

Allenamento all'anticipazione nel volley

Joël TREBERN

Riassunto

L'anticipazione è essenziale alla realizzazione dell'efficacia delle azioni tecniche proprie al volley. Per questa ragione, la comprensione dei processi che la costituiscono, e la pianificazione dei compiti d'allenamento possibili per il suo miglioramento sono strumenti essenziali per l'allenatore. In questo articolo, decomponiamo ciascuno di questi parametri al fine di promuovere la migliore assimilazione dei concetti e delle procedure per il coaching mentale orientato verso l'anticipazione nel volley.

Introduzione

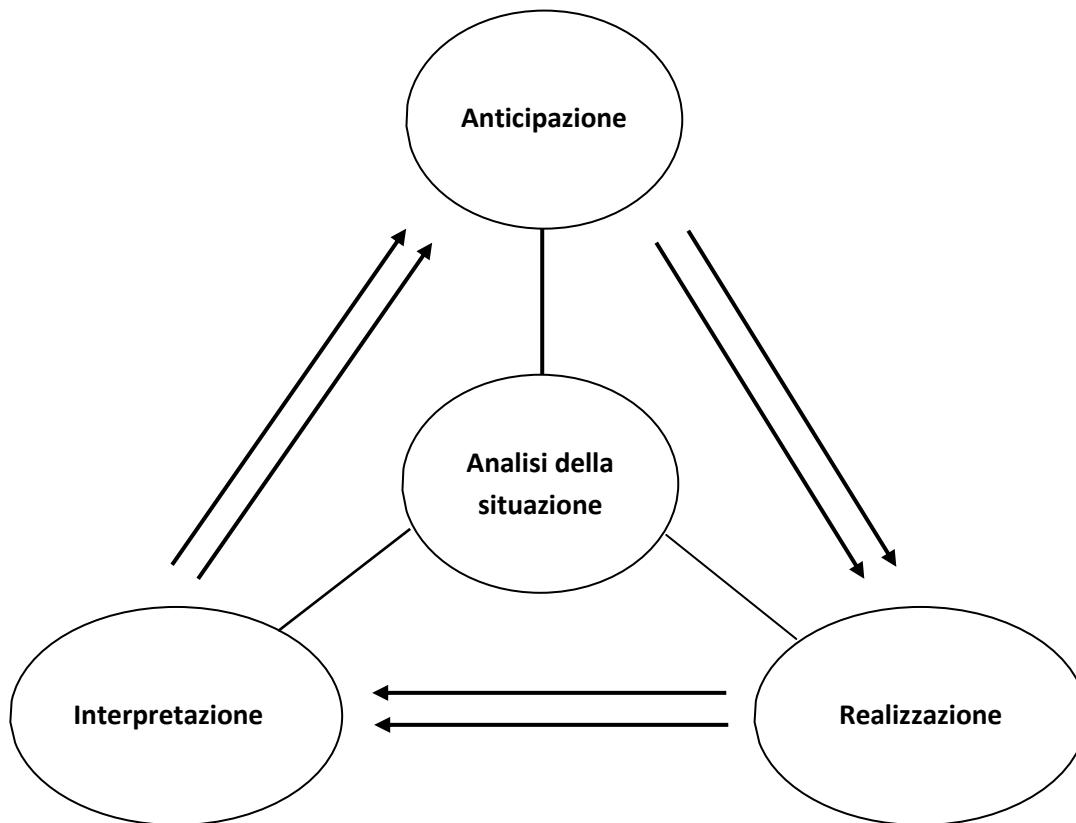
La pallavolo è, con le caratteristiche specifiche di contatto con la palla e la velocità alla quale questa si produce da un campo all'altro, uno sport particolarmente rapido. Di conseguenza, il ruolo dell'anticipazione è fondamentale per difendere, ricevere o murare. Ricordatevi che quando parliamo della capacità di reazione nella pallavolo, la velocità della palla va da 90,37 a 100,91 km/h (Cole et al. 2004) e il tempo di reazione di un giocatore che è in difesa è di 300-500 millisecondi e che la distanza tra l'attaccante e l'avversario non è mai superiore a 9-12 metri (Fontani 1994).

Per questa ragione, un difensore deve anticipare l'azione dell'attaccante, scegliendo la zona vicina dove la palla può cadere. Per effettuare quest'azione tattica converrà analizzare efficacemente i movimenti dell'attaccante, la traiettoria del pallone ed i movimenti dei suoi compagni nella zona.

Se analizziamo l'azione sopra, constatiamo che l'anticipazione non è solamente una capacità che può essere migliorata con la ripetizione successiva di azioni, ma che dovrà essere migliorata solamente con l'esperienza in competizione.

Il giocatore abile è capace di discriminare gli stimoli che si producono in un match di pallavolo nell'azione, e di riconoscere un gesto o un movimento che permette di anticipare l'avversario, ottenere un vantaggio eseguendo un'azione tecnica efficace. I altri termini, ciò che gli allenatori chiamano «**leggere il gioco**».

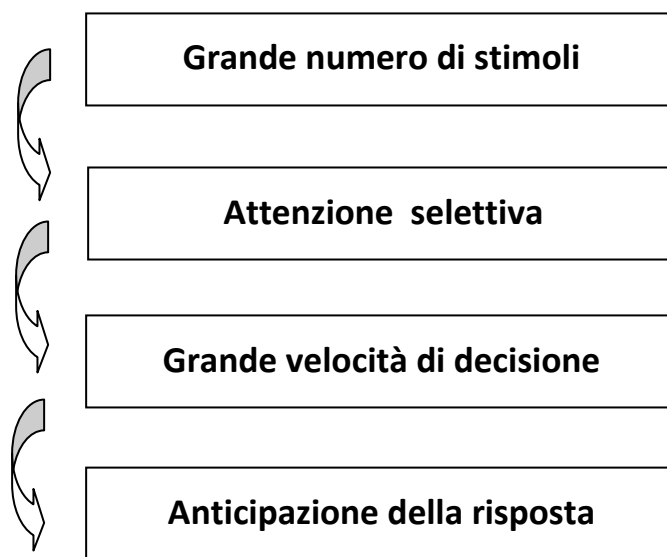
Per questo dobbiamo comprendere come fare avanzare il processo che regge il comportamento, basato su un'analisi della situazione che implica l'interpretazione e la realizzazione di un movimento che ha un significato all'interno di un'azione di gioco.



Fasi della struttura del comportamento
(adattato da Nitsh 1987 et al. 1997)

Dopo la pianificazione preliminare delle costrizioni e la stima del movimento, vi è la conduzione di un processo di regolamentazione e di controllo e di valutazione delle performance del comportamento (Nitsh et al. 1997)

Ricordiamo che la pallavolo è una «situazione di gioco» (Fontani 1994), in cui il giocatore deve essere molto concentrato poiché è confrontato con un grande numero di stimoli, a partire dai quali deve valutare i più importanti (la attenzione selettiva) con un alto livello di decisione. La conoscenza di queste situazioni di gioco permette di ridurre il tempo di apparizione della risposta (tempo di reazione) o di innescare prima la risposta dell'avversario (in anticipo).



Modello delle situazioni sportive
(da Fontani 1994)

Siccome la pallavolo è uno sport in cui la velocità della palla è molto elevata dove ci sono molti movimenti in ciascuna azione di gioco, la capacità di attenzione esige dal giocatore una stimolazione mentale costante. Di conseguenza, il giocatore deve spostarsi rapidamente con una larga attenzione, anche chiamata diffusa (Fontani 1994) o ambiente (Ruiz et al. 1997) e una attenzione selettiva (Fontani 1994, Ruiz et al. 1997):

- *l'attenzione larga, diffusa, ambiente*: visione del campo (giocare il servizio), i movimenti dei compagni e avversari;
- *l'attenzione selettiva*: visione della palla (traiettorie della palla), il giocatore portatore di palla o quello che la intercetta.

Il perfezionamento di questo processo, il passaggio da un'attenzione larga ad una più mirata permette al giocatore di scegliere lo stimolo necessario per sviluppare la sua risposta il più rapidamente possibile, cioè di avere la capacità di anticipare l'azione dell'avversario.

Così possiamo vedere come la velocità di risposta gioca un ruolo importante nella performance dei giocatori di pallavolo. La velocità di reazione è benefica per coloro che effettuano un elevato numero di competizioni nella loro carriera e che sanno come rispondere più rapidamente alle situazioni di gioco. In gran parte perché sono capaci di anticipare la tecnica e la tattica dei loro avversari.

In questo senso, vediamo che l'anticipazione mentale facilita la performance in un'azione riducendo il numero di scelte e di decisioni che devono essere prese, ciò che aumenta la possibilità dello sforzo d'aggiustamento più fluido

e della difficoltà di dover scegliere e decidere (Ruiz et al. 1997). Gli studiosi ci dicono che si effettua come segue:

- valutazione della probabilità di avvenimenti possibili;
- valutazione della probabilità di avvenimenti che possono giocare un ruolo importante nella determinazione della velocità delle reazioni che seguiranno l'anticipo del gesto tecnico.

Ciò vuol dire anticipare l'azione scegliendo un gesto tecnico particolare, in funzione dell'azione che si ripete durante un match e le cause che questa decisione determina.

Per tale ragione l'efficacia dell'anticipazione è condizionata dalla lunghezza del tempo prima della risposta, poiché essa aumenta il livello d'informazione e d'incertezza (Garcia Manso et al. 1998).

Negli sport aciclici, l'anticipazione risponde a differenti tipi di comportamento che si riferiscono a due blocchi di movimenti (Konzag et al. 1988):

- movimenti estranei dell'atleta (avversari, partner e attrezzi);
- movimenti motori propri dell'atleta.

Il processo è stato classificato già tempo fa in differenti maniera, sottolineiamo con Poulton (1957):

- **Anticipazione effettiva:** legata a produrre una risposta motoria che è una previsione che sarà utilizzata nella condotta di un gesto tecnico. C'è un'importanza maggiore negli sport in cui avete l'intenzione di fare il calcolo delle traiettorie al fine di rispondere ad un avvenimento esterno (tirate una palla);
- **Anticipazione ricettrice:** si riferisce alla previsione, e utilizza un certo avvenimento per prodursi. Implica l'anticipazione degli avvenimenti e la preparazione dell'obiettivo per l'avvenire prevedibile. Si può osservare quando, durante i punti finali di un set, l'alzatore cerca il giocatore più importante della sua squadra per un attacco e l'avversario dispone del suo sistema di muro-difesa in funzione di ciò che ha previsto che l'alzatore andrà a realizzare.
- **Anticipazione percettiva:** la previsione delle caratteristiche degli stimoli quando non sono presenti. L'apprendimento è a carico dell'esperienza del giocatore. Consiste così nell'anticipare le azioni di un certo giocatore le cui abitudini d'azione ci permettono di sapere quali saranno le sue azioni di rilancio o di un segnale certo per anticipare tutta una sequenza di azioni. Il giocatore esperto far progredire la sua posizione in funzione dell'azione dell'attaccante.

Più tardi, Schmidt (1986) ha sottolineato le componenti spazio-tempo nel processo d'anticipazione:

- *Un'anticipazione spaziale o degli avvenimenti*
Necessita una conoscenza preliminare del tipo di stimolo che va a prodursi e la risposta necessaria per risolvere il problema.

- *Un'anticipazione temporale*
Lo sportivo deve conoscere la risposta che può essere realizzata.

Inoltre, Platonov (1993) indica due tipi di anticipazione:

- *Anticipazione percettiva*: consiste nel controllare il movimento dell'oggetto per intercettarlo in un dato luogo.
- *Anticipazione recettiva*: consiste nell'extrapolare il momento nel quale l'oggetto apparirà a partire da una valutazione dei periodi temporali.

Numerosi autori hanno intrapreso delle ricerche sull'anticipazione, sulla base delle proposte sopra indicate. Mechling (1990) introduce il termine «anticipazione attivata» rapportandola alla «attivazione preliminare di tutti gli elementi percettivi e motori che devono essere utilizzati». Questo autore aggiunge che l'altro tipo di anticipazione è il frutto dell'apprendimento e dell'esperienza (un'anticipazione percettiva ed effettiva), ciò che suppone di poter realizzare un calcolo della traiettoria del pallone senza dover guardarlo per dopo entrare in contatto con esso.

Ricordatevi che, nella pallavolo, una delle caratteristiche dei giocatori di muro di fronte ad un attaccante è poter:

- calcolare la traiettoria del pallone che lascia la mano del “servitore”,
- osservare la corsa dell'attaccante e a posizione del suo corpo alla fine dell'attacco;
- essere concentrato sulla spalla esecutrice dell'avversario;
- fare attenzione al contratto del pallone con la mano dell'attaccante.

È quindi necessario procedere ad uno studio dettagliato dell'avversario al fine che i giocatori conoscano le particolarità tattiche della squadra avversaria (chi è il miglior giocatore in attacco, il “distributore”, ecc.) e le tecniche specifiche (specificità di ciascun attaccante). Per poter anche sviluppare una strategia di gioco per attaccare nelle zone in cui c'è il giocatore più debole a muro, aumentando in questo modo le possibilità di successo.

In questo senso, la scuola dell'Est realizza un certo numero di movimenti nell'attacco basati su una varietà di combinazioni che non possono predire l'attacco, ciò che aumenta l'effetto di sorpresa sul suo avversario, provando a trovare degli spazi nel muro o un “uno contro uno” che favorisce la riuscita dell'attaccante.

A conclusione di ciò che precede, pensiamo che durante la pianificazione degli esercizi per migliorare anticipazione, dobbiamo cominciare da un certo numero di fattori (Magill 1989):

- *La possibilità di predire gli stimoli*
Più prevedibile (nello spazio o nel tempo) è lo stimolo, più è facile sviluppare una risposta appropriata.
- *La velocità della stimolo*
Con minore velocità, maggiore facilità e viceversa.

- *Il tempo di presenza dello stimolo*

Il fatto di essere abituati agli stimoli e all'informazione che esiste nella pallavolo determinerà se sia possibile anticipare o no.

- *Quantità d'allenamento*

Come indicato sopra, l'esperienza del giocatore sarà cruciale per sviluppare i processi di anticipazione.

- *La complessità della risposta*

Nello sport le situazioni ed i movimenti possono portare a produrre una risposta erronea, quindi più la risposta è semplice da realizzare da parte del giocatore, più sarà grande la percentuale di successo dell'anticipazione.

Di conseguenza, il coaching per l'anticipazione nella pallavolo è presentato come un fattore chiave del miglioramento della rapidità delle operazioni specifiche. Principalmente perché è uno sport in cui avete da controllare o da colpire una palla che è in movimento continuo, che non può essere fermata, descrivente una serie di parabole e di traiettorie da calcolare per andargli incontro.

Questa caratteristica fa della pallavolo uno sport in cui la traiettoria del pallone (alla destra o alla sinistra) prende un'importanza che può essere più o meno grande in funzione della lateralità del giocatore (sinistra o destra) e il tipo di parabola, poiché un giocatore può trovare la più grande difficoltà a ricevere un pallone che viene con una parabola più rapida rispetto ad un'altra che ha una parabola più accentuata, e viceversa.

Per preparare il coaching futuro, dobbiamo ricordarci che abbiamo un movimento motorio diviso in tre fasi:

- valutare la traiettoria della palla e anticipare il momento in cui si prenderà contatto con essa;
- controllare i movimenti del corpo;
- controllare il movimento degli arti superiori nel corso dell'esecuzione del gesto tecnico (in alto, il bloccaggio, posizionamento, ecc.).

Per tale ragione, l'anticipazione che possiamo trovare nella pallavolo è legata alla parabola del pallone e allo spostamento del corpo del giocatore per poter realizzare il gesto tecnico più efficace al momento della "lettura". Ciò ci conferma che l'abilità fondamentale del giocatore di pallavolo è di assumere in un tempo brevissimo una grande quantità di valutazioni sulla traiettoria e la parabola del pallone per, in funzione del tempo di cui dispone, poter realizzare il gesto tecnico che è il più efficace ed appropriato all'azione di gioco.

Per esempio, un giocatore che si trova in ricezione, osserva il giocatore che si trova al servizio sul campo opposto e la prima cosa che deve osservare è la parabola iniziata dal pallone nel momento in cui quest'ultimo esce dalla mano del battitore. Una volta valutata, eseguirà lo spostamento opportuno per adattare in seguito l'esecuzione tecnica della ricezione. Il giocatore che ha anticipato la traiettoria del pallone per realizzare il gesto tecnico della ricezione avrà una maggiore garanzia di successo che se deve, al contrario,

realizzare degli adattamenti distinti del movimento, poiché non avrà tempo di realizzare il gesto tecnico giusto.

Come abbiamo visto, il calcolo della traiettoria di volo del pallone è indispensabile per poter anticipare o ritardare il colpo in funzione delle necessità.

Ma, l'effettività dell'attacco non riposa unicamente su questo punto cruciale, ma riguarda anche un altro aspetto determinante che è l'incontro con la traiettoria del pallone, cioè il momento in cui lo colpisce.

Questo aspetto consiste nell'anticipazione mentale del momento appropriato per colpire il pallone in funzione della sua traiettoria. Per tale ragione, bisogna coordinare lo spostamento del pallone con i movimenti distinti dell'attaccante. In questo senso, Mazzali (1994) ci dice che, per colpire il pallone, si ha bisogno di :

- anticipare mentalmente la parabola (la traiettoria) del pallone;
- anticipare mentalmente lo spostamento del giocatore stesso;
- coordinare l'incontro delle due traiettorie nel luogo esatto;
- coordinare il tempo di realizzazione delle due traiettorie;
- anticipare mentalmente il momento per colpire la palla con il gesto tecnico ritenuto (attacco forte, finta, muro, ecc.).

È necessario effettuare ciascuna di queste tappe al fine di evitare gli errori classici del giocatore principiante che non realizza un attacco efficace a causa di:

- una rincorsa incompleta;
- un incontro non coordinato con la parabola della palla;
- un movimento del braccio incompleto, ecc.

Di conseguenza, per poter riuscire a colpire il pallone nel buon momento con garanzia di successo, il giocatore deve realizzare una percezione, una elaborazione e un'anticipazione mentale del gesto che va a realizzare.

Ecco come allenare al colpo sul pallone fornendo al giocatore un bagaglio di risorse che può mettere in pratica quando si troverà in competizione:

- alternare gli spostamenti lento o rapido;
- alternare l'attacco anticipato con il colpo ritardato;
- alternare la traiettoria della rincorsa d'approccio perpendicolare con la traiettoria diagonale.