

Corso di aggiornamento del 09/10/2018



La ricerca del talento nel settore femminile

Prof. Michele Fanni

DEFINIZIONE

- **IL TALENTO È COLUI CHE, SULLA BASE DI ATTITUDINI, DISPONIBILITÀ ALLA PRESTAZIONE E DELLE POSSIBILITÀ CHE GLI VENGONO OFFERTE DALL'AMBIENTE IN CUI VIVE, OTTIENE (POSSIBILMENTE IN GARA) RISULTATI NELLA PRESTAZIONE **SUPERIORI ALLA MEDIA DELLA SUA ETÀ**, SUSCETTIBILI DI SVILUPPO, CHE RAPPRESENTANO IL PRODOTTO DI UN PROCESSO DI CAMBIAMENTO ATTIVO, PEDAGOGICAMENTE GUIDATO E CONTROLLATO, SECONDO UN'INTENZIONE, ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO, CHE È FINALIZZATO AD UN ELEVATO LIVELLO DI PRESTAZIONE SPORTIVA DA RAGGIUNGERE SUCCESSIVAMENTE. (W. JOCH 1992)**

ATTENZIONE!!!

- **IL RISULTATO PUÒ ESSERE FUORVIANTE NELL' IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO. LE PROGRAMMAZIONI TECNICHE DEVONO TENER CONTO DELLA PROSPETTIVA E NON SOLO DELLE ESIGENZE DI COMPETIZIONE DEL MOMENTO. LA SCELTA DEI MODELLI TECNICI È FONDAMENTALE E VA ADATTATA ALLA FASE DI SVILUPPO. LE COMPETIZIONI SONO UNA TAPPA IMPORTANTE PER L'ESPRESSIONE DEI PICCHI PRESTAZIONALI, MA IL VOLUME, LA SPECIFICITÀ E LA QUALITÀ DI ALLENAMENTO SONO ASPETTI DECISIVI.**



IL TELENTO NELLA PALLAVOLO

- **LA STRUTTURA ANTROPOMETRICA E LE CARATTERISTICHE NEUROMOTORIE SONO ASPETTI FONDAMENTALI E LO SVILUPPO DELLA COMPONENTE NEURO MUSCOLARE È UN FATTORE CHE DETERMINA EVOLUZIONE DI INDICI PRESTATIVI, ANCHE DI CARATTERE TECNICO – TATTICO.**
- **LO SVILUPPO COGNITIVO, MENTALE, MOTIVAZIONALE, CONTRIBUISCONO IMPRESCINDIBILMENTE ALLO SVILUPPO DELLA PRESTAZIONE, SIA IN GARA (COMPETITIVITÀ) CHE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO (ALLENABILITÀ).**
- **LE OPPORTUNITÀ DI COMPETIZIONE CONTRIBUISCONO ALLO SVILUPPO DI QUEI COMPORTAMENTI DETERMINANTI NELLA COSTRUZIONE DELLA CAPACITÀ DI GIOCO (SITUAZIONI DI STRESS).**

CLASSIFICAZIONE TALENTO

- **T₁. PARAMETRI ANTROPOMETRICI E FISICI SUPERIORI ALLA MEDIA E UNO O PIÙ PARAMETRI TECNICO – MOTORI CORRELATI CON I MASSIMI LIVELLI DI QUALIFICAZIONE.**
- **T₂. SOLO PARAMETRI ANTROPOMETRICI IMPORTANTI.**
- **T₃. GIOCATRICE CHE SI EVIDENZIA PER L'ABILITÀ (RIFERITO ALLE ABILITÀ TECNICHE ESPRESSE IN GIOCO E ALLA PERSONALITÀ) E PER UNA STRUTTURA ANTROPOMETRICA NELLA MEDIA.**
- **T₄. PARAMETRI TECNICO – MOTORI IMPORTANTI MA RIFERIBILI A RUOLI DIFFERENTI DA QUELLO EFFETTIVAMENTE SVOLTO. IPOTIZZARE IL CAMBIO DI RUOLO CONSIDERANDO LE MOTIVAZIONI DELLA GIOCATRICE E IL CONTESTO SQUADRA IN CUI REALIZZARLO.**
- **LIBRO MENCA**



DOVE E QUANDO C'E' TALENTO?

- **C'È UNA CORRELAZIONE DIRETTA TRA GLI INDICATORI TECNICO-COORDINATIVI, CHE SOSTENGONO L'IPOTESI DEL TALENTO E LA LORO ELEVATA E RICORRENTE ESPRESSIONE (INTESA COME PICCO PRESTAZIONALE), SEPPUR IN MANIERA INSTABILE, NELLA SITUAZIONE DI GARA E NELL'ALLENAMENTO COMPLESSO DI GIOCO.**

DOVE VEDO TALENTO?

- **CONTROLLO DI UNA O PIÙ TECNICHE SUPERIORE ALLA MEDIA NELLA SITUAZIONE DI GARA E NELL'ALLENAMENTO COMPLESSO DI GIOCO. I PICCHI DI PRESTAZIONE RIPETUTI NEL TEMPO.**
- **QUALITÀ DI UTILIZZO DEI REQUISITI DI PRESTAZIONE: I PICCHI DI PRESTAZIONE VENGONO OTTENUTI SENZA UN'ELEVATA RICHIESTA DEI FATTORI DI SOSTEGNO, IN POCHE PAROLE GLI VIENE FACILE.**
- **DISPONIBILITÀ ALL'APPRENDIMENTO (SPINTE MOTIVAZIONALI) E CAPACITÀ DI AUTODETERMINAZIONE NEI PROCESSI DI SVILUPPO PRESTATIVO.**
- **CAPACITÀ COMPLESSIVA DI CARICO DI ALLENAMENTO: CARICO FISICO E MENTALE DI SOSTENERE L'ALLENAMENTO (DISPONIBILITÀ ALL'ALLENAMENTO E ALLENABILITÀ)**



COSA OSSERVARE

- **PARAMETRI ANTROPOMETRICI E FISICI**
- **CAPACITÀ DI GIOCO SUPERIORI ALLA MEDIA**
- **PARAMETRI TECNICO-COORDINATIVI RELATIVI AL RUOLO**
- **ASPETTI COMPORTAMENTALI ESPRESSI IN GIOCO**
- **PARAMETRI FISICI E STRUTTURALI TECNICHE DI BASE FONDAMENTALI DEL RUOLO CAPACITA' DI GIOCO PROFILO COMPORTAMENTALE**

INDICATORI

- **CONSENTONO UNA DIAGNOSI ATTENDIBILE SULL'IPOTESI DI TALENTO IN UN RUOLO SPECIFICO; LA VALUTAZIONE VIENE FATTA SUL LIVELLO PRESTATIVO (PICCO PRESTAZIONALE) O SULLA STABILITÀ PRESTATIVA CON CUI SI MANIFESTANO IN GIOCO. RICONOSCIAMO:**

INDICATORI DI TALENTO

- **INDICATORI TECNICO – COORDINATIVI DEL TALENTO, ASPETTI ESECUTIVI PRIORITARI CHE QUALIFICANO UN GESTO TECNICO NEL MASSIMO LIVELLO SPORTIVO (PALLEGGIO, BAGHER, ATTACCO).**

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- **ATTITUDINI MOTORIE ATTINENTI LE TECNICHE CHE QUALIFICANO IL GESTO NELL'AMBITO SITUAZIONALE.**

ATTACCANTI

INDICATORI DI TALENTO

- ALTEZZA DI COLPO SULLA PALLA ABBINATA AL CONTROLLO DELLA DIREZIONE DI ATTACCO (MANO).
- POTENZA DI COLPO SULLA PALLA ABBINATA ALLA RAPIDITÀ ESECUTIVA (VELOCITÀ DEL BRACCIO).
- INDIPENDENZA DELL'ARTO DI COLPO, SPALLA/BRACCIO/MANO
- REATTIVITÀ ALLO STACCO E CAPACITÀ DI SALTO.
- RITMO DELLA RINCORSA E UTILIZZO NEI TIMING DI GIOCO.

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- RELAZIONE ASSE CORPOREO – PALLA NELLA SEQUENZA RINCORSA – STACCO PER IL CONTROLLO DELLA VERTICALITÀ E DELL'EQUILIBRIO.
- TIMING DI COLPO (ANTICIPO E RITARDO).

RICEVITORI

INDICATORI DI TALENTO

- **SENSIBILITÀ NEL TOCCO: STRUTTURA E ADATTABILITÀ DEL PIANO DI RIMBALZO, ESECUZIONE DEL BAGHER CON IL MINIMO IMPEGNO PSICO-FISICO.**
- **RELAZIONE AL BERSAGLIO: CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO SIA DEL PIANO DI RIMBALZO CHE DELLE SPINTE PER OTTENERE LA PRECISIONE (ANGOLI E ATTACCO DELLA PALLA).**
- **INDIPENDENZA DEGLI ARTI SUPERIORI E DELLE SPALLE PER MANTENERE UNA RELAZIONE AL BERSAGLIO ANCHE IN SITUAZIONE DI DISEQUILIBRIO O DI SPOSTAMENTO.**

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- **RELAZIONE ASSE CORPOREO-PALLA, RAPPORTO CARATTERISTICO TRA L'ASSE CORPOREO E INCIDENZA DELLA TRAIETTORIA DELLA PALLA.**
- **TEMPO DI RISPOSTA DEL PIANO DI RIMBALZO IN RELAZIONE ALLA VELOCITÀ DELLA PALLA.**
- **DINAMISMO DEI PIEDI, FLESSIBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSICA, ABBINATA ALLA CAPACITÀ DI UTILIZZARE LA FUNZIONE PROPULSIVA DEI PIEDI NEGLI SPOSTAMENTI BREVI.**

CENTRALE

INDICATORI DI TALENTO

- **CONTROLLO DELL'ANTICIPO: CAPACITÀ DI STACCARE PRENDENDO IL TEMPO SULLA TRAIETTORIA DI PRIMO TOCCO OLTRE CHE SULL'ALZATA. QUESTO ASPETTO RICHIEDE UN CAMBIAMENTO NELLA SCELTA DEI RIFERIMENTI, SOPRATTUTTO NELLE SITUAZIONI COMPLESSE DI GIOCO, PER CUI LA CAPACITÀ DI RIPROPORSI RISPETTANDO L'ANTICIPO DIVENTA UN'ABILITÀ FORTEMENTE PREDITTIVA DELLA ATTITUDINE AL RUOLO DI CENTRALE.**
- **CONTROLLO DELLA VERTICALITÀ DEL SALTO, FONDAMENTALE PER LO SVILUPPO DELL'ATTACCO IN 1° TEMPO.**
- **INDIPENDENZA DELL'ARTO DI COLPO, SPALLA/BRACCIO/MANO, ACCELERAZIONE E GUIDA DEL COLPO - (AVAMBRACCIO E MANO).**

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- **RELAZIONE ASSE CORPOREO-PALLA NELLA RINCORSA-STACCO.**
- **ANTICIPO ARTI INFERIORI E SUPERIORI ALLO STACCO.**
- **FACILITÀ NELLA GESTIONE DEL MURO: CAPACITÀ DI ADATTARE I TEMPI DI SALTO E LA GESTIONE DEI PIANI DI RIMBALZO ABBINATA ALLA QUALITÀ NELLA MOTRICITÀ DEI PIEDI NONCHÉ AD UNA FUNZIONE PERCETTIVA EFFICACE.**

PALLEGGIATORI

INDICATORI DI TALENTO

- **LA SENSIBILITÀ NEL TOCCO INTESA COME FASE DI ENTRATA (MANI APERTE E GESTIONE DEL POLSO), MA SOPRATTUTTO COME VELOCITÀ DI USCITA DELLA PALLA: L'ACCELERAZIONE CHE SUBISCE LA PALLA AL MOMENTO DEL TOCCO È IL FATTORE DETERMINANTE LA QUALITÀ DELLE TRAIETTORIE SOPRATTUTTO IN PROSPETTIVA DEL GIOCO VELOCE.**
- **INDIPENDENZA DELLE MANI, CHE PERMETTE DI SVILUPPARE LE TRAIETTORIE DI ALZATA TIPICHE DELL'ALTO LIVELLO DA UNA POSIZIONE NEUTRA, ANCHE IN CONDIZIONE DI SALTO O DISEQUILIBRIO (LEGATO ALLA SENSIBILITÀ).**

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- **RELAZIONE ASSE CORPOREO-PALLA, INTESA COME CAPACITÀ DI PORRE L'ASSE DEL CORPO VERTICALMENTE SOTTO ALLA PALLA (NEUTRALITÀ).**
- **ANTICIPAZIONE SITUAZIONALE PER L'ORIENTAMENTO E IL SENSO DEL CAMPO.**

LIBERO

INDICATORI DI TALENTO

- **SENSIBILITÀ NEL TOCCO NELLA RICEZIONE/DIFESA (STRUTTURA E ADATTABILITÀ DEL PIANO DI RIMBALZO).**
- **RELAZIONE AL BERSAGLIO: CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO SIA DEL PIANO DI RIMBALZO CHE DELLE SPINTE PER OTTENERE LA PRECISIONE.**
- **INDIPENDENZA DEGLI ARTI SUPERIORI PER MANTENERE UNA RELAZIONE AL BERSAGLIO ANCHE IN SITUAZIONE DI DISEQUILIBRIO O DI SPOSTAMENTO.**
- **GESTIONE DELLE TRAIETTORIE CON POSTURE FUORI EQUILIBRIO (INDIPENDENZA NELL'ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO).**
- **CAPACITÀ DI ANTICIPO SITUAZIONALE ATTRAVERSO LA LETTURA DEL GIOCO AVVERSARIO.**

INDICATORI DI PROSPETTIVA

- **MOBILITÀ TIBIO-TARSICA PER FACILITARE LE POSTURE AD ANGOLI CHIUSI.**
- **RELAZIONE ASSE CORPOREO-PALLA: LEGATO ALL'ANTICIPAZIONE DELLA TRAIETTORIA.**
- **TIMING DEL PIANO DI RIMBALZO IN RELAZIONE ALLA VELOCITÀ DELLA PALLA.**
- **DINAMISMO DEI PIEDI.**

INDICATORI CAPACITA' DI GIOCO

- **L'IDEA DEL GIOCO COME MOVIMENTO (COME PREPARA, COME COSTRUISCE, COME SI MUOVE DOPO L'ESECUZIONE)**
- **LA GESTIONE DELLE MOTRICITÀ SPECIFICHE (LE TRANSIZIONI).**
- **IL GIOCO SENZA PALLA (LE TRANSIZIONI E LA CAPACITA' DI RIPROPORSI) RESTANDO NEL TIMING DI GIOCO.**
- **LA CAPACITÀ ANTICIPATORIE NELLA LETTURA DEL GIOCO AVVERSARIO SU CUI STRUTTURARE I COMPORTAMENTI TECNICO TATTICI A MURO E DIFESA**
- **I SEGNALI VISIVI E I TIMING DI GIOCO COME INDICATORI DI ADATTAMENTO TECNICO – TATTICO.**
- **LA GESTIONE DELLE SITUAZIONI DI GIOCO CON CREATIVITÀ.**
- **LA SCELTA DELLA TECNICA PIU' FUNZIONALE ALLA SITUAZIONE DI GIOCO. COLPO CONTRO UN SISTEMA DI MURO DIFESA PREDEFINITO.**
- **LA COMPETITIVITÀ NEL GIOCO (COME RISOLVE LE SITUAZIONI).**

INDICATORI PSICOLOGICI

- **POSSIEDE CARISMA, STA AL CENTRO DELL'ATTENZIONE PERCHÉ CATTURA L'INTERESSE DI TUTTI, COME PERSONA E COME GIOCATRICE.**
- **COACH ABILITY: DISPONIBILITÀ AL CONFRONTO E ALLE NOVITÀ PER MIGLIORARE IL PROPRIO LIVELLO DI GIOCATRICE (CURIOSITÀ AL CAMBIAMENTO). DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO (MENTALE)..... CAPACITÀ DI ALLENARSI (SPORTIVO).**
- **TENACIA MENTALE/DETERMINAZIONE: DETERMINAZIONE NEL SAPER SUPERARE LE DIFFICOLTÀ (ERRORI, SCONFITTE, CRITICHE) FACENDO LEVA SULLE PROPRIE QUALITÀ E RISORSE (INCENTRATA SU DI SE E POCO CONDIZIONATA DAGLI EVENTI ESTERNI).**
- **AUTOSTIMA: CREATIVITÀ E CORAGGIO COME MOTORI PRINCIPALI PER AUMENTARE IL PROPRIO POTENZIALE. CREDE NELLE PROPRIE CAPACITÀ ED È SICURA DI QUELLO CHE PUÒ FARE. COMPETITIVITÀ: CAPACITÀ DI ESSERE PROTAGONISTA NEL COMPETERE CON L'AVVERSARIO IN QUALSIASI MOMENTO DELLA SFIDA (SOPRATTUTTO NELLE SITUAZIONI DETERMINANTI). ALLENABILITÀ: DISPONIBILITÀ AL CARICO DI ALLENAMENTO FISICO E MENTALE; «CERCA IL LIMITE, CURA I PARTICOLARI».**
- **ASPETTI PSICOLOGICI E MOTIVAZIONALI STATE – GESTIONE DELLO STATO D'ANIMO: QUANTO È IN GRADO DI ANDARE A CERCARE LE RISORSE EMOTIVE/EMOZIONALI PER OTTIMIZZARE LA PROPRIA PRESTAZIONE «NON SI BUTTA GIÙ». SCEGLIE BENE LE SOLUZIONI È LUCIDA NEI MOMENTI CRITICI ED HA CONTROLLO TATTICO.**



COME?

- **LA PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI GIOVANILI È IMPORTANTE, MA L'ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA DI ALLENAMENTO NON PUÒ ESSERE FINALIZZATA ESCLUSIVAMENTE A QUESTO OBIETTIVO!!!!** QUESTO PERCHÉ IL RAGGIUNGIMENTO DI UNA PRECOCITÀ PRESTATIVA STABILE PUÒ ESSERE FUORVIANTE PER LA VALUTAZIONE DI TUTTI QUEGLI INDICI (PICCHI PRESTAZIONALI), CONSIDERATI COME PREDITTIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI MASSIMI LIVELLI DI QUALIFICAZIONE.



ALLENARE IL TALENTO

- **IL TALENTO SI IDENTIFICA NELLA CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO PER CUI LA RICERCA DEL PROPRIO CAMBIAMENTO APPARE NECESSARIAMENTE COME UN ASPETTO DETERMINANTE.**
- **QUESTO REQUISITO SI DETERMINA SOLO ATTRAVERSO UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CHE COMPRENDA MOLTEPLICI COMPONENTI DEL PERCORSO DI FORMAZIONE (TECNICI, FISICI, MOTIVAZIONALI, COMPETITIVI).**

COSA fare e COME fare

- **COSA** fare
- In ogni tecnica dobbiamo avere chiaro l'obiettivo da conseguire
- **COME** fare
- **L'esecuzione del gesto può variare, perchè bisogna tener conto di diversi fattori.**
 - L'utilizzo di modello tecnico serve solo da riferimento. Valutare più alternative.
 - Le capacità del soggetto; fisiche (potenziale motorio) e psicoattitudinali (allenabilità, anticipazione, ecc.)
 - il contesto situazionale del gioco; fase cambio e fase break (NB qualità primo tocco).

TIMING

- Rispettare i tempi di gioco in campo; per questo sono fondamentali le transizioni, le tecniche (codificate e non) che mi permettono di preparare al meglio il gesto tecnico, restando a tempo con il gioco.
- Queste tecniche devono permettermi di poter seguire sempre la traiettoria della palla, rimanendo nel tempo di gioco, ed avere possibilità di spostarsi senza difficoltà verso di essa.
- E' importante la corretta valutazione della palla e il suo punto di arrivo.
- Concetto anticipazione motoria e anticipazione situazionale

EQUILIBRIO

Durante tutti gli spostamenti si devono compiere accelerazioni e decelerazioni mantenendo il baricentro all'interno della base d'appoggio. E' fondamentale il rapporto tra asse corporeo e palla (stabilizzare punto di contatto) per essere in una condizione di equilibrio statico o dinamico con il giusto orientamento al bersaglio, senza precludere la qualità del tocco di palla.

ATTACCO FASE DI RINCORSA E STACCO

TECNICA	TIMING	SPAZIO
<p>Il numero dei passi di rincorsa</p> <ul style="list-style-type: none">• Le transizioni e i 4 appoggi per le schiacciatrici (dx-sx-dx-sx)• Le transizioni e i 2 o 3 appoggi dei centrali (dx-sx oppure sx-dx-sx)	<p>La scelta del momento per partire</p> <ul style="list-style-type: none">• Per le schiacciatrici occorre valutare il primo e secondo tocco per definire il tempo di inizio della rincorsa o il ritmo esecutivo.• Per le centrali occorre capire il primo tocco per gli adattamenti sul campo e il secondo tocco per valutare il tempo di stacco.	<p>Da dove partire</p> <ul style="list-style-type: none">• Per le schiacciatrici definire quanto aprirsi rispetto alla linea, rimanendo a tempo con la palla.• Per le centrali scegliere la zona sul campo da dove iniziare la rincorsa (centro rete o spostata) e come orientarsi rispetto alla traiettoria della palla (da dx o da sx)

FASE DI RINCORSA E STACCO

<p>Come appoggio il piede nei vari passi: avampiede, tallone-pianta-punta...</p>	<p>Il ritmo complessivo della rincorsa: lento – veloce</p>	<p>Valutazione delle distanze di rincorsa in base all'impegno sul 1° tocco</p>
<p>La coordinazione delle braccia nella rincorsa e allo stacco</p>	<p>Le transizioni nel rispetto del time di gioco dettato dal secondo tocco</p>	<p>Valutazione delle direzioni di rincorsa</p>
<p>Le ampiezze dei passi per essere in spinta (relazione alla proiezione del baricentro)</p>	<p>La velocità esecutiva dell'ultimo passo</p>	<p>Il rapporto di lateralizzazione con la traiettoria della palla</p>
<p>Dinamica dello stacco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretto • Aperto 	<p>Il tempo dello stacco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angolo di caricamento • Ampiezza dell'appoggio 	<p>Il rapporto con la palla e il punto rete allo stacco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientamento
<p>La proiezione del baricentro allo stacco in relazione all'ampiezza del passo e all'appoggio dei piedi.</p>	<p>Il timing delle braccia allo stacco: il richiamo attivo durante l'azione di slancio per creare l'anticipo nel caricamento del braccio</p>	<p>La gestione della verticalizzazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prima linea • Seconda linea

FASE DI COLPO

<p>L'asse corporeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio e arco dorsale (come mi percepisco) 		<p>La percezione dell'equilibrio in volo (cosa vedo, muro o campo).</p>
<p>Il controllo dell'arto libero e il caricamento dell'arto di colpo (apertura della spalla e posizione del gomito)</p>		<p>La percezione della palla rispetto all'asse corporeo (sotto, giusto o lontano dalla palla).</p>
<p>La dinamica del braccio verso la palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apertura degli angoli dal caricamento al colpo (angoli efficaci). • Spalla alta e braccio disteso (altezza di colpo). • L'entrata della spalla e l'uscita del braccio e della mano alla direzione di colpo. 	<p>Il timing della spalla e del braccio verso la palla rispetto all'apice del salto.</p> <p>Il timing di colpo rispetto alla linea delle spalle in relazione alle possibili direzioni.</p> <p>La massima velocità esecutiva verso la palla (accelerazione del braccio e della mano).</p>	<p>La gestione del gomito sia per l'altezza che per la frustata nel colpo.</p> <p>L'altezza del punto di colpo in al contatto della mano sulla palla (azione avvolgente da dietro a sopra o azione immediata verso la direzione).</p> <p>L'altezza del punto di colpo come profondità della traiettoria.</p>

FASE DI COLPO

<p>La mano sulla palla:</p> <ul style="list-style-type: none">• Punto di contatto (dietro o sopra – destra o sinistra)• I tagli o gli anticipi• Apertura della mano• Azione avvolgente• Frustata del polso• L'uscita dall'indice	<p>Adattamento del tempo di colpo alle imprecisioni dell'alzata:</p> <ul style="list-style-type: none">• Anticipo o ritardo• Adattamento tattico nei tipi di alzata che lo consentono:• Anticipo o ritardo nelle traiettorie normali• Anticipo o ritardo sulle situazioni con palla spostata (il lato corto e il lato lungo)	<ul style="list-style-type: none">• Direzione di colpo sulle aperture• Direzione sul sovrapposto• Gestione del busto e dell'arto di colpo sui colpi fuori muro• Gestione del busto e dell'arto di colpo nei colpi sul muro
<p>La ricaduta su due piedi o un piede:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gestione dell'equilibrio e capacità di ammortizzare l'impatto.		<p>Orientamento conseguente al timing e alla direzione di colpo.</p>

Le indicazioni per correggere

La scelta del momento per partire e da dove iniziare la rincorsa:

- Capisci la palla.
- Percepisci dove sei nel campo per adattare i movimenti.
- Che ritmo deve avere la tua rincorsa: lento-veloce.
- Muoviti sempre nel rispetto del timing di gioco.
- Gestisci le transizioni per la migliore direzione di rincorsa.

Il rapporto con la palla allo stacco:

- Stacca vicino alla palla per avere la possibilità di attaccare bene.
- Stacca nel campo, alla giusta distanza da rete e ben orientato.
- Ricorda che è fondamentale eseguire lo stacco con il massimo dell'accelerazione.
- Per ottimizzare lo stacco richiama e slancia attivamente le braccia.

Il rapporto con la palla in volo:

- Cerca di sentirti in equilibrio (l'asse corporeo e il braccio controlaterale).
- Ricordati che per poter essere funzionale ed efficiente devi "caricare" la spalla e il braccio.
- Dove vedi la palla rispetto alle tue spalle considerando l'equilibrio in volo.

Le indicazioni per correggere

La prima cosa da fare appena ti trovi in fase di volo è “vai a prendere la palla”:

- La palla ha una sua forza e quella è la prima cosa da dominare.
- L'azione avvolgente della mano sulla palla cambia in base al tipo di palla da attaccare.
- Una cosa importante: la mano alla palla
- Come percepisci la palla nella mano (superficie di contatto e da dove esce).
- Accellera e guida la palla nella direzione che hai scelto.

Come vuoi che la palla vada verso il bersaglio:

- Cerca la profondità o l'angolo.
- Scegli il ritardo di colpo, non subirlo
- Se devi sorprendere, fallo con il timing giusto (non farti scoprire troppo presto)
- La scelta del colpo dipende anche dalla situazione.
- Ci sono colpi da rischiare e altri da non sbagliare.

Controlla la tua ricaduta:

- Con uno o due piedi ma senti il tuo corpo.

RICEZIONE FASE DI PREPARAZIONE E LETTURA DELLA TRAIETTORIA DI BATTUTA

TECNICA	TIMING	SPAZIO
<p>La postura di preparazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • divaricata • inclinazione del busto • le braccia 		<p>Da dove partire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • distanza da rete • orientamento rispetto al battitore
<p>Lo spostamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il passo di apertura • il doppio passo (shuffle) 	<p>Attivazione dei piedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • quando muoversi • la rapidità di movimento 	<p>La percezione della traiettoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • velocità • traiettoria • profondità
<p>Il controllo dell'equilibrio durante lo spostamento per aggiustarsi alla palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spalle • baricentro • arti inferiori-piedi 	<p>Il momento della chiamata per assumere la competenza</p>	<p>Il posizionamento dell'asse corporeo rispetto alla direzione di battuta (centralità, più a destra o più a sinistra)</p>
	<p>Il timing di preparazione del piano di rimbalzo e il ritmo della preparazione alla fase esecutiva</p>	<p>Lo sguardo alla palla e la progressiva percezione del bersaglio</p>

FASE DI ESECUZIONE

<p>L'azione attiva degli arti inferiori per decidere quanto tenere o quanto spingere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azione eccentrico-concentrica 	<p>Timing per “attaccare” la palla (gambe e busto):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adattare la posizione per essere in spinta al momento del tocco 	<p>Il controllo della propria postura rispetto al punto di contatto (altezza e lateralità) per determinare il tipo di “guida” da gestire (verso dx o sx)</p>
<p>L'organizzazione del piano di rimbalzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gomiti: estesi ed extraruotati per garantire ampiezza • Mani: la presa identifica solidità e compattezza 	<p>Timing ottimale per “tagliare” la palla (braccia):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticipo rispetto all'asse corporeo • Anticipo rispetto alla linea delle spalle • 	<p>Relazione tra piano di rimbalzo, asse corporeo e linea delle spalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanza delle braccia • Impatto prima o dopo la spalla di riferimento
<p>L'orientamento del piano di rimbalzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestione spalle e presa per definire l'angolo 	<p>Timing rispetto alle variabili di traiettoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quanto aspetto e quanto anticipo per prenderla prima 	<p>La relazione al bersaglio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percezione della distanza e della lateralità

FASE DI ESECUZIONE

<p>Indipendenza arti superiori rispetto al corpo</p> <ul style="list-style-type: none">• L'adattabilità nel controllo fuori postura• La sensibilità del tocco per definire tenuta e guida	<p>La sensibilità del tocco come momento (timing) di contatto sulla palla nelle varie situazioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ricezione in situazioni di equilibrio precario	<p>Il movimento delle braccia tra momento di impatto e uscita della palla:</p>
<p>I movimenti con le altre giocatrici della linea di ricezione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Competenze e assistenze	<p>Il «ritmo» della linea di ricezione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Competenze e assistenze	<p>La gestione degli spazi di competenza in relazione all'organizzazione del sistema</p>
<p>L'uscita dalla posizione per l'inserimento nel movimento successivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• La transizione	<p>I timing di movimento per mettersi nel tempo di gioco</p>	<p>La percezione delle distanze per creare spazio tecnico ed entrare nella funzione successiva</p>

Le indicazioni per correggere

Raccogli informazioni:

- Analizza il battitore per riconoscerne le caratteristiche.
- Come ti metti sul campo (distanza, linea di ricezione).

Preparati per decidere in tempo:

- Trova una postura adeguata (deve essere comoda e funzionale).
- Orientati nel modo giusto (battitore, zona del campo, gestione tecnica)

Il rapporto con la palla in arrivo:

- Capisci la palla per individuare la traiettoria (tesa, lenta, corta, lunga)
- Attivai tuoi piedi
- Decidi come affrontare la traiettoria in relazione alla direzione da gestire (centrale, a destra, a sinistra)
- Mantieni l'equilibrio
- Muoviti alla stessa altezza
- Prova ad essere centrale sulla palla ma non è la cosa determinante
- Sulle battute profonde togliiti dalla traiettoria per avere una miglior valutazione e impostare l'angolo di risposta
- Sulle traiettorie medie e corte non scendere con la palla ma anticipa per prenderla prima

Le indicazioni per correggere

Il rapporto con la palla durante l'esecuzione

- “Attacca” la palla sentendo il timing tra la fase di preparazione a quella di spinta.
- Trova la giusta distanza tra il tuo piano di rimbalzo e l'asse corporeo per poter essere attivo sulla palla.
- Devi sapere dove vuoi direzionare la palla (percezione visiva del bersaglio)
- Imposta l'angolo per direzionare la palla.
- Quanto devi proteggere e quanto devi spingere; dipende dalla velocità della palla.
- Non “arrivare” con la palla ma cerca di anticiparla.
- Percepisci il tuo corpo nella spinta (i piedi, le gambe, il peso)
- Fidati del tuo bagher:
 - Tieni la presa
 - “Senti” il tuo piano di rimbalzo
 - Mantieni il piano di rimbalzo anche in situazioni di disequilibrio.
 - La sensibilità contrasta con la rigidità, sentiti comodo
- La palla conosce gli angoli, usa la spalla e la presa per dare la giusta direzione.

Preparati al «dopo»

- Cerca sempre di essere nel tempo di gioco perché il tuo «dopo» diventa il prima di quel che dovrai fare successivamente.
- Fai le «transizioni» adeguate per inserirti nell'azione successiva

ALZATA FASE DI PREPARAZIONE E LETTURA DELLA TRAIETTORIA

<p>Postura di preparazione; in entrata e a rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piedi e arti inferiori • Busto e occhi • Braccia 	<p>Muoviti a tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricerca i segnali • Valuta la distanza • Costruisci l'anticipazione 	<p>Da dove partire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanza da rete • Orientamento rispetto alla traiettoria di arrivo della palla
<p>Lo spostamento per arrivare e «aggiustarsi» alla palla (come mi muovo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'attivazione dei piedi • L'equilibrio • Frequenza e ampiezza degli appoggi 	<p>Gestione delle accelerazioni e decelerazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La partenza per anticipare la palla • Arrivo e mi fermo • Arrivo in movimento 	<p>Lo sguardo alla palla e la progressiva percezione del bersaglio (giocatrici e zone di rete):</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientamento in entrata alla palla
<p>Il corpo sotto la palla: equilibrio-neutralità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bacino, asse corporeo, spalle (fondamentale) 	<p>Percezione del timing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettiti a tempo con il tuo attaccante: (ritarda o anticipa) • I momenti per «vedere» 	<p>L'orientamento del corpo sotto la palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapporto spaziale tra la palla, il proprio asse corporeo e il bersaglio.

FASE DI ESECUZIONE

<p>Impostazione delle mani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mani aperte ma non rigide. • Posizione neutra; non anticipare la flessione dorsale 	<p>La relazione al bersaglio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il senso dell'attaccante per gestire il tempo dell' impulso sulla palla . 	<p>La relazione al bersaglio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il senso dell'attaccante e la percezione del campo per definire la precisione (profondità e distanza).
<p>Il momento del tocco (entrata e uscita della palla):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavoro del polso e impulso delle dita (pollice, indice, medio) • Il controllo della spinta delle braccia (grado di distensione) • L'impulso delle gambe nella gestione di certe traiettorie. • Il controllo del busto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il tempo di contatto deve rispettare il concetto di "impulso alla palla"; l'azione del polso e delle dita deve essere immediata. • Non modificare il punto tra entrata e uscita della palla per non determinare un controtempo. 	<p>L'orientamento al momento del tocco.</p> <p>L' uscita della palla dalle mani rispetto alla linea delle spalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sulla linea della fronte. • Sulla spalla destra o sinistra. • La rotazione dell'asse corporeo per gestire il controllo della spalla dx o sx durante l'azione di spinta.
<ul style="list-style-type: none"> • L' indipendenza delle mani, per sviluppare delle traiettorie qualitative anche in condizione di disequilibrio. 	<p>L'accelerazione al momento del tocco è il fattore determinante per la qualità delle traiettorie.</p>	<p>I parametri di valutazione per la precisione :</p> <ul style="list-style-type: none"> • velocità , altezza, profondità, distanza da rete
<p>La gestione delle spinte in salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • altezza di contatto • equilibrio 	<p>Il tempo di salto per gestire la palla con il giusto timing o con un controtempo.</p>	<p>Il rapporto tra asse corporeo - palla - piano di rete nella gestione del palleggio in salto</p>

Le indicazioni per correggere

La scelta del momento per partire e come rapportarsi alla traiettoria:

- Come ti metti sul campo (distanza, quale piede).
- Come gestisci lo spostamento per avere sempre il riferimento visivo alla palla.
- È importante il tempo; in relazione alla partenza della palla ed al momento in cui la palla esce dal primo tocco.

Il rapporto con la palla in arrivo:

- Sii sempre pronto a muoverti perché sei tu che devi andare alla palla.
- Capisci la palla per anticipare il posizionamento sotto la palla.
- Il tuo corpo è tra la palla e la rete:
 - Mantieni una posizione neutra
 - Lavora con i piedi per essere con il bacino sotto la palla
 - L'asse corporeo è quello che ti garantisce la miglior trasmissione di impulsi alla palla

Le indicazioni per correggere

Il rapporto con la palla durante l'esecuzione

- Percepisci sempre dove sei rispetto a tutto quello che è intorno a te.
- Prepara le mani sul punto di palleggio
- Senti le tue mani, fidati delle tue mani, determinanti qualitàalzata.
- La palla deve entrare nelle mani, ma il gomito non si modifica
- Utilizza la spinta delle gambe solo quando non puoi farne a meno.
- Percepisci l'utilizzo delle dita in relazione alla traiettoria che devi produrre.
- Guardati come sono orientate le dita quando la palla esce in direzione.
- Controlla il gomito in uscita; soprattutto nelle traiettorie veloci (non abbassarlo).
- Devi sapere dove vuoi direzionare la palla (percezione visiva del bersaglio)
- Quando salti cerca di sentirti in equilibrio ed a tempo.
- Ognuno ha il suo punto di palleggio (distanza e altezza rispetto alla fronte).

RINGRAZIAMENTI

*Grazie della cortese
attenzione*

michelefanni@gmail.com