



# CORSO DI PALLAVOLO

SUISM - AA 2019/2020

Prof. Omar Capuzzo

**TIPS E RIASSUNTO CORSO**

# **CORSO DI PALLAVOLO AA. 2019/2020**

## **Pratica**

Durante le nostre lezioni pratiche abbiamo sperimentato su noi stessi un metodo di apprendimento dei vari fondamentali. Il processo che ho voluto mostrarvi si fonda principalmente su 3 grandi istanze:

**SENSIBILIZZAZIONE**

**APPRENDIMENTO DEL FONDAMENTALE**

**APPLICAZIONE DEL FONDAMENTALE IN FASE DI STRESS O AGONISTICA**

Tale sequenza non è di certo circoscritta unicamente al mondo della pallavolo ma spendibile anche a tutto il pianeta sport, in particolare a quello dei settori giovanili.

Ragionare per step ed organizzare in modo preciso i mezzi dell'allenamento per conseguire obiettivi intermedi e poi assoluti rende il metodo ripetibile, verificabile e concreto.

Qui di seguito vi lascio quelle che sono state le nostre riflessioni durante gli allenamenti pratici, sia in tema di abilità motorie di base sia per l'apprendimento dei nostri fondamentali. Tutto questo oltre al materiale video rilasciato nel secondo semestre saranno oggetto di esame finale.

**Tips Lezione 1:**

**Discriminazione Cinestesica:** capacità del sistema di applicare una Forza per eseguire un compito (esempio: forza della mano che raccolge il bicchiere di Carta o il manubrio in palestra da 20kg : se scambio le 2 F applicate, non riesco a concludere con successo le 2 operazioni!)

L'organo di senso che viene chiamato in causa x raccogliere gli stimoli è principalmente il derma: uno degli organi di senso più estesi del corpo umano, ricco di recettori che vengono coinvolti durante l'analisi

Il SNC incamera stimoli x Max 0.30" circa consecutivi, dopodiché necessita di almeno 0.30" di pausa x rielaborare ed organizzare la risposta.

Il numero di ripetizioni sono dipendenti dal livello dell'atleta e dalle sue caratteristiche soggettive. Il numero di serie può procedere fino a quando o la performance decade, oppure si ottiene il risultato tecnico desiderato.

Tips Lezione 2:

Il lancio nello "spazio vuoto" è tecnicamente più difficile perché riduce l'incidenza dell'attività di analisi degli occhi perché non hanno riferimento fisico conclamato, di conseguenza devo "immaginare" il target.

Attività necessaria, perché in generale l'abilità di "attaccare lo spazio" è requisito fondamentale per ogni sport.

L'inserimento dello spostamento/arresto implica un livello di evoluzione tecnica superiore (calcolo della profondità di traiettoria, capacità tecnica di frenata..).

Arretrare è tecnicamente più difficile perché gli esteroceppatori hanno meno attitudine al calcolo di distanza in tal direzione.

Per stabilizzare un gesto necessita di una passaggio di gestione dagli apparati Corticali a quelli Subcorticali.

(esempio frizione alla scuola guida: inizialmente si deve pensare molto al gesto(corticale) ma una volta appreso, lo gestisco in maniera molto più disinvolta ed automatica (subcorticale) ) altri esempi di attività subcorticale la camminata, portare il cibo alla bocca ..

Tips Lezione 3:

Arresto e cambio di direzione Dx/Sx laterale deve essere indotto (paletti e conetti 90°, con cambio "secco" ad angolo retto).

L'attivazione del medio gluteo, diventa fondamentale per avere una spirale di stabilizzazione del ginocchio composta dal muscolo appena citato, il vasto mediale ed il tibiale anteriore.

L'esercizio Analitico o superanalitico, è una regressione del fondamentale procedendo con un'analisi molto precisa di una parte di esso, ed il consolidamento dell'aspetto preso in analisi.

Inizio di una fase di lavoro di coppia: organizzazione dello spazio, capacità di orientamento e capacità anticipatoria.

#### Tips Lezione 4

Bagliher:

piano di rimbalzo costare con massima fase di allungamento dell'avambraccio

Trapezio che porta le spalle verso le orecchie

L'inclinazione del busto detta la traiettoria del rimbalzo del pallone

Le gambe spingono il pallone una volta colpito il pallone con le braccia

Il fondamentale viene eseguito perfettamente immobile (prima mi fermo poi impatto il pallone)

Servizio (dal Basso):

Lancio del pallone con il braccio non dominante

Meno movimenti possibile ed accessori che potrebbero perturbare la palla durante la fase di lancio

Impatto del pallone pieno con un movimento secco dal ROM articolare più breve possibile

L'inclinazione del busto detta la traiettoria del pallone.

## Tips Lezione 5

### Servizio dal alto

Lancio del pallone con il braccio non dominante

Meno movimenti possibile ed accessori che potrebbero perturbare la palla durante la fase di lancio

Caricamento del gomito sopra la linea dell'orecchio

Impatto del pallone pieno con un movimento secco dal ROM articolare più breve possibile

Impatto del pallone a mano piena, con un colpo di schiaffo che non si ferma al punto di impatto del pallone ma prosegue lungo l'asse di rotazione fino al fianco

Concesso un passo per avanti al momento dell'impatto per trasferire il peso del corpo al pallone

## Tips lezione 6

### Palleggio

La palla rimbalza sui polpastrelli delle dita

Pollici ed indici sono vicini, le altre dita avvolgono il pallone

L'impatto deve essere simultaneo tra le 2 mani

La linea di spinta deve essere sopra la fronte

L'impulso si propaga dalle caviglie, passa da ginocchia, anche, spalle, gomiti, polsi.

# **CORSO DI PALLAVOLO AA. 2019/2020**

## **Teoria**

- Posizioni in campo e regolamento di base
- Coordinazione, agilità e tempi di reazione nei giovani
- Specializzazione giovanile - sovraccarichi e stiffness
- Posizioni in campo e sistemi di gioco
- Schemi di attacco - tempo di attacco dei laterali
- Schemi di attacco (parte 2), servizio spin e float
- Modello di performance - costruzione, verifica e programmazione
- Allenamento alla coordinazione
- Allenamento alla flessibilità
- Carico Interno/Carico Esterno

Lezioni prof. D'Elio