa si organizza in forme di pratica adattate al quadro d'insegnamento dal punto di vista dell'effettivo delle squadre, dei terreni, della rete, del conteggio dei punti, ma essa è stabile nella sua forma.

Spazio di colpo

Indichiamo così lo spazio nel quale il giocatore può efficacemente intervenire sulla palla. Nel principiante, è una zona ristretta vicina a lui, in alto e davanti a lui, nel suo campo visivo. Egli agisce con un po' d'efficacia di fronte alle sue spalle, ad un'altezza che va dalle braccia distese al petto.

I riferimenti temporali e spaziali della traiettorie, le tecniche di spostamento e di colpo vanno ad allargare progressivamente questo spazio di colpo verso l'avanti, il dietro, i lati e l'alto. Questa costruzione tecnica non si limita a dei gesti di colpo ma include la valutazione rapida che il giocatore acquisisce delle possibilità e dei modi d'intervento sul pallone. Questo gli permette di orientarsi e di agire nel buon ritmo. Lo spazio di colpo è individuale. Esso dipende dall'esperienza e dalle risorse del giocatore, sia tattiche che strategiche e fisiche.

Spazio di gioco

Lo spazio di gioco è anzitutto definito dal bersaglio, cioè dal terreno. Nel principiante, questo non è che un grande rettangolo diviso a metà da una rete, senza significato particolare. Sul filo dell'apprendimento, la percezione dello spazio di gioco si complessifica e prende del senso.

In difesa, a partire dalla posizione del pallone (nelle tre dimensioni), si differenziano le zone che sono direttamente minacciate, quelle che sono minacciate in un tempo più lungo o quelle che l'avversario non può raggiungere. Si può essere portati ad andare a cercare dei palloni dei propri compagni ben al di fuori del solo terreno di gioco.

Anche in attacco i giocatori circolano e prendono dei riferimenti al di fuori del terreno, in particolare per la rincorsa della schiacciata.

Infine, se l'elemento che focalizza l'attenzione del principiante nello spazio di gioco è la rete, si cercherà di rendere i giocatori più indipendenti da questo riferimento e capaci di giocare a differenti distanze da essa.

Tattica

La nozione di tattica implica l'idea di **scelta** e di **decisione**.

Essa risponde alla domanda: **cosa fare?**

La tecnica, come modalità d'azione, e la tattica, come scelta di decisione, sono i due versanti indissociabili dell'azione. Non si potrebbe sviluppare l'una senza l'altra.

La tattica può essere molto elementare nel principiante: inviare dall'altro lato della rete sperando nell'errore dell'avversario, per esempio. Essa costituisce una scelta, uno scopo che il giocatore si assegna. Quando questa soluzione non è più sufficiente, bisogna trovare dell'altro e sviluppare nuove abilità, acquisire nuove tecniche per permettere nuove scelte. L'azione di arricchisce e si alimenta sui due versanti tattico e tecnico.

Per questo, l'acquisizione di un'abilità tecnica non può essere coerente se il giocatore non sa chiaramente ciò che cerca di fare e perché cerca di farlo. Nello stesso tempo, sapere ciò che cerco di realizzare in partita, in quale situazione e perché, dà del senso all'apprendimento tecnico e crea una motivazione.

La tradizione quasi storica d'organizzare l'insegnamento con esercizi (noiosi, ripetitivi, talvolta formali), come un male necessario, seguito da una partita, come ricompensa, fa talvolta dimenticare che è nella situazione di gioco che si individuano i problemi, gli atteggiamenti, le abilità efficienti o no. È là che le situazioni d'apprendimento hanno la loro utilità e il loro senso. Questa circolarità è un principio d'organizzazione dell'insegnamento.

Tecnica

La tecnica può essere definita un'abilità trasmessa.

Essa risponde alla domanda: **come fare?**

Questo suppone che essa abbia ciò che c'è di più universale nella maniera di fare dall'uno o dall'altro. Essa è caratterizzata dall'efficacia, dall'affidabilità e dall'economia. Si vede bene nell'insegnamento, a livelli e ad età differenti. Che la trasmissione di questa maniera di fare efficace non potrebbe riassumersi nell'imitazione dei gesti ritenuti perfetti. È là una concezione impoverita e riduttrice della tecnica che pesa sull'insegnamento della pallavolo.

Zona d'incertezza

Si indicano così le zone situate ai limiti delle zone intervento di ciascun giocatore nella difesa del terreno, su servizio o attacco avversario. Si potrebbe anche dire "zona d'incertezza o di conflitto". In effetti, il gioco

riposa sulla risoluzione dell'incertezza e la precocità della reazione e dell'anticipazione.

Non si tratta solamente di tempo di reazione ad una traiettoria ma di tempo di reazione di scelta. Mirare tra due giocatori crea un'incertezza che non può essere risolta che dalla decisione e dalla comunicazione precoce di uno dei due giocatori implicati. In una situazione d'apprendimento, se c'è una distribuzione di palloni, è interessante mirare regolarmente queste zone.

Traduzione

www.enseignerlevolleyball.com