

# La formazione dell'alzatore

*Si avvicina la stagione in palestra. In agosto e in settembre l'allenatore ha ancora il tempo di far progredire i suoi alzatori individualmente, prima che il sistema di gioco e la tattica di squadra occupino la maggior parte dell'allenamento. Vi proponiamo di sfruttare questo periodo per soffermarvi sulla funzione centrale dell'alzata.*

*Nella pallavolo moderna, l'alzatore è il giocatore più importante sul campo. È al centro dell'azione; piastra ruotante della squadra, pesa sull'esito dello scambio in ciascuna sequenza di gioco. La selezione e la formazione degli alzatori di qualità sono quindi essenziali per ogni squadra. È necessario individuare precocemente le competenze fisiche, mentali ed emotive, per esercitarle e svilupparle. Visto che i giocatori e le giocatrici di piccola statura si distinguono per una migliore coordinazione, vengono di solito destinati a fare gli alzatori, senza avere coscienza delle conseguenze di questa scelta. A livello giovanile e nei campionati minori, più del 70% degli attacchi vengono fatti dalla posizione 4, con il rischio di una breccia nel muro con un alzatore di piccola statura. In quest'articolo vi presentiamo alcune riflessioni e consigli per permettere agli allenatori di organizzare al meglio la formazione degli alzatori delle loro società. Passeremo in rassegna gli aspetti essenziali che, sul piano fisico, tecnico e tattico, possono rivelarsi utili per ciascuna classe d'età e in tutti i campionati. Investire nella formazione dell'alzatore richiede certamente un po' di tempo e di pazienza, ma gli sforzi sono ampiamente ricompensati a lungo termine. Negli esercizi che presentiamo si applicano indifferentemente ai giocatori e alle giocatrici, nello spirito di una formazione polivalente a lungo termine. Raccomandiamo quindi di eseguire gli esercizi con tutti i giocatori. Precisiamo ancora due cose: anzitutto che, con ciascun nuovo esercizio, conviene integrare delle nuove varianti dopo alcune ripetizioni, al fine di mantenere attivo il processo d'apprendimento; in seguito, ciascun esercizio tecnico dovrà essere seguito da una fase di gioco abbastanza lunga, per integrare il transfert in situazione di partita. Senza transfert nessun progresso! Auspichiamo piacere e successo al vostro allenamento. Nel presente testo talvolta usiamo il termine alzatore e altre alzatrice. Tutti gli esercizi si indirizzano indistintamente alle ragazze e ai ragazzi.*

## Il ruolo dell'alzatore

Combinazione tra il lavoratore di forza e il creatore, l'alzatore è contemporaneamente centrale d'informazione e artista. È il leader della squadra, il prolungamento dell'allenatore sul terreno, completamente disciplinato, creativo e intelligente.

## La selezione dell'alzatore

Per selezionare l'alzatore, l'allenatore deve identificare le qualità dei suoi giocatori sulla base della tabella sottostante. È chiaro che tutte le attitudini non sono ancora totalmente sviluppate nei giovani giocatori. Ma con l'esperienza e un buon senso dell'osservazione, è possibile prevedere in una certa misura lo sviluppo futuro.

Fisico	Mentale	Emozione
Grande statura	Calma e serenità	Grande fiducia in sé
Forza	Capacità di concentrazione	Personalità di leader
Coordinazione e scioltezza	Curiosità	Senso di responsabilità
Percezione periferica	Senso strategico	Capacità di giocare il ruolo di cemento della squadra
Velocità di reazione	Capacità di memoria	Senso della comunicazione
Resistenza	Vivacità di spirito	Ottimismo

## Esempi semplici di percezione e coordinazione

### *Visione periferica, reazione e concentrazione*

L'allenatore disegna/incolla alla parete i numeri da 1 a 12 di larghezza di 1,5 m. L'alzatore tocca il più velocemente possibile il numero annunciato dall'allenatore.

#### *Varianti*

- Occhi chiusi.
- Allontanare le distanze (spostamento).



### *Velocità e concentrazione*

Mettere parecchi coni numerati nella parte arretrata del terreno. L'alzatrice esegue il più velocemente possibile la sequenza annunciata dall'allenatore (4-11-7-1-9, per esempio) e si lancia a rete per giocare una serie di alzate.



#### *Varianti*

- Partenza da differenti posizioni di penetrazione.
- Allenamento intermittente (parecchie serie).

### *Strisciamento e differenziazione*

Per migliorare la coordinazione delle catene muscolari, l'alzatrice striscia su una distanza di 6-10 metri e concatena con un serie di alzate.

#### *Varianti*

- Strisciare all'indietro, lateralmente, a zig-zag.
- Il giocatore striscia verso differenti bersagli per fare l'alzata più lunga possibile (posizione 4 o 2) con un pallone che gli viene lanciato.

### *Swissball e ritmo*

A coppie, un giocatore seduto sulla Swissball, l'altro lancia il pallone da vicino. Il giocatore seduto si mette in ritmo con la Swissball e gioca sempre il pallone quando è lui stesso all'inizio della fase discendente.

#### *Varianti*

- (principianti) il secondo giocatore tiene la Swissball da dietro; il primo si lancia il pallone da solo e, all'inizio della fase discendente, la gioca contro la parete.
- (progrediti) il giocatore sulla Swissball gioca il primo pallone da seduto, approfitta dell'impulso per sollevarsi e lo rinvia al suo compagno con un passaggio in sospensione.



## Esercizi semplici per migliorare la percezione del corpo e del movimento

### *Alzata e spostamento*

Partendo dall'antenna in posizione 2, le giocatrici si lanciano il pallone un po' indietro sulla linea dei 3 metri (ad una distanza di circa 2-3 metri), si fanno un passaggio intermedio sopra la testa, poi un passaggio diagonale verso la rete, un passaggio intermedio, poi sulla linea dei 3 metri, ecc. fino alla posizione 4. Progrediti: arretrano senza passaggio intermedio. Con un gruppo grande fare la stessa situazione nella parte dietro del campo.

### *Alzata ed equilibrio*

Le giocatrici formano 4 gruppi; 2 gruppi da ciascun lato vicino ai montanti della rete. Sequenza: lanciarsi un pallone alto nella metà del terreno, correre spostandosi sotto il pallone, bagher a rete, spostarsi sotto il pallone e alzata (prima su posizione 4 per i gruppi della parte sinistra e indietro sulla posizione 2 per i gruppi nella parte destra del terreno), spostarsi sotto il pallone, prenderlo e controllare la posizione. Per riuscire nell'esercizio bisogna imperativamente essere in equilibrio nel momento del bagher/alzata, altrimenti non ci sarà il tempo sufficiente per prendere il pallone.

### *Alzata e orientamento*

Posti ad una distanza compresa tra 3 metri (principianti) e 8 metri (progrediti) dal canestro di basket o da un bersaglio fissato alla parete, le giocatrici si lanciano il pallone (auto lancio) e provano a mirare il canestro/bersaglio facendo l'alzata. Varianti: alzata indietro, alzata in sospensione, con spostamento, ecc.

## Principi applicabili alla formazione dell'alzatore



### Verticalità

Esiste una quantità innumerevole di scuole tecniche per l'alzata. Noi proponiamo una posizione del corpo verticale, la più neutra possibile. Ciò permette di giocare in avanti, come indietro, dalla stessa posizione per impedire al muro avversario di "leggere". In questa posizione, il pallone è giocato al di sopra della fronte (e non in avanti a quest'ultima). Anche, spalle e pallone sono in verticale le une sulle altre.

## Rilassamento

Il principio cardinale di un movimento naturale è il rilassamento. Chi dice rilassamento dice lasciar andare, chi dice lasciar andare dice essere pronto, chi dice essere pronto dice efficacia. Il movimento deve essere stabilizzato dall'interno per poter essere espresso efficacemente all'esterno. Quindi: nessuna correzione della posizione delle mani, ma un movimento delicato dell'insieme del corpo senza mobilitare molta forza. Bisogna lanciare le braccia rilassate verso l'avanti dopo il contatto con il pallone. Per lavorare il rilassamento si può utilizzare la Swissball o degli esercizi respiratori.



## Passaggio in sospensione

La maggior parte delle migliori alzatrici del mondo gioca il proprio passaggio in sospensione. Bisogna introdurre presto questa tecnica, anche a livello di principianti, poiché essa mette il muro in difficoltà e richiede una preparazione ottimale (percezione, orientamento, spostamento). Il pallone non deve essere giocato nella fase ascendente o all'apice del salto, ma immediatamente dopo l'inizio della fase discendente. Si ha allora l'impressione che l'alzatrice resti sospesa un istante in aria. Grazie all'accelerazione delle braccia e del pallone legato alla gravità ("effetto trampolino"), anche le principianti riusciranno ad effettuare dei lunghi passaggi.

## Impulso dell'alluce

Come sempre, il movimento non è fatto da un muscolo isolato, ma dalla mobilitazione di una catena muscolare. Nell'alzata, la catena che parte dall'alluce è essenziale poiché va fino al pollice. Ciò vuol dire che il buon movimento di mani dell'alzatore comincia con la preparazione del piede. Un impulso attivo dell'alluce è indispensabile, in particolare per l'alzata in sospensione. Il movimento può essere sentito ancora meglio facendo esercizi con piedi nudi e applicando un cerotto sugli alluci.





### Stabilizzazione della testa

Quando si sa che, nella pallavolo, l'80% degli errori è legato alla percezione, si prende la misura di quest'aspetto. L'organo dell'equilibrio, alloggiato nell'orecchio interno, è collegato all'occhio da un canale. Se la posizione del canale è modificata dopo la presa d'informazione, il giocatore perde un grande numero di riferimenti. Risultato: il pallone non sarà preciso. Nel momento in cui l'alzatore ha deciso la scelta del suo bersaglio/sua azione e che ha registrato le informazioni necessarie, egli deve conservare la testa il più stabile possibile (piano orizzontale).

## Esercizi per tutte le classi d'età e per tutti i livelli

Tutti gli esercizi sono trasferibili al minivolley con una rete tesa in lunghezza

### Esercizio 1

All'inizio, quest'esercizio deve essere eseguito con un pallone molle e non con le mani, ma con la testa. Favorisce la sensazione generale del corpo e richiede una preparazione perfetta. L'allenatore o un altro giocatore utilizza il pallone schiacciandolo con un rimbalzo al suolo ma lanciandolo in differenti punti del terreno. Correre e orientarsi. Mirare differenti bersagli.

Variante con tre alzatori o più

- L'alzatore prende il proprio pallone e va a rimettersi in coda.

### Esercizio 2

L'allenatore o il compagno lancia una palla zavorrata (medicine ball) all'alzatore, che lo prende, salta e lo rinvia da sopra la testa all'allenatore. Conca-tenare la stessa sequenza, ma con un pallone di volley. Cambiare bersaglio secondo le istruzioni dell'allenatore. Obiettivo: fare sentire differenti sensazioni a causa dei pesi differenti, imparare a leggere le traiettorie e integrare le differenze tra alzate su differenti bersagli.

Variante con tre alzatori o più

- L'alzatore prende il proprio pallone e va a rimettersi in coda.

### Esercizio 3

L'allenatore o il compagno fa rimbalzare il pallone al suolo o lo lancia. L'alzatore gioca sempre sulla posizione più lontana (2 o 4). L'alzatore ritorna sempre alla posizione di partenza (differenti posizioni di penetrazione).

#### Varianti

- L'allenatore segnala su quale posizione deve essere giocato il pallone.
- Un giocatore a muro si sposta, a sinistra o a destra, l'alzatore gioca nell'altra direzione.

### Esercizio 4

A e B ingaggiano alternativamente; quando l'alzatore tocca il pallone di A, B lancia il pallone successivo e inversamente. Alzata sulla posizione 2 o 4, o ancora 6 ai 3 metri. A e B si mettono d'accordo per vedere chi lancia il pallone.

#### Varianti

- A e B possono essere a rete o altrove.
- Un giocatore supplementare (C) lancia il pallone al di sopra della rete.

### Esercizio 5

Gli alzatori 1, 2 e 3 fanno un percorso: spostamenti avanti e indietro tra due segnali, poi correre a rete (stabilizzazione) per giocare il pallone di A.

Importante: A deve controllare il ritmo delle corse.

#### Varianti

- Corse a 8 attorno ai segni (coni, ecc.)
- Dalla posizione 5 (o da altre zone).

### Esercizio 6

*Allenamento intermittente per stabilizzare la tecnica.*

15" di lavoro (sprint da un cono a rete e ritorno, ecc.) - 30" di passaggi con A (su un plinto); 2-3 serie di 5 minuti, separati da periodi di recupero attivo di 8 minuti (corsa leggera, bere dell'acqua o visualizzare i movimenti con occhi chiusi).

#### Varianti

- 10" di lavoro - 20 " di pausa (idem, max 2 serie).
- 5" di lavoro - 15" di pausa (idem, max 2 serie); 48 ore tra due allenamenti.