

# STAGE ALLENATORI SERIE B1 MASCHILE ANNO 1996

di Julio Velasco \*

\* *Allenatore della Nazionale Seniores Maschile e Docente Nazionale FIPAV.*

Come già saprete, in questi Corsi mi piace parlare dei problemi reali che gli allenatori affrontano quotidianamente in palestra, vedendoli in un'ottica generale, rapportandoli alle teorie più recenti discusse sia in Italia che in campo internazionale, ma comunque sempre in base ai problemi pratici che hanno gli allenatori.

Coloro che non mi ascoltano per la prima volta forse penseranno di aver fatto tanti chilometri oppure speso un fine settimana per ascoltare le solite cose.

Io, ormai da un po' di tempo, in tutti i Corsi che tengo, dedico sempre la prima parte a spiegare, soprattutto agli allenatori più giovani, in che modo un allenatore migliora e come si forma.

Ricordo che quando ero io ad essere seduto dalla vostra parte per ascoltare allenatori di grande nome mi chiedevo come fossero riusciti ad arrivare fino a lì.

Credo che a tal proposito esistano diverse teorie. Secondo la più popolare si trovavano lì perché avevano dei buoni giocatori e che quindi anche io con gli stessi giocatori sarei arrivato fin là.

Questa è la tesi più popolare ma anche la più perdente, poiché anche se ciò fosse vero, non mi aiuterebbe di certo a migliorare.

***Io personalmente credo che un allenatore migliori sentendo le solite cose e non cose nuove.***

Lo ribadisco per essere ancora più chiaro: ***io nella mia carriera non sono migliorato ascoltando cose molto nuove ma insistendo e facendo bene le solite cose.***

Tuttora, d'inverno, torno a rivedere dei vecchi testi per rileggere quelle solite cose e capire dove sono cambiate e dove non lo sono; le confronto con l'esperienza che ho acquisito in palestra per rendermi conto se quanto proposto in quei testi continua o meno ad essere vero.

Molte volte trovo con grande stupore che concetti oggi considerati come nuovi sono stati già espressi da 20 anni, solo che sono passati inosservati.

Talvolta invece capita di incontrarne alcuni da sempre considerati come molto chiari e che invece non lo sono affatto.

Faccio un esempio: in tutti i manuali di pallavolo c'è scritto che per murare bisogna osservare la rincorsa dell'attaccante per mettersi lì davanti. Viene dato per scontato in tutti i Corsi ed in tutti i testi che il muro va fatto in base alla rincorsa dell'attaccante.

Ma c'è un piccolo particolare che in questi testi non veniva chiarito e cioè che per murare bisogna lasciar perdere la palla, una volta che si è visto dove è diretta, per osservare esclusivamente l'attaccante.

E questo che appare come un piccolo dettaglio è, o almeno lo è stato per noi sia in Nazionale che con la allora Panini Modena, uno dei problemi principali da risolvere per riuscire a migliorare il muro dei giocatori: abituarli a non guardare la palla ma l'attaccante.

Una volta che si è visto dove va la palla non bisogna più guardarla; compito per altro estremamente difficile perché indubbiamente la palla è un'attrazione notevole per il semplice fatto che si gioca guardandola, sempre ad eccezione del muro, dove invece bisogna guardare l'attaccante.

Essendo dunque il muro l'unica situazione in cui non si guarda la palla risulta molto difficile eseguirlo correttamente vincendo il contrasto con tutte le altre situazioni.

In questo esempio notiamo che quanto detto dai testi tradizionali non sempre è chiaro come sembra.

Come si riusciva a guardare la rincorsa dell'attaccante se contemporaneamente bisognava guardare la palla?

Un piccolo particolare che per anni, me com-

preso, abbiamo dato per scontato perché alla domanda su come si mura rispondevamo: **“Semplice, guardiamo l’attaccante e ci mettiamo davanti alla sua rincorsa”**; però allo stesso tempo si doveva guardare anche la palla.

Ma come riesco a guardare la rincorsa se guardo la palla? Questi, tra virgolette, piccoli particolari sono quelli che spesso risolvono i problemi pratici che incontriamo in palestra con i nostri giocatori.

Rivedere, quindi, proprio le solite cose, anche sul piano teorico, ma dal punto di vista attuale, ci permette di migliorare.

La critica che ricorre spesso nei dialoghi tra allenatori durante questi Corsi, soprattutto quando chi li tiene non è molto famoso, è come detto la ripetitività dei loro contenuti.

**La domanda che personalmente dovremmo porci non è se quelle cose le abbiamo già sentite, piuttosto se effettivamente riusciamo a farle bene.**

Non ci riusciremo certamente imparando e proponendo sempre cose nuove, poiché ciò che sappiamo non ha assolutamente alcuna importanza se non siamo capaci di metterlo in pratica con i nostri giocatori.

**Tra un allenatore che conosce 100 e che ai suoi giocatori fa apprendere solo 50 ed un allenatore che sa solo 60 ma che lo trasmette interamente è meglio il secondo.**

Il primo potrà tenere Corsi all’ISEF, conferenze, etc., ma per allenare preferisco quello che pur sapendo solo 60 lo fa imparare tutto ai suoi giocatori, e non quegli allenatori che sanno tanto ma che passano la giornata parlando di quanto siano scarsi i propri giocatori che non assimilano più di tanto le loro grandi conoscenze, discutendo inoltre su tutte le teorie che spiegano come mai ciò accada.

Tuttavia assimilare più di 40 o magari assimilare 80 su 100, non vuol dire vincere lo scudetto o giocare in Nazionale, perché questo assimilare deve comunque essere inteso in base al proprio livello.

**Se io propongo concetti estranei al livello dei miei giocatori, il problema non è loro, piuttosto sono io che sbaglio.**

Se, ad esempio, un professore universitario insegnando alle elementari pretende che i bambini imparino e lavorino con gli stessi sistemi di apprendimento degli studenti universitari, e poi, per giunta, li critica se non ci riescono, non sono i bambini delle elementari a sbagliare, ma è lui che non è bravo.

La stessa cosa accade, tale e quale, nei vari livelli tecnici di gioco degli atleti, indipendente-

mente dalla loro età, quando a dei giocatori di Serie B vengono date come punti di riferimento situazioni che si verificano in Serie A1 ed in Nazionale, o se si pretende di introdurre nel settore giovanile dei concetti propri delle squadre di Serie A2.

Ci terrei quindi, come insisto in tutti i Corsi, a precisare che le discussioni che sosterremo, augurandomi che nascano numerose, vengano riferite da ciascuno di voi al proprio livello per l’implementazione concreta delle tematiche che affronteremo.

Dovremmo innanzitutto mantenere una buona memoria di quanto è stato, perché quando mi trovo a parlare del dopo Atlanta mi accorgo che non ci si ricorda bene che cosa è accaduto in Italia prima del ’90, ma ci si ricorda solo dal ’90 in poi.

Si dice ad esempio, e l’ho anche letto in un libro importante di pallavolo di un mio collega altrettanto importante, che la Nazionale di Pallavolo sia arrivata a tanto poiché in Italia il campionato è molto forte. Ma quantunque questa sia una verità sacrosanta, bisognerebbe spiegare com’era il campionato prima del 1989.

Si vede che non c’era un campionato forte, che non c’erano i giocatori, o forse che non c’era nulla.

La prima conclusione dell’esperienza della Nazionale non deve essere che Velasco è migliore dell’allenatore che c’era prima o di quello che verrà dopo di lui.

La prima conclusione è che dall’89 abbiamo eliminato tutte le spiegazioni che non dipendevano direttamente da noi, allenatori, giocatori o comunque dalla pallavolo, per capire come mai non si riusciva a vincere, ed abbiamo **cominciato a cercare le soluzioni ai problemi che avevamo.**

Chi possiede buona memoria, anche tra i più giovani poiché non sono trascorsi molti anni, ricorderà che prima dell’89 si diceva che non si poteva avere una Nazionale forte proprio perché c’era un campionato forte e non invece grazie ad un campionato forte.

Quindi, proprio perché c’era un campionato forte era impossibile avere una Nazionale forte, essendo in voga in quel momento il modello degli Stati Uniti in cui si tenevano i giocatori radunati per 12 mesi all’anno.

Essendo gli americani il modello del momento, chi non poteva radunare i giocatori 12 mesi all’anno non poteva avere nemmeno una buona Nazionale.

Si diceva inoltre che i giocatori italiani ave-

vano caratteristiche tali per cui non potevano arrivare ad alti livelli, a differenza di altri popoli, come i russi, i polacchi o gli americani, che invece possedevano caratteristiche diverse, ad esempio erano meno creativi ma avevano più capacità di concentrazione, improvvisavano meno ma erano più disciplinati.

Essendo la pallavolo, come dicono in tanti, anche se io non lo condivido affatto, una partita di scacchi giocata ad alta velocità, noi non sembravamo affatto portati per giocare questo gioco a certi livelli.

Oggi invece si dice il contrario, che il campionato, le caratteristiche degli italiani, etc. sono cose favorevolissime per giocare a pallavolo ad alti livelli.

Quindi quello che noi abbiamo fatto è stato semplicemente cercare di vedere quali fossero i problemi concreti che non ci facevano giocare ad alto livello. Ebbene i problemi che avevamo erano estremamente semplici e nemmeno tanto filosofici come molti pensano.

Per esempio non avevamo dei martelli che sapessero schiacciare bene con un muro a due; ed un insieme di altre cose così.

Mi ricordo che dopo il Mondiale dell'86, almeno l'80% della pallavolo italiana incolpava del brutto risultato Vullo.

Io dicevo che il vero problema non era Vullo e che non poteva essere risolto da nessun altro palleggiatore. Il vero problema era che l'Italia non possedeva dei **"grandi martelli"**.

Non ne aveva mai avuti, né nel Mondiale dell'86 né prima. Se ripercorriamo la nostra storia troviamo **Di Bernardo, Nassi, Greco, Bertoli, Enrichiello, Negri**.

L'Italia non aveva mai avuto giocatori di potenza, ma solo bravissimi giocatori tecnici, che certamente sono utilissimi, ma non quando ne abbiamo tre invece di uno, perché altrimenti si fatica molto a vincere a livello internazionale.

Che cosa si diceva però nelle palestre quando arrivava uno di quei giocatori potenti che pensano poco, tirano molte palle fuori ed hanno 18-20 anni? Si diceva: **«Non ha la testa»**. Continuiamo a dirlo tuttora quando magari perdiamo due partite in più del dovuto in Serie B o tre partite in più in Under 18.

Se invece arrivava un giocatore con la mano più tecnica, allora si diceva che quello aveva la testa perché ci faceva vincere subito. Ma i primi, come è stato per tutti quelli di quel genere, da **Fomin a Ganev**, da **Quiroga a Zorzi**, quando sono giovani tirano molte palle fuori; perché se un giocatore ha potenza ed in più non tira fuori quando ha 18 anni, è un super fenomeno di

quelli che nascono una volta ogni cinquant'anni; mentre tutti gli altri, compresi i fenomeni che non nascono ogni cinquant'anni, a 18 anni se tirano forte tirano anche fuori e se non tirano fuori è perché non tirano forte. A 25 poi, tireranno forte ma non fuori. A 18 però è impossibile.

Quando facciamo una programmazione e pensiamo ad una pallavolo per il futuro dobbiamo sapere che non possiamo pretendere la botte piena e la moglie ubriaca, e questo è uno dei problemi che noi ci siamo posti nel nostro modo di giocare, poiché **prima c'era una maniera di vedere la pallavolo che era contraddittoria**.

**Come tutti sappiamo, le regole di gioco sono cambiate per favorire la difesa essendo troppo facile fare il cambiopalla.**

Su questo punto siamo d'accordo, indipendentemente dalla bontà delle nuove regole, dal libero alla possibilità di fare fallo ed a tutto il resto. Tuttavia l'attacco continuava ad essere favorito finché ricevevamo bene.

Che cosa dicevamo invece quando la ricezione era staccata dalla rete e l'attaccante veniva murato poiché schiacciava contro un muro a due? Si diceva che il problema era la ricezione. Per quel modo di vedere la pallavolo era logico che con muro a due si prendessero delle murate; bisognava semmai migliorare la ricezione.

Ma come mai il problema è nella ricezione se l'attacco è molto più forte della difesa? Forse non è così, o meglio è così se i nostri attaccanti sono scarsi, ma non è vero che sia logico.

Semmai è colpa del palleggiatore o degli altri giocatori se alzano a due metri dalla rete; perché se la palla è a 50 cm dalla rete e all'interno dell'asta, poiché altrimenti si può tirare solo diagonale, anche in palla alta con muro a due è molto più facile fare il mano e fuori che prendere una murata, anche quando chi mura è alto 2 metri e dieci. Se realizziamo quelle condizioni è sempre più facile effettuare il mano e fuori.

Perché allora quando prendiamo delle murate con muro a due diamo la colpa alla ricezione? Perché questo è un modo di vedere il gioco.

Di questi problemi in passato non ne abbiamo mai parlato forse per una ragione tattica, poiché magari se ne avessimo fatto una disquisizione tecnica i pareri a tal proposito si sarebbero sprecati; preferivamo perciò parlare solo di gestione del gruppo, psicologia, etc..

Ma le caratteristiche principali del cambiamento fatto dalla Nazionale non sono state né nella motivazione, né nella psicologia.

**È stato un cambiamento tecnico-tattico di metodologia del lavoro;** poi solo da lì è nata una mentalità diversa ed una psicologia diversa, ma non il contrario.

Dico tutto ciò, augurandomi che valga anche per il Corso, perché il nuovo grande alibi di questo momento è la psicologia, e voi sapete che **noi abbiamo fatto una guerra agli alibi:** dalle caratteristiche degli italiani, alla struttura della pallavolo italiana ed a tutto ciò che non ci permetteva di vincere.

La psicologia non è più uno strumento per capire meglio i nostri giocatori e per chiarirci i problemi di squadra, ma, al contrario, per spiegare perché non ci riusciamo. Ma allora tutto si spiega con la psicologia.

Non è un problema tecnico, non è un problema tattico, non è nemmeno un problema di metodologia di lavoro, sentendoci tutti altrettanto bravi, ma è un problema psicologico.

Ma siccome noi siamo allenatori e non psicologi che cosa possiamo farci? Non è mica colpa nostra. Tutto ciò inoltre è ancora più dominante nella pallavolo femminile.

Parlando con Bosetti e con Delgado, concordavamo sul fatto che l'80% delle volte in cui ascoltiamo qualcuno legato alla pallavolo femminile, bisogna innanzitutto ascoltare 40 minuti sul come sono fatte le donne in generale, neanche quindi riferiti alle pallavoliste.

Eppure sono sicuro che costoro non parlerebbero così neppure prima di sposarsi, mentre invece quando parlano di pallavolo come prima cosa discutono di come sono le donne, della loro psicologia, etc.; poi, infine, solo per 10 minuti, talvolta, e solo con i più bravi parliamo di pallavolo, di come giocano le donne, però solo se c'è tempo.

Perché? Perché questo spiega tutto. Se io sono bravissimo, anzi straordinario e faccio tutto bene, ma però le donne sono così, che cosa posso farci? Non posso modificare le donne se sono quello che sono. Ma allora la pallavolo femminile è quello che è, nel club, in Nazionale o dove sia.

Proprio per questo dico che la psicologia è il nuovo grande alibi.

Ascolto dei commenti, in televisione, di partite di vario livello dove la spiegazione della partita è la mancanza di determinazione, di mentalità vincente e nient'altro, come se ciò bastasse a spiegare tutto.

Quindi è come una corsa dove chi ha più

mentalità vincente vince e chi ne ha di meno perde; ed avanti così. Tra un po', invece di fare dei Corsi per allenatori faremo dei Corsi di psicologia; così, forse, le cose andranno meglio.

Ma siccome io credo che non sia così, perché il lavoro sulle tematiche nuove dovrebbe servire semmai per chiarire quelle vecchie, ho fatto questa introduzione per ridiscutere quei temi, successivamente affrontandoli in problemi che riguardano situazioni concrete.

Entrando nel vivo del tema tecnico, la prima cosa su cui vorrei insistere, essendo il primo problema che abbiamo noi allenatori con i nostri giocatori, è che parliamo due lingue diverse.

I giocatori parlano in un modo e vedono le cose in quel modo e noi le vediamo in un altro modo. Questo avviene perché la formazione che abbiamo avuto e la teoria su come allenare e capire la pallavolo non è stata quasi mai a partire dal gioco.

Se voi leggete qualunque libro, si parte sempre dai fondamentali, poi da questi si arriva al gioco. Si incomincia con palleggio e bagher, poi si passa alla schiacciata, alla battuta ed infine si arriva al gioco.

Quando si allena di solito si fa la stessa cosa. Se noi pensiamo alla storia dell'allenamento, alcuni anni fa, quando io ho cominciato a giocare, un allenamento era organizzato come oggi è organizzato il riscaldamento.

Si faceva palleggio a coppie per molto tempo, correggendo ed analizzando la tecnica, poi attacco e difesa, poi due file di attaccanti; infine uno o due set di allenamento.

Qui c'è tanta gente che sicuramente avrà allenato così, poiché questo era il modello d'allenamento di allora e si allenava sempre in questo modo.

Poi c'è stata una seconda fase in cui si sono cominciate a ricreare situazioni più simili al gioco; simili ma non uguali: i famosi **"drills"**.

Invece di palleggiare a coppie si palleggiava in triangolo ed intanto si davano dei compiti particolari non necessariamente come quelli del gioco, oppure, come ho letto in un articolo di Platonov, dopo aver fatto una certa tecnica devo necessariamente farne un'altra perché nella pallavolo sono correlate l'un l'altra: batto e dopo devo difendere o ricevere oppure alzare.

Però nella pallavolo dopo aver battuto non devo ricevere, o si difende o si alza.

Questo, ripeto, era un modo di ricreare una situazione simile al gioco, creando esercizi dove non si faceva una singola azione come nel palleggio a coppie, bensì differenti, una dopo l'altra.

Tuttavia questa struttura non era esattamente uguale a quella presente nel gioco.

Per esempio la triangolazione di palleggio da 6 a 2, da 2 a 4 e da 4 a 6 correndo e scambiandosi di posto dietro la palla, è un esercizio che abbiamo fatto tutti, o almeno io l'ho fatto tante volte. Questo è un tipico esercizio, simile ma non uguale al gioco, perché nel gioco non si palleggia indietro, né 3 volte consecutive, etc..

C'è ora una terza fase dove viene ricreata la situazione tale e quale a come avviene durante il gioco. I famosi 6 contro 6 che adesso tutti, più o meno, fanno o cercano di imitare.

Nel 6 contro 6 si lavora in un certo modo, ma quello che spesso sento dire è che lavora la squadra.

Quando si dice che nel 6 contro 6 lavora la squadra vuol dire che in realtà l'idea è quella vecchia, e cioè che io alleno individualmente in un modo e poi alla fine alleno la squadra.

Ma questa proposta di allenare partendo dal 6 contro 6 non è per allenare la squadra ma per allenare la tecnica individuale, anche in modo analitico, in una situazione globale, tale e quale a quella della partita.

Quando si parla di novità questa lo è certamente nella teoria del movimento non solo della pallavolo. Ma noi, specialmente quelli che hanno fatto l'ISEF, siamo sempre partiti da un'altra teoria che si basava su una fiducia straordinaria nel transfert.

Addirittura si pensava che la motricità generale fosse fondamentale per migliorare la tecnica; quindi se sviluppavo l'equilibrio in generale questo mi permetteva di avere più equilibrio ad esempio nella posizione di ricezione, poiché avendo un buon equilibrio generale riuscivo poi a sviluppare l'equilibrio particolare della ricezione.

Lo stesso valeva per l'orientamento nello spazio. Se io sviluppavo in un bambino, fin dall'asilo, l'orientamento nello spazio e l'analisi della sua struttura, ciò, seguendo i necessari passi, lo avrebbe aiutato in futuro ad orientarsi nel campo di pallavolo ed a decidere con più esattezza quando ad esempio una battuta va dentro o fuori.

Questo poiché si aveva e si ha tuttora un'idea particolare di questa grande possibilità di transfert, senza considerare oltretutto che si passa dal particolare al generale e non viceversa.

La nuova teoria dell'allenamento, che non nega il lavoro individuale analitico, ma che mette l'accento ed il centro del problema **nell'allenare nelle stesse condizioni reali di gioco**, è una teoria che invece non ha nessuna

fiducia nel transfert; ossia **reputa che l'uomo impari le coordinazioni specifiche allenandole, provandole ed imparandole così come sono**.

Quindi non è vero che se un bambino ha un buon orientamento spaziale in un quadrato disegnato nell'aula d'asilo ciò lo aiuterà un domani ad avere un buon orientamento in un campo di pallavolo.

Queste teorie, che per me valgono alla stregua di una fede religiosa, dove nessuno può dimostrare né che Dio esista né tanto meno che non esista. Tutti coloro che sostengono delle teorie affermano che la prova della loro esattezza sia scientifica. Queste teorie non sono scientificamente provate, se per prova scientifica si intende una sorta di dimostrazione empirica o teorica più o meno irrefutabile, poiché non si possono dimostrare né l'una e né l'altra.

Tuttavia esiste sempre un'applicazione pratica, o un ragionamento logico.

Io ad esempio faccio sempre questo ragionamento: che cosa facciamo se vogliamo dare a nostro figlio una buona cultura generale? Contattiamo forse un professore di cultura generale? Ma questo professore di cultura generale che cosa insegnerebbe a nostro figlio? A leggere? Ma quella è Letteratura. A fare i conti? Ma quella è Matematica. A capire la natura del mondo? Ma quella è Fisica. Come si può insegnare cultura generale senza insegnare una cosa particolare, specifica, ben determinata? Specifica non vuol dire specializzata, e su questo punto si fa spesso confusione, ma soltanto specifica, ovvero sia l'opposto di generale.

Quindi, così come nel caso della cultura, se io desidero che un bambino abbia una buona cultura generale, questi dovrà studiare Letteratura, Storia, Geografia, Fisica, etc.; per cui solo dalla somma di questi insegnamenti potrò dire che il bambino possiede una buona cultura generale.

Allo stesso modo la motricità generale è il prodotto di tante coordinazioni specifiche e non il contrario.

**Se noi vogliamo che un giocatore sappia fare di tutto dovremo insegnargli molte cose specifiche.**

Ma se dobbiamo insegnargli molte cose specifiche, il metodo d'insegnamento deve seguire le leggi della progressione.

All'ISEF tutti concordano affinché le leggi della progressione vengano rispettate durante il processo di apprendimento, passando cioè dal poco al molto e non dal molto al poco.

Nessun docente dell'ISEF propone metodi

d'insegnamento che passano dal molto al poco, dal complesso al semplice, dallo sconosciuto al noto.

Si propone il contrario. Tutti sono d'accordo ad insegnare muovendosi da ciò che si sa verso quello che non si conosce, dalle poche alle molte informazioni, dalle cose semplici verso quelle più complesse. Eppure spesso la pallavolo non si insegna così.

Si dice ad esempio che un giocatore giovane deve fare di tutto e poi quando sarà adulto dovrà fare solo tre cose. Ma questo è contraddittorio.

Se uno non sa niente come fa ad imparare tutto di colpo? Per di più, quando invece già saprà giocare, essendo più grande, allora farà solo tre cose.

Ma non dovrebbe essere il contrario? Non dovrebbe fare poche cose, ma bene, quando non sa nulla e man mano che cresce e che migliora apprendere sempre di più?

Per questo dobbiamo scegliere quali cose far imparare ad un giocatore giovane. Ed è a questo punto che dobbiamo specializzare più o meno i giocatori, **scegliendo le priorità da apprendere**.

Ad esempio possiamo decidere che tutti imparino a ricevere, oppure possiamo preferire che tutti attacchino da tutte le posizioni del campo. Sono scelte che dipendono da come io mi immagino che costruirò sia una squadra che un giocatore.

Quindi, quando si allena con questo nuovo metodo globale, **ricreando situazioni tali e quali a quelle della partita, si fa ciò non per allenare la squadra, ma per allenare meglio e più velocemente tutte le tecniche della pallavolo; per permettere al giocatore di riconoscere subito durante la gara le situazioni allenate durante la settimana; altrimenti il passaggio dalle situazioni allenate a quelle che si presentano in partita diviene un ponte lunghissimo**.

A proposito della difesa a coppie, ho sentito un allenatore affermare che i suoi giocatori avevano un problema psicologico con la difesa poiché negli esercizi a coppie difendevano bene mentre in partita, viceversa, male.

Questo è il tipico modo di pensare per cui il problema è sempre psicologico. Ma tra la difesa a coppie e la difesa che si fa in partita c'è una differenza abissale che non si risolve nemmeno attaccando da sopra un tavolo al di sopra della rete, perché così risolveremmo solo il problema più ovvio, e cioè che non è la stessa cosa che ci attacchino con i piedi a terra piuttosto

che al di sopra della rete. Ma attaccare sopra il tavolo non è che la minima parte di quello che possiamo fare, poiché è una situazione appena più realistica di quella da terra ma non è certo uguale al gioco.

Se un giocatore si mette a difendere senza che ci sia nessun ostacolo a dargli fastidio e che si interponga tra lui, la palla ed il braccio dell'attaccante è un discorso, ma quando c'è una cosa che si muove lì davanti, ossia il muro, che anche nelle migliori squadre, compresa la nostra, ha spesso il problema di scorrere, di muoversi troppo e di non creare un punto di riferimento preciso per la difesa, è tutta un'altra cosa.

Sarebbe difficile guidare la macchina con qualche cosa che si muove davanti ai nostri occhi. Ci fermeremmo subito per il rischio di andare a sbattere. Eppure si difende con una cosa che ci si muove davanti, che arriva e che mette le mani all'ultimo momento, e non è la stessa cosa che difendere con l'attaccante sopra il tavolo.

Per di più abbiamo un altro problema da risolvere: è molto più facile difendere se mi tirano dieci palle consecutive piuttosto che se me ne tirano una sola. Questo, oltretutto, non è un piccolo particolare perché se io gioco a lungo senza toccare mai palla fino a quando questa, improvvisamente mi arriva, io non la prendo ed allora il problema appare psicologico. Invece non lo è.

**Il problema è che ho allenato sempre in condizioni completamente diverse dal gioco.**

Se mi alleno in modo che la palla mi arrivi di continuo, proprio perché l'allenamento vuol dire adattamento, nella sua definizione più basilare, ovvero adattarsi ad uno stimolo (**dai 100 Kg che mi metto sulle spalle a qualunque altra cosa**) evidentemente quel tipo di allenamento non mi serve se non forse ad allenare il gesto o l'occhio sulla palla.

Mi servirà invece molto di più allenare in modo tale che la palla mi arrivi solo ogni tanto, affinché quando mi raggiunge io sia pronto a prenderla.

L'idea di allenare una situazione il più possibile analoga al gioco serve proprio per abbracciare e risolvere questo tipo di problemi.

Tuttavia se noi allenassimo solo così avremmo ugualmente un grave problema da risolvere e cioè che **risulta impossibile imparare o migliorare un gesto tecnico senza eseguire una sufficiente quantità di ripetizioni del gesto stesso**. L'equilibrio tra la necessità di ricreare una situazione reale di gioco e la necessità di ga-

rantire un numero adeguato di ripetizioni è un problema da gestire con molta cura.

A questo punto arriva il difficile. Come possiamo in una struttura di gioco tale e quale a quella di gara, garantire molta ripetizione?

Allenare in modo globale, garantendo molta ripetizione, è possibile per alcune tecniche ma non per altre. Preferisco parlare di **tecniche** piuttosto che di **'fondamentale'**.

***Il fondamentale, come dice la parola stessa, è il fondamentale della tecnica, cioè solo la tecnica di base, mentre la tecnica più propriamente è qualcosa che va oltre il fondamentale nelle diverse tecniche specifiche che ne derivano.***

Ad esempio posso allenare l'attacco in modo tale e quale ad una situazione di gioco, garantendo inoltre maggiori ripetizioni rispetto ad una fila dove si attacca uno per volta.

È facilissimo: basta mettere 6 giocatori per campo e far attaccare solo da posto 4, 5 palle, 10 palle, a seconda della resistenza e di tante altre cose. Se stabiliamo ad esempio 5 attacchi da posto 4, prima una squadra e poi l'altra, con muro e difesa schierati come in partita, garantisco una certa quantità di ripetizioni, come se facessi 2 file, ma attacco con doppio muro, avendo sia la ripetizione che una situazione tale e quale a quella del gioco.

Perché allora devo fare una fila? Devo trovare un motivo per fare una fila. Un motivo molto valido. Solo allora la faccio; altrimenti non la faccio. Perché ciò che apparentemente mi garantisce la fila lo ottengo meglio in quest'altra maniera; poi posso fare lo stesso da posto 2, poi cambio ancora e attaccano gli altri.

Se cronometro il numero di attacchi in un minuto trovo che attaccano le stesse volte se non di più che in una fila, ma il feedback che si produce è tale e quale a quello della partita: passa o non passa il muro, difendono o meno, tira fuori o non tira fuori.

Non è la stessa cosa, perché molte volte io supero il muro con la fila ma non so se mi difendono o meno, comunque ricevo un feedback positivo, mentre quando alleno 6 contro 6 e mi difendono, il feedback lo sento negativo, anche se non dovrei, ed è parte delle cose da insegnare che non devo prendere come feedback negativo il fatto di essere difeso, devo piuttosto ricevere un feedback negativo quando attacco fuori o se sono murato con la palla che torna nei tre metri; se torna nei sei metri non deve essere negativo perché se cade è col-

pa della copertura non dell'attaccante.

Se invece i nostri giocatori o le nostre giocatrici, soprattutto quando il livello non è altissimo, considerano queste situazioni negative, che cosa fanno? La palla dopo forzano il colpo per non essere difesi ed attaccano fuori.

Se in allenamento, apparentemente, un giocatore non tira fuori mentre in partita invece attacca fuori si pensa che il problema sia psicologico mentre invece è tecnico, se ci siamo allenati in condizioni diverse da quelle della partita.

Non possiamo sapere come reagisce un giocatore quando viene difeso se ci alleniamo l'80% delle volte in condizione analitica o analitico-sintetica, mentre solo il 10 o il 20% al massimo in condizioni globali.

Attacchiamo senza difesa, la palla va in terra, ci sembra che tutto vada bene ma quando poi giochiamo e l'attacco non va in terra viene l'ansia, tiriamo più forte, attacchiamo fuori ed il problema appare psicologico mentre psicologico non è; è tecnico ed è un problema di metodologia dell'allenamento.

Questo esempio sull'allenamento dell'attacco se lo trasferiamo sulla difesa si fa molto più complicato. Come facciamo in un allenamento globale a garantire quantità sufficienti di ripetizioni in difesa? È molto più difficile.

Bisognerebbe lasciare magari uno spazio libero a muro, e quindi non sarebbe esattamente come in gioco, e via dicendo. Si può fare comunque, ma sicuramente la difesa è un fondamentale che richiede più esercizi analitici.

Occorre prendere una determinata situazione di gioco di una certa struttura globale, lavorarla da sola e poi rimetterla successivamente di nuovo in un contesto globale; perché, se io voglio fare 20 difese consecutive a sinistra, non posso farle in una fase completa del gioco, ma dovrò ripetere di più analiticamente.

Invece in attacco da posto 4 non ho bisogno di fare nemmeno una sola ripetizione al di fuori di una situazione di gioco, poiché posso tranquillamente avere 6 schierati davanti e chiedere al giocatore di 4 di attaccare due volte lungolinea, una diagonale ed una a piacere o altrimenti dirgli che di 5 palloni deve tirarne 3 lungolinea e due liberamente, oppure sempre in diagonale anche se lo murano, sia che il muro conosca le direzioni sia che non le sappia; basta infatti parlarne prima con l'attaccante.

***In attacco, quindi, posso fare tutto con il metodo globale mentre in difesa questo non è possibile;*** se voglio 10 difese a sinistra dovrò allenare a coppie, attaccare dal tavolo e poi ri-

tornare alla situazione globale, comunque posso aumentare la quantità di difese in una zona piuttosto che in un'altra, attaccando, ad esempio, la prima palla di ogni serie in quella zona e tutte le altre liberamente.

Questa idea di allenamento globale ha tuttavia un **grossissimo rischio**, cioè che si incominci ad allenare una situazione di gioco e si trascurino i problemi tecnici soprattutto nella loro correzione, o che quando si corregge si riesca a farlo solo in una situazione analitica.

Facendo una scaletta dobbiamo considerare innanzitutto il gioco. **Il video ad esempio è uno strumento straordinario**, accessibile a tutti, che però la maggior parte delle volte viene utilizzato per studiare gli avversari, essendoci oggi una grande cultura dello studio degli avversari, che va bene solo se prima sappiamo molto della nostra squadra, altrimenti non va bene.

Se noi conosciamo meglio i nostri avversari della nostra squadra c'è qualche cosa che non quadra. Questi qui, sono dei filmati che riguardano l'ultima Coppa del Mondo; noi li facciamo in tutti i tornei: quando filmiamo la nostra squadra poi organizziamo il video nelle due fasi in cui si divide il gioco: il cambio palla ed il punto.

Che cosa succede, ad esempio, tutte le volte che il palleggiatore è in zona 1 e battiamo noi? Il gioco viene diviso quindi per situazioni, ossia tutte le volte che l'avversario fa cambio palla senza che noi difendiamo o muriamo; tutte le volte che difendiamo; tutte le volte che difendiamo e contrattacchiamo bene; tutte le volte che difendiamo e contrattacchiamo male; tutte le volte che l'avversario sbaglia. Li organizziamo così.

Noi possiamo permetterci di fare diverse varianti poiché abbiamo gente specializzata che lavora solo per questo, così a volte realizziamo dei video per vedere magari tutte le volte che commettiamo errori a muro. Ma quando lo facciamo dobbiamo **prima accordarci con i nostri collaboratori** sulla valutazione dell'errore a muro, poiché a volte loro considerano come errori muri che non sono errati, perché è merito dell'avversario. Stabilito ciò, quando **raggruppiamo gli errori li facciamo vedere ai giocatori dicendo loro quali sono**.

Tutte le volte, ad esempio, che commettiamo errori in difesa: non tutte le volte che cade la palla, ma solo quando sbagliamo.

Il video, quindi, non si utilizza solo per lo studio degli avversari; a volte mi è capitato di

parlare con degli allenatori che degli avversari sanno tutto e della propria squadra no, sanno di più come murano gli avversari che la propria squadra, sanno quello che dicono ai loro giocatori su come murare ma non come murano veramente o non come difendono veramente o quante volte, o se le cose che vengono dette ad un giocatore, poiché le fa male, si verificano realmente, allo stesso modo, nel gioco.

Quando si parte dal gioco, dalla partita, da come si gioca, e si fanno vedere con il video gli errori che bisogna correggere diviene tutto più facile e quindi non bisogna partire dai fondamentali ma sempre dal gioco.

## COME PARTIAMO DAL GIOCO?

Il primo **punto di riferimento è la partita**, che dev'essere innanzitutto divisa nelle due fasi:

- **fase di punto;**
- **fase di cambio palla.**

Questa divisione può sembrare banale ma non lo è ed io insisto continuamente su questo concetto poiché tutti dicono di averlo chiaro mentre invece anche in Serie A, almeno fino a poco tempo fa (**credo invece che quest'anno tutti si siano già orientati in un'unica direzione**) si continuava a vedere ad esempio l'attacco senza differenziarlo tra fase di cambio palla e fase di punto.

Veniva utilizzato il computer, tutto il resto ed ogni novità, ma si diceva ed ancora e lo sento dire nella Serie A: questo giocatore ha avuto il 50% in attacco. Ma il 50% in attacco dove? Nel cambio palla magari ha il 60%, mentre ha il 20% nella fase di punto, e non è la stessa cosa, non solo perché in fase di punto si attacca di più con palla alta ma anche perché il contrattacco è tutta un'altra situazione rispetto all'attacco di cambio palla.

Quindi questa divisione tra cambio palla e punto è fondamentale. Inoltre la pallavolo ha una caratteristica molto particolare diversa dagli altri sport dove ci si difende quando l'avversario ha la palla.

Nel calcio, nella pallanuoto, nella pallamano, nel basket chi ha la palla sta attaccando, chi non ce l'ha si difende. Nella pallavolo non è così. **Se io ho la palla mi sto difendendo, perché se l'avversario batte vuol dire che mi dà la palla.**

Qualcuno potrà dire che la battuta è un elemento d'attacco; ma con quale percentuale in battuta si fa punto? Bassissima. Nella maggior parte dei casi chi riceve gioca la palla, altrimenti

ti nel tie-break converrebbe battere e non ricevere. Quando io ricevo la palla, la devo attaccare bene per impedire che l'avversario faccia punto; faccio quindi il cambio palla per difendermi. Ciò che nel calcio viene considerata la difesa, cioè impedire il gol, nella pallavolo lo faccio con il cambio palla.

Dal punto di vista del video la fase di cambio palla è meno interessante della fase di punto: si possono vedere alcune situazioni come ad esempio le posizioni di ricezione, per studiare come si sviluppano, ed organizzando un video contenente, ad esempio, solo gli errori, per capire qual è realmente il problema e non invece quale suppongo che sia.

Non le opinioni, i *'secondo me'*. Se io riesco a tirar fuori tutti gli errori il problema lo vedo subito. Studiamo l'alzata per capire se il centrale legge bene il gioco oppure no; quando la ricezione non è buona vediamo come mai non facciamo comunque cambio palla, vediamo se le palle alte si possono schiacciare sia lungolinea che diagonale o solo diagonale; se il problema è il doppio muro o se la palla è staccata o fuori asta, se quindi l'unica direzione possibile è la diagonale, perché allora non è giusto, se non si passa, attribuire tutta la colpa alla ricezione mentre un'alzata dentro l'asta ci permetterebbe di tirare anche lungolinea, risolvendo il problema. Questo tipo di problemi del cambio palla si vedono benissimo nel video.

Nello studio della fase di punto, rotazione per rotazione, possiamo scegliere le partite da analizzare in modo arbitrario.

Noi ad esempio abbiamo scelto solo quelle più difficili tralasciando le altre, come ad esempio quella contro l'Egitto, ed utilizzando solo quelle contro l'Olanda, il Brasile e Cuba, per vedere come giochiamo sia nel cambio palla che nella fase di punto.

Ad esempio in questa parte del video (*mostrato durante il Corso*) ci sono tutte le palle difese e chiuse, tutte insieme, quando abbiamo difeso e contrattaccato bene in quella rotazione. In quest'altra ci sono tutte le murate.

Qui ci sono tutte le azioni dove abbiamo difeso ma non abbiamo concluso. Questa parte del video, ad esempio, ci serve per avere un feedback positivo in tutte le azioni concluse, vedendo sempre i perché; viceversa possiamo vedere, in tutte le azioni che non abbiamo chiuso, quando è stato errore nostro e quando bravura dell'avversario.

***A che cosa ci serve questo lavoro con il video? Noi perché abbiamo fatto questo lavoro sulla Coppa del Mondo?***

Perché noi la programmazione delle Olimpiadi la facciamo proprio in base a questo tipo di analisi. Vediamo come giochiamo e come dovremmo giocare, che cosa dobbiamo correggere, che cosa va bene e cosa non va bene. Controlliamo se le cose che abbiamo detto vengono fatte o sono solo state dette.

Se non si fanno, perché non si fanno? Non piacciono ai giocatori, non le abbiamo allenate a sufficienza, non sono proponibili, teoricamente vanno bene ma non nella pratica.

Ad esempio abbiamo allenato per un anno e mezzo Giani a fare il passo incrociato verso la banda quando murava in posto 2, perché il passo incrociato è più veloce del passo accostato e se aiuto molto il centrale quando poi faccio il passo accostato non arrivo a murare in banda.

Con Giani non funzionava; già da quando giocava al centro il passo incrociato verso 2 non lo faceva. Questo lo sappiamo perché lo abbiamo studiato al video; lui faceva destro e destro ancora, infatti murava molto meglio verso zona 4 che verso zona 2, perché verso zona 4 il passo incrociato è uguale alla rincorsa d'attacco, destro-sinistro sia che salti frontale sia che mi giri un po' in aria, mentre verso destra bisogna fare sinistro destro, che fanno bene Lucchetta, Galli, Gravina, ma non Giani.

L'abbiamo allenato moltissimo in posto 2 accusando tra l'altro due problemi agli adduttori per il numero di ripetizioni solo di questo spostamento ed infine abbiamo rinunciato: con Giani non funziona, fa il passo accostato, anche quando aiuta al centro, se lo guardiamo nel video lui fa due passi accostati e salta in 2.

Ciononostante è il miglior muratore che abbiamo. Una teoria corretta come quella che dice che il passo incrociato è più veloce e che quindi tutti i giocatori dovrebbero saperlo fare, con quel giocatore, peraltro uno dei migliori della Nazionale, non funzionava.

L'incrocio verso 2 con lui l'abbiamo abbandonato e facciamo passo accostato. Con altri giocatori invece abbiamo insistito ed ottenuto miglioramenti, come con Bovolenta; gli facciamo fare sempre passo incrociato e non solo a volte, perché essendo un centrale deve arrivare sulle palle spinte che giocano adesso.

Nella pallavolo femminile per quel poco che ho visto, ultimamente in Coppa Italia e d'estate in alcuni allenamenti, il passo incrociato nel muro delle centrali non si sa cosa sia, si fanno dei saltini, si salta sulla punta dei piedi spesso e volentieri.

Perché? È una caratteristica della pallavolo femminile o è un errore tecnico? Io non lo so,

lascio la parola agli esperti del femminile ma sospetto che sia un errore tecnico e non una caratteristica del femminile.

Comunque il passo incrociato sia a destra che a sinistra si fa poco, quindi si salta poco e quindi il muro non ne trae benefici; non solo poiché le donne saltano meno ma anche per questo problema.

***Questa grande divisione tra cambio palla e punto deve farmi capire se la mia squadra li fa bene tutti e due.*** Spesso noi giochiamo delle partite e non capiamo dove le perdiamo; e quando si spiega dove perdiamo o perché vinciamo si parla sempre dei singoli fondamentali: abbiamo perso per la ricezione o perché abbiamo fatto molti errori o perché abbiamo battuto facile.

Questi sono i commenti che si sentono di solito, mentre il primo commento che si dovrebbe fare è che abbiamo perso o abbiamo vinto poiché il punto od il cambio palla è stato fatto male o bene, od entrambe le cose bene o male. Successivamente andremo a vedere nel cambio palla se è vero che il problema è stato la ricezione o piuttosto l'attacco con la ricezione staccata dalla rete.

Ma questa è una verifica che dobbiamo fare noi. È vero che il problema è la ricezione od invece il problema è che ogni volta che la palla è staccata dalla rete noi la tiriamo fuori o prendiamo una murata? Perché tutto l'accento è posto sulla ricezione e assolutamente non sull'attacco? È corretto? Io alleno così? Come alleno la ricezione?

Quando attacco faccio la solita fila dove si passa la palla sempre vicina in palleggio o dopo la difesa, con palla spinta o contro il muro?

Ho allenato la situazione della palla staccata? No, perché la lascio alla ricezione. Ossia alleno l'attacco solo in condizioni ideali mentre, a parte, alleno la ricezione affinché sia sempre migliore e mi permetta di attaccare sempre più in condizioni ideali.

Quando però non mi permette di attaccare in quel modo, io, siccome non ho allenato la palla staccata, la tiro fuori o prendo la murata.

Conclusione: il problema è la ricezione! Il problema è la ricezione e l'attacco, molte volte più l'attacco che la ricezione. Con una palla ricevuta sui tre metri con doppio muro maalzata bene io faccio cambio palla lo stesso.

Questo per esempio è stato un punto di forza, per anni, dell'Unione Sovietica. Eppure io spesso sentivo dire che l'Unione Sovietica aveva una ricezione perfetta. Assolutamente no. Che mi dicano i nomi di coloro che avevano

una ricezione perfetta in quella squadra. Kondra, che giocava riserva, e Moliboga; ma poi chi altri? Oltre a loro dov'erano i grandi ricevitori russi? Che mi si dica gli americani con Kiraly e Berzins, che è un altro discorso. Infatti gli americani in contrattacco dovevano attaccare tre volte per metterla giù quando non attaccava Powers. Tiravano contro il muro, recuperavano e facevano diventare la palla alzabile da vicino alla rete per fare lo schema.

Questo è il gioco che spesso realizzavano e che ho visto fare a Kiraly a Ravenna: attaccare piano contro il muro, appoggiare vicino a rete e poi fare lo schema per passare, perché con doppio muro facevano fatica. Ma per i russi non era mica così. Quando la palla era sui tre metri, alzata perfetta di Zaitzev dentro l'asta, senza che la palla girasse, tanto che si poteva leggere bene anche il marchio, arrivava chiunque e "pum" mano e fuori, diagonale, lungolinea o pallonetto, perché anche quest'ultimo lo facevano benissimo.

Nessuno se ne accorgeva del problema della ricezione. Si diceva che i russi ricevevano bene, ma non era vero. Se poi vogliamo vedere, per dire, la finale tra Santal Parma e CSKA Mosca che credo sia stata giocata nell'83 o nell'84, poiché ero a Jesi e sono andato a vederla ed ho anche la cassetta, ebbene la ricezione del CSKA è stata un orrore. Un orrore ed hanno vinto lo stesso. Palla alta "pum", palla alta "pum", palla alta "pum" ed hanno vinto.

Quindi non è vero che il problema del cambio palla è sempre la ricezione. Questo cosa significa? Che siccome io dico che il problema principale non è la ricezione, la trascuro? Assolutamente no! Perché è ovvio che con una buona ricezione il cambio palla è più semplice.

Ma quanto migliore? Noi abbiamo i nostri dati. I nostri dati ci dicono che con una buona ricezione noi miglioriamo parecchio, c'è un 15-20 % di efficienza in più. Ma i dati ci dicono anche un'altra cosa: noi che siamo una squadra forte, con la ricezione perfetta, la "#", che è la ricezione ideale, quella ricezione che permette di fare qualunque schema d'attacco oltre la veloce, e che poi sommiamo alla positiva, la "+", non arriviamo mai, tranne qualche partita straordinaria, all'80% di efficienza nel cambio palla.

***Quindi, quando si afferma che con una ricezione perfetta il cambio palla è automatico si dice una bugia.*** Non è vero. E non è una cosa opinabile. Non è vero; perché qualcuno mi dimostri statisticamente che c'è una squadra che 10 volte su 10 o anche nove su dieci fa cambio

palla con ricezione perfetta.

Nell'ultimo Corso che abbiamo fatto c'è stato un esercizio dove sembrava che mi fossi messo d'accordo con i giocatori. Era un esercizio nel quale bisognava battere cinque volte consecutive proprio per allenare queste situazioni globali, ma con più ripetizioni. Cinque battute sullo stesso giocatore di una squadra, poi altre 5 su uno dell'altra, sommando i punti, man mano, ogni 5 battute, poi si cambiava palla.

Cominciamo, battuta floating, attacca la squadra avversaria, difesa contrattacco: punto; seconda palla, ricezione perfetta, attacco: fuori; terza battuta in salto: a rete.

Allora io ho fermato il gioco ed ho chiesto il perché di quella battuta in salto. Risposta: **"hanno ricevuto bene"**. Perché anche se una palla l'abbiamo difesa e l'altra l'hanno attaccata fuori, comunque io batto in salto? Perché hanno ricevuto bene? Quindi anche se l'esperienza pratica mi sta dimostrando il contrario, l'idea è che se gli avversari ricevono bene il cambio palla è automatico. **Ma il cambio palla automatico non lo fa nemmeno l'Italia due volte campione del mondo.**

E se noi non lo facciamo automaticamente dubito fortemente che per le squadre di Serie B il cambio palla sia automatico. Dubito fortemente che le squadre di Serie B arrivino al 70% di cambi palla con ricezione perfetta. Ne dubito fortemente. Ciò significa che con ricezione perfetta, ammesso che arrivino al 70%, 3 palle su 10 non fanno cambio palla. Questo vuol dire che ogni 10 volte che sbaglio la battuta ho perso per 3 volte la possibilità di fare punto. Allora devo valutare molto bene questo **'rischio in battuta'**.

Il cambio palla, quindi, lo analizzo come detto.

Il punto, di cui siamo già entrati nel tema, è invece quello che mi permette di fare per l'appunto il **"goal"**, poiché proprio in questa fase sto attaccando, anche se lo faccio dando la palla all'avversario.

Ci sono 2 sistemi: quelli che un tempo già si chiamavano complessi 1 e 2, però si parlava solo di fondamentali, l'attacco in generale e non ad esempio l'attacco dopo la ricezione o l'attacco dopo difesa, ossia di contrattacco.

Se invece noi diciamo che il **cambio palla significa ricezione,alzata, attacco, eventualmente copertura e contrattacco dopo la copertura, il modo di allenare l'attacco e la ricezione sarà sempre fatto tenendo conto che una va dopo l'altra e non da sole.**

Se lo faccio singolarmente come per la rice-

zione è perché per una questione fisica non posso fare saltare tanto ed allora alleno solo la ricezione. Potrei farlo anche per un discorso sulla concentrazione in ricezione.

Devo comunque considerare quante volte alleno la ricezione da sola e quante volte con l'attacco. Se alleno per troppe ore la ricezione da sola e poi in partita attacco male, non è né un problema fisico, né psicologico, né di mentalità: ho allenato male perché mi sono adattato ad uno stimolo sbagliato che non è quello del gioco.

**Devo allenare rispettando determinate condizioni.** Tutto ciò vale non solo a proposito dell'attacco in banda ma specialmente per quello in primo tempo. Il primo tempo soprattutto nel femminile è un dramma.

Ma perché è un dramma? Non ho visto gli allenamenti ma scommetto che la quantità di primi tempi che si fanno dopo la ricezione è infima rispetto a quelli con palla passata facilmente.

Ed è tutta un'altra cosa attaccare un primo tempo dopo la ricezione che dopo una palla palleggiata. Se noi facessimo i conti su quante volte alleniamo in una condizione e quante nell'altra forse verrebbe fuori qual è veramente il problema del primo tempo. Tutto questo si aggiunge inoltre ai problemi cronici come il saltare troppo vicino alla rete o fuori tempo etc..

Ma noi alleniamo ad attaccare primo tempo quando la palla arriva tesa o più alta o spostata in 2 od in 4, magari anche in situazioni simili dove la buttiamo noi lì come se provenisse da una ricezione? Perché ci sono tanti esercizi, soprattutto nel femminile, in cui è l'allenatore che batte e che passa i palloni?

Credo che il motivo sia copiare dalle giapponesi poiché la loro scuola ha lasciato un'impronta fortissima nella pallavolo femminile, anche perché hanno continuato a vincere. Prima loro poi le cinesi etc.. Ma nonostante ciò perché non risparmiare tempo per poter battere ricevere ed attaccare? Perché si sbagliano molte battute.

E siccome si sbagliano molte battute allora passo io la palla; però la passo facile; quindi, se la ricezione non si sta allenando sto allenando solo l'attacco, né la battuta, né la ricezione.

Questo accade anche in condizioni simili poiché anche se la palla arriva dall'altra parte della rete, la ricezione va quasi sempre bene, l'attaccante di primo tempo non gestisce il tempo di salto variandolo a seconda che la ricezione arrivi tesa, verso 2, verso 4, staccata, etc., ancora una volta stiamo allenando in condizioni che non sono simili al gioco.

Poi quando nel gioco succede che la palla arriva un po' staccata, un po' più tesa o in un altro modo, salta tutto perché non abbiamo allenato in quelle condizioni.

Passare la palla facilmente può essere semmai un esercizio per insegnare il primo tempo, ma certamente non per allenarlo.

Ma questa differenza tra insegnare ed allenare deve essere molto chiara. Ovviamente noi non possiamo insegnare in condizioni di allenamento perché se io pretendo che un giocatore impari il primo tempo gli devo permettere di fare 10 primi tempi in condizioni più o meno uguali, non ogni volta diverse, affinché il compito sia più facile da apprendere, rispettando quindi i principi dell'apprendimento: dal poco al molto, dal semplice al complesso, dal conosciuto allo sconosciuto, etc..

Poi, non appena lo avrà appreso, cominceremo con due varianti, poi tre, ed infine tutte le varianti del gioco. Comunque sia l'attacco di primo tempo va allenato con la ricezione.

Nella fase di punto, il sistema di punto (*ed insisto con l'idea di sistema*) consiste:

- *nella battuta;*
- *muro;*
- *difesa;*
- *contrattacco;*
- *copertura;*
- *contrattacco della copertura.*

Ma è un sistema, il che vuol dire che c'è un'interdipendenza tra la battuta ed il muro, tra il muro e la difesa, etc., e ancor più che nel cambio palla, proprio perché il cambio palla è più facile.

Parlando con Lorenzetti a proposito della Pre-Juniores degli americani, dicevamo per l'appunto che hanno presentato una squadra con un'idea molto chiara di queste teorie.

Ossia hanno una squadra che principalmente riceve ed attacca; nel resto vanno avanti piano piano, ma quelle due cose le sanno fare molto bene.

***Quando si comincia con una squadra di Under 14 che cosa bisogna saper fare per giocare a pallavolo?***

***Bisogna ricevere, palleggiare ed attaccare*** perché chi sa fare queste 3 cose gioca a pallavolo. Poi il punto lo farà perché sbaglia l'avversario. Prenderà poche palle in difesa, imparerà piano piano a difendere, però solo se sa fare queste 3 cose può andare avanti.

Partendo da questo concetto cominceremo

a scegliere quali fondamentali curare per primi e cosa di ogni fondamentale.

Perché ad esempio, insegnamo per primo il bagher, nel passaggio della ricezione, quando si comincia a giocare? Perché è una tradizione ed abbiamo fatto sempre così? Bisogna imparare per primo il bagher per ricevere perché con quello si gioca subito; poi giocando si impareranno le altre cose.

***La fase di punto è, come anticipato, più complessa proprio perché difendere è più difficile.***

Se però noi non abbiamo l'idea di sistema, quando battiamo, se battiamo facile, diciamo che il cambio palla è automatico.

Questa idea va combattuta, altrimenti come si può parlare di mentalità vincente. È impossibile avere una mentalità vincente con questa idea tattica. È impossibile.

Perché se quando batto ricevono bene, essendo il cambio palla automatico, automaticamente perdiamo, allora forzo la battuta e batto fuori. Ed allora che cosa facciamo? Però devo comunque avere mentalità vincente.

Ma da dove la prendo la mentalità vincente? Dall'urlo della panchina che dice che siamo forti? Dove la prendo se mi hanno detto per tutta la vita che se gli altri ricevono bene il cambio palla è automatico? Perché se inoltre cerco di battere più difficile ma batto fuori com'è possibile che vinca? Com'è che credo nella vittoria? Non ci credo.

Invece io dico che se batto difficile e loro ricevono male è molto più facile batterli ma che, comunque, se ricevono bene non è detto.

Vediamo che cosa facciamo a muro, poi se passa il muro c'è anche la difesa e se non c'è la difesa c'è sempre il loro errore, perché non siamo mica scemi solo noi, non sbagliamo solo noi, ma sbagliano anche loro, ed anche in condizioni facili, ed allora vedremo se vincono ricevendo bene.

Detto questo cerco di battere più difficile possibile ma non con l'idea della ineluttabilità, perché se il sistema non funziona da una parte può funzionare dall'altra; certamente certe cose ne facilitano il compito mentre altre no; però esiste sempre qualche possibilità e per questo stabilirò delle priorità.

Per esempio tra le cose che noi studiamo (***e che quando guarderemo il video vi invito a constatare***) abbiamo stabilito innanzitutto che, avendo una certa quantità sia di battitori in salto che di battitori "floating", quelli che battono floating devono battere comunque difficile ma con un margine d'errore molto minore di quelli

che battono in salto; quelli che battono in salto invece non possono giocare a tutto o niente, perché, in particolare, la terza battuta consecutiva in salto, tranne qualche giocatore come Zorzi e Bracci, i restanti la sbagliano 9 volte su 10, quindi la terza battuta consecutiva in salto molte volte la evitiamo per non commettere errori e permettere al muro ed alla difesa di entrare in un ritmo.

Noi battiamo forte, battiamo aggressivamente, battiamo in salto ma non al punto da impedire al muro ed alla difesa di trovare un certo ritmo. Se non arriva mai la palla perché o gli altri sbagliano o facciamo punto diretto, non riesco a giocare.

Come faccio a prendere il ritmo di muro e difesa se arriva una palla ogni tanto? Quindi questo equilibrio tra aggredire con la battuta e lasciare giocare l'altra parte del sistema di muro e difesa ci deve essere.

Abbiamo stabilito anche un'altra cosa: le palle che cadono vicino alla riga dei tre metri sia di primo tempo che le altre, ossia quelle chiuse come la palla in diagonale che arriva corta sui 4 metri, così come i primi tempi che vanno sui 4 metri, ebbene quelle palle le deve toccare il muro; quando invece attaccano così alto che il muro non riesce nemmeno a sfiorare la palla ci deve pensare la difesa.

Ma che succede se tirano alto e chiuso perché stanno attaccando molto bene? Succede che noi li applaudiamo e ci complimentiamo con loro, dandogli la palla perché battano, poiché se la sono meritata. Ma dubito fortemente che ci batteranno giocando per tutta una partita attaccando sui 4 metri senza farci riuscire nemmeno a toccarla a muro.

Voglio proprio vedere, ed infatti quando giochiamo contro i Cubani, e sul video si vede chiaramente, ci sono dei loro primi tempi sui tre metri terrificanti, e, poiché noi abbiamo giocatori di carattere, c'è stato un momento che qualcuno saltava solo perché quella palla non la voleva più subire, ed allora loro giocavano in banda e lì per noi cominciava il casino.

Ma se hanno tirato sui 3 metri: bravissimi. Io mi rivolgevo in spagnolo a qualcuno di quei Cubani che credeva di essere un fenomeno dicendogli che quell'attacco per me valeva come un pallonetto, lo dicevo ad Hernandez, ad esempio, mentre lui si gasava tanto, ripetendo: **vale come un pallonetto e non vincerete mai.**

E se vale come un pallonetto, anche se hanno fatto un cambio palla sui 2 metri, **"chi se ne frega"**. Perché poi qualche volta hanno tirato fuori, qualche volta l'abbiamo toccata, e lad-

dove cambia il colpo allora comincia ad intervenire la difesa e via dicendo.

**Se invece capita che giocano tutta la partita così meritiamo di perdere.** Ci sarà pure una partita che l'altro merita di vincere? Se mi attaccano tutta la partita sui 4-5 metri ed io non la tocco a muro e non la difendo gli altri meriteranno di vincere. Non credo al genio della panchina che dice che in questa partita noi cambiamo la difesa, mettiamo tutti i giocatori sotto e vinciamo lo stesso. Questo non esiste.

Può esistere un accorgimento tattico: sto un metro più in qua, un metro più a sinistra, un metro più a destra, comunque deve esistere un piano strategico per cui la squadra gioca sempre in quel modo.

Se la palla viene attaccata sui 4 metri la tocco a muro perché passa vicino alla rete, se poi passa alta sulla rete e cade sui 4 metri vuol dire che la partita è molto difficile e forse perderemo. Però se c'è qualche attaccante che riesce a tirare un metro sopra la rete e sui 5 metri, ed è un attaccante di primo tempo, noi ad esempio gireremo la formazione per avere più battitori in salto quando quel giocatore è davanti, affinché attacchi meno palloni o troveremo altre soluzioni, però, comunque, noi strutturiamo la difesa in un modo che certe palle le difendiamo o le tocchiamo a muro, mentre altre è merito loro, perché deve esserci uno spazio anche per la grande azione individuale.

Detto questo, si stimola anche il giocatore dicendogli che, nonostante che questa sia la tattica di squadra, se uno ci pensa con un tuffo a prendere una schiacciata serve anche quello perché i fuoriclasse esistono apposta.

Però è un sistema dove si stabilisce chiaramente quando è errore nostro e quando è merito dell'avversario.

Questo concetto è molto importante sia nel cambio palla che nella fase di punto. Non va bene se ogni volta che non faccio il cambio palla o che subisco il punto quello che trasmetto alla squadra è che abbiamo sbagliato.

Questo è un modo di vedere il gioco negativo per due motivi:

- **primo perché non mi permette mai di pianificare niente, poiché vedo sempre errore e non so che cosa devo fare, che cosa devo allenare; dovrei allenare tutto, mentre vi ho già parlato del problema delle priorità;**
- **secondo mi creo una mentalità perdente, perché al giocatore praticamente gli dico: se fai tutto perfetto vinci, ma questo loro già lo sanno.**

Il problema è invece non cambiare ogni vol-

ta ma dire loro che con queste due o tre cose, se fatte bene, possiamo vincere la partita, anche se non facciamo tutto bene e non prendiamo tutti i palloni, perché non è vero che tutte le volte che cade la palla è un nostro errore; stabiliamo quindi con molta chiarezza quando invece è errore nostro, perché se stabiliamo questo con chiarezza tutto diviene più facile.

Per esempio la difesa di zona 5 in cui siamo migliorati parecchio, almeno in Serie A, negli ultimi due o tre anni, era un dramma, una cosa terrificante, sembrava di vedere la difesa del Milan.

Attacco con muro a 1: tutti sotto a difendere braccia aperte, cosa che nei Juniores si vedeva più chiaramente, poiché mentre un giocatore di Serie A o della Nazionale lo faceva sempre con una certa compostezza, il junior che lo vedeva faceva ridere, perché entrava a braccia larghe sui 4-5 metri ad aspettare con coraggio, perché la cosa era tutta psicologica, per cui andando a prendere la pallonata in faccia pensava di essere un grande difensore, ma la palla così non si toccava neanche, cadeva dappertutto, prendeva le spalle e via dicendo.

Ma allora, in zona 5, con muro a 1, che palla prendo? Prendo quella che ho preso tutta la vita, quella di 20 anni fa.

Prendo sempre quella perché non è lì che è cambiata la pallavolo; prendo la tipica, classica zona del 5, e non che con muro a 1 vado sui 4 metri. Con muro a 1 la toccherò lo stesso e se non la tocco dirò bravo, meriti il cambio palla. Non che una volta vado sotto, una volta vado dietro, un'altra vado a destra.

Ma ci sono tanti allenatori, soprattutto nel femminile, che fanno sempre dove va la palla dopo averla vista, nel maschile invece poiché ci mandano a quel paese più velocemente ce ne sono meno proprio per una questione di rapporto di forza: dopo 2 o 3 volte che diciamo loro con un tono cattivo di mettersi in un certo posto ci mandano a quel paese, al contrario nel femminile siccome le giocatrici non ci mandano a quel paese ne troviamo di più.

Sono bravissimi questi allenatori che, dopo che la palla è caduta fanno esattamente dove va, però prima non si azzardano a dire forte, affinché li ascoltino tutti, dove mettersi, perché se dopo la palla va da un'altra parte la giocatrice od il giocatore si gira e gli dice che hanno sbagliato.

**Il problema è stabilire prima delle priorità, dove la palla non può cadere senza che noi la tocchiamo.** Se la tocchiamo vuol dire che la posizione è corretta ma è un proble-

ma tecnico e non riusciamo a tenerla. Perché?

Per il bagher, per la velocità della palla, non sappiamo difendere ad una mano, non sappiamo difendere in affondo laterale, vediamo: se non la tocchiamo non è un problema tecnico, è un problema di posizione. Ma non la tocchiamo perché c'è un problema di posizione o perché l'avversario ha tirato in una zona dove di solito non tira o dove non dovrebbe tirare?

Questo va stabilito chiaramente, zona per zona, e per farlo ci serve un certo tipo di filmato. Se batte Tofoli come è organizzata la difesa? Se batte invece Giani con Tofoli avanti, come è organizzata la difesa? Non è lo stesso se in 2 c'è Giani rispetto a quando c'è Tofoli. Quali sono le priorità? Quando queste priorità sono state stabilite, la pratica ci dimostra che vanno bene e che le palle arrivano lì oppure no? Magari ci sbagliamo. Se invece va bene vediamo: abbiamo rispettato le posizioni o no? Quante palle sono cadute in quella zona che noi abbiamo stabilito come priorità? Quante volte non le abbiamo difese per problemi tecnici? Vedendo il filmato ci accorgiamo che abbiamo un problema sulla lungolinea. Lavoro per l'estate: la parallela.

Molte volte il giocatore non è sulla linea ma è più dentro senza un motivo valido, nel senso che a volte invece andiamo dentro, quando il muro prende la lungolinea, a prendere la palla in mezzo tra il 3 ed il 4 o tra il 3 ed il 2. Molte volte invece Gravina e Giani restano dietro al muro, anche Tofoli qualche volta.

Problemi: alleniamo il lungolinea. Molte volte invece stiamo nella giusta posizione di lungolinea ma non prendiamo la palla. Perché?

È un problema tecnico. Secondo me questo succede soprattutto perché abbiamo fatto poche ripetizioni; poche ripetizioni in allenamento di palla lungolinea forte per tenerla.

Programma per questa estate: più lavoro sulla posizione della lungolinea, più ripetizioni forti con schiacciata reale, non da sopra il tavolo, perché è più facile attaccare, in quanto se uno lascia la lungolinea libera appena lo vedono i nostri attaccanti tirano lì; allora: 6 contro 6, prima palla lì e poi cominciamo a giocare.

Posto 6: qual è il problema? La disciplina tattica c'è, l'intelligenza c'è, però alcuni giocatori certe palle non le considerano come dovrebbero, pensano troppo alla palla diagonale e poco alla palla toccata. Quali sono questi giocatori? Sono solo alcuni, altri no. Con quali dobbiamo lavorare più una cosa, con quali un'altra? Ma da dove viene tutto questo? Viene dal gioco. Ci può essere un problema tecnico più di base:

il giocatore a cui arriva la palla addosso e non la difende.

Con questo giocatore mettiamo il tavolo, lo mettiamo lì e gli facciamo difendere tutti i giorni 5 palloni forti addosso affinché tenga la palla. Proprio per questo c'è l'esercizio analitico che si fa sempre, solo se quello è il problema, perché lo vedo nel video e perché si vede in partita se lo è o meno.

Poi, per i motivi che abbiamo detto prima, lo devo allenare in una situazione reale di gioco. Perché inoltre tutti e 12 devono fare lo stesso esercizio analitico mentre magari non è un problema di tutti?

Devo sempre ragionare in questi termini: il gioco, le parti del gioco, le parti di ogni parte.

Qui c'è il problema di come allenare la tecnica individuale nella situazione globale.

Ad esempio nel cambio palla abbiamo ricezione, alzata, attacco, copertura, contrattacco.

Come posso allenare una parte della ricezione senza fare un lavoro esclusivamente analitico? Prima di tutto devo stabilire per ogni tecnica non più di cinque punti decisivi, ossia aspetti della tecnica che risultino determinanti.

Facciamo una prova che ho già fatto una volta in un corso a Roma. Scegliamo, ad esempio nella ricezione i 5 aspetti principali.

### ***Qual è il primo aspetto principale?***

#### ***(Risposte degli allenatori presenti)***

La concentrazione non fa parte della tecnica. Bagher, spostamenti, valutazione della palla; frontalità. Possiamo aggiungere posizione di equilibrio al momento del colpo, a meno che non reputiamo che faccia parte del bagher.

Come esercizio personale stabiliamo non più di 5 punti per tecnica, poiché 5 sono già tanti.

Noi tutti dovremo farci un autoesame. Se i 5 punti non ci vengono automaticamente per ogni tecnica, dobbiamo studiare.

Cose nuove? No, quelle vecchissime. E non per questo dobbiamo demoralizzarci e dire che siamo scarsi. È semplicemente una questione di metodo. Debbono venirci automaticamente, su ogni tecnica; schiacciata: 1,2,3,4,5; muro: 1,2,3,4,5; etc.; questi sono i punti. Perché questo? Perché se mentalmente a noi non ci vengono subito, figuriamoci poi quando dobbiamo intervenire.

Quando vediamo qualcuno ricevere, automaticamente dobbiamo dire dei 5 punti, quali fa bene, quali fa più o meno e quali male; sen-

za indugio, subito.

Ad esempio qual è il punto decisivo per ricevere bene? Si potrebbe rispondere che lo sono tutti e 5, in nome del perfezionismo, perché se voglio fare tutto bene tutto è importante. Scelgo tutto e così sono a posto. Però dire che tutto è importante equivale a dire che niente è importante, ciononostante questa risposta è molto comune.

Spesso quando viene chiesto ad un allenatore quali sono i problemi della sua squadra, egli risponde con un elenco interminabile. È facile rispondere così.

***La cosa difficile è stabilire solo 2 problemi della propria squadra che se vengono risolti la cambiano in meglio radicalmente.***

Io ripeto in tutti i Corsi che c'è un articolo bellissimo sulla rivista della Scuola Dello Sport che racconta di un esperimento fatto negli Stati Uniti sugli allenatori di tennis: hanno preso un gruppo di allenatori di tennis esperti, dove esperti voleva significare bravi, ed un gruppo di allenatori inesperti, ed hanno mostrato loro un filmato di un giocatore di tennis del quale andavano individuati 10 errori tecnici; la differenza tra il gruppo di esperti e quello di inesperti non è stata nell'incapacità da parte degli inesperti di scoprire gli errori, bensì il fatto che gli inesperti ne hanno individuati troppi, hanno cioè individuato come errori degli sbagli che dipendevano dal gioco ma che non erano errori tecnici; gli esperti al contrario hanno individuato solo gli errori tecnici.

Questo cosa significa? Significa che è molto più facile dire tutto, aggiungendo sempre qualcosa, che dire solo 5 cose e stabilire inoltre qual è la più importante e qual è quella che segue; non solo in generale, ma in modo specifico per ogni giocatore. Oltretutto è importante azzeccarla, non solo dirla, perché bisogna scegliere quella giusta, e scegliere è sempre più difficile che accumulare.

In generale, quindi, abbiamo questi 5 punti. Qual è secondo voi il più importante per ricevere? Personalmente credo che non ci sia, come in tutte le cose, una verità assoluta. Io posso dire la mia, questo però non vuol dire che siccome ho vinto un Mondiale, quello che dico io è la verità mentre quello che dice un allenatore di Serie B non lo è, perché se ragioniamo così non ci siamo assolutamente. Io non ragiono così, non dico di aver comunque ragione mentre ha torto chi dice un'altra cosa, perché la cosa più importante non è vedere chi ha ragione ma vedere invece come ragioniamo per stabilirlo.

Chi afferma che la cosa più importante è lo spostamento magari ha ragione; però deve strutturare tutto il suo lavoro in funzione dello spostamento, perché se dice che lo spostamento è la cosa più importante ma poi dedica lo stesso tempo sia allo spostamento che al bagher, che alla posizione di equilibrio, che alla valutazione della palla e via dicendo, allora non è coerente.

Questo è importante: se stabilisco che lo spostamento è la prima cosa devo dedicargli un adeguato insegnamento affinché l'organizzazione dell'allenamento della ricezione venga condotto principalmente in funzione dello spostamento, cosa che non vuol dire trascurare gli altri 4 punti, ma che laddove reputo che un aspetto sia più importante di un altro il tempo che gli dedico è maggiore.

Spiegherò inoltre il perché di molti errori della ricezione con un problema di spostamento e poi dovrò stabilire se ciò che reputo la cosa più importante lo è per tutti i giocatori, se hanno tutti un problema di spostamento o c'è qualcuno che pur facendo bene gli spostamenti ha lo stesso dei problemi.

Perché ci sono giocatori velocissimi a spostarsi a muro ed in difesa che hanno comunque dei problemi? Evidentemente, almeno con loro, il problema non sono gli spostamenti. Questo è l'importante nel modo di ragionare e non ragionare in termini generali. È assurdo dire: è solo così, sempre e comunque, è la mia verità, il mio modo di vedere la pallavolo. Non esiste questo. Esiste conoscere molto il problema per poi sapere che cosa mi serve per ogni circostanza.

Io personalmente penso, a proposito della ricezione, che il problema nella stragrande maggioranza dei casi sia il bagher. Però si può anche pensare che sia lo spostamento e ci sono grandi allenatori che la pensano così, ma non è questo il problema.

Io ad esempio dico che per me che alleno la Nazionale il problema non è trovare degli allenatori di club che la pensano diversamente, il problema per me è trovare allenatori scarsi che dicono che magari la cosa più importante è lo spostamento ed i suoi giocatori si spostano male. Questo è il guaio più grosso. Dicono che qualcosa è importante ed i loro giocatori non fanno bene nemmeno quello.

Se invece trovo un allenatore che non la pensa come me e che ritiene che lo spostamento sia la cosa più importante, mentre io ritengo che sia il bagher, ma i suoi giocatori quando arrivano in Nazionale si spostano benissimo per

me non è un grosso problema, perché intanto se si spostano benissimo ricevono benone di sicuro, e magari possiamo dare loro qualcosa in più facendo qualche correzione sul bagher.

Il problema è quando uno dice che la pensa come "Velasco" e poi il suo giocatore il bagher lo fa male. Quella è politica, è solo volere i seguaci, volere il consenso, ma non serve a nulla.

C'è gente che la pensa come me ma allena in modo orrendo e allenatori che la pensano diversamente ma sono bravissimi. Evitiamo quindi le discussioni da bar su come la pensa l'uno o l'altro perché l'importante non è cosa si pensa ma cosa si fa.

Io credo che sia il bagher perché conosco molti giocatori che fanno bene solo il bagher e che ricevono bene mentre non conosco assolutamente giocatori che fanno male il bagher e che ricevono bene pur facendo bene le altre cose.

Ma per chi pensa che sia il bagher, com'è il bagher di ricezione? Il bagher di ricezione non è come il bagher comune, così come il palleggio del palleggiatore non è come il palleggio comune.

Il palleggio del palleggiatore non può essere fatto troppo davanti alla fronte, altrimenti si vede quando palleggia dietro, e non può essere eseguito nemmeno stendendo sempre le braccia perché quando l'alzatore si evolve per non far vedere il gioco deve palleggiare solo con i polsi e le dita. Il ricevitore deve avere come caratteristica principale una superficie di rimbalzo più larga possibile.

È possibile avere una superficie di rimbalzo larga tenendo gli avambracci davanti ed i pollici attaccati l'uno con l'altro, come c'è scritto in tutti i manuali di pallavolo dove la presa si ottiene attaccando i pollici? Come si fa a ruotare gli avambracci mantenendo i pollici uniti? Il bagher si organizza a partire dalle avambraccia o a partire dalla presa? Si organizza a partire dalle avambraccia. Le avambraccia devono essere ruotate, le mani le prendiamo come possiamo. Se non ruotiamo le avambraccia la palla rimbalza solo sulle ossa, ruotandole e aprendo i pollici allarghiamo il piano di rimbalzo essendo le avambraccia più aperte. Ma neanche questa è una verità assoluta valida per tutti e comunque, tuttavia per la maggioranza lo è.

Noi, ad alcuni giocatori in Nazionale abbiamo cambiato il bagher, ottenendo dei risultati sorprendenti. Per quanto riguarda lo spostamento si trova un accordo più generale; posso dire infatti che tutti lo allenano bene anche se talvolta si esagera, perché sembrerebbe che per

ricevere occorrono spostamenti di molti metri, mentre in ricezione gli spostamenti sono molto brevi; il problema non è tanto lo spostamento quanto piuttosto capire dove va la palla; molte volte si fanno esercizi di spostamento con difficoltà molto maggiore, invece di aumentare la difficoltà nella valutazione della traiettoria; se spendo molto tempo per muovere i piedi, anche se ci sono molti giocatori che comunque hanno bisogno di farlo un'ora al giorno poiché non li sanno muovere (e non ne parliamo tra le ragazze) eludo il problema di vedere dove va la palla.

Un errore, ad esempio, che ho fatto io è stato proporre per molto tempo quel tipo di esercizio dove il giocatore in ricezione fa uno spostamento in avanti e l'altro gli batte dietro, dove bisogna frenare e tornare, per aumentare il carico nello spostamento; poi mi sono reso conto che era più facile quell'esercizio della ricezione normale; ma se era più facile quell'esercizio voleva dire che il carico era posto solo sulla questione fisica dello spostamento e non sullo spostamento vincolato alla valutazione della palla che era il vero problema della ricezione.

Allora mi sono posto una domanda. Ma questi spostamenti della ricezione sono così lunghi che la parte fisica dello spostamento deve essere curata così tanto? Quanti metri percorre nel maschile uno che riceve anche se il sistema di ricezione è a due? Quanti metri fa? Ne fa pochi.

Allora anche se bisogna possedere una capacità di spostamento minima, il vero problema è sapere dove va la palla nelle condizioni reali della battuta, e qui torniamo al tema della globalità, alla situazione reale o alla situazione fittizia che devo allenare.

Io in quella occasione che cosa ho fatto? Quando mi sono fatto quella domanda sono andato a rivedere dei testi, qualcuno vecchio e qualcuno nuovo, ed ho visto per esempio che nei testi degli americani sui piedi non diceva molto, che vanno spostati come se si stesse scivolando per terra, ma poche ci dedicavano poche righe. Allora mi sono chiesto: perché questi che sono stati i migliori ricevitori che io abbia mai conosciuto personalmente, oltre Kondra, danno allo spostamento così poca importanza? Come mai succede questo? È una coincidenza, è una casualità? Allora ho rivisto il video e sono andato a rivedere Kiraly a Ravenna per capire il problema.

Secondo me c'era una grande capacità di anticipazione ed un bagher straordinario. Questa è una mia conclusione. Ognuno di voi può

avere un'altra conclusione, ma insisto più che altro sul come ragionare affrontando il problema. Da dove cominciare e come procedere, non solo avere uno schemino.

***Lo schema che invece dobbiamo fare è quali sono le 5 cose. Qual è quella più importante. Qual è quella più importante per ciascun giocatore.***

Perché un giocatore magari ha il problema dello spostamento, ha un buonissimo bagher però è troppo lento e troppo impacciato ed allora con lui faremo del lavoro a parte.

Questo significa che sulle questioni di correzione tecnica non si devono allenare tutti i giocatori allo stesso modo, non si devono fare 6 coppie, con tutti e 12 i giocatori che fanno mezzora di spostamenti quando magari 4 di quei giocatori non hanno alcun bisogno di allenare gli spostamenti, mentre dovrebbero fare bagher contro il muro perché hanno un problema di bagher.

Quindi, mentre alcuni fanno bagher contro il muro, altri fanno spostamenti; lavoriamo per 15 minuti la tecnica in maniera analitica, poi facciamo battuta e ricezione insistendo con i primi affinché eseguano il bagher come lo facevano contro il muro; agli altri perché si spostino come si spostavano nell'esercizio analitico a coppie.

***Cosa vuol dire organizzare l'allenamento in questo modo? Significa, partendo dalla partita, della partita scegliere, ad esempio, il cambio palla; del cambio palla la ricezione. Stabiliti i 5 punti della ricezione, bisogna stabilire qual è il più importante per ogni giocatore; chi ha problemi con ciascun punto.***

Organizzo il lavoro analitico facendo 15 minuti ognuno col suo problema e poi si torna ad allenare ricezione e attacco come situazione di cambio palla. Se il problema sussiste il giorno dopo, due giorni dopo, prendo nuovamente quella parte, la alleno non in modo generale ma stabilendo chi lo spostamento, chi il bagher, chi la valutazione della palla.

Chi ha problemi di valutazione della palla farà direttamente battuta e ricezione, né quindi bagher contro il muro, né solo spostamenti, occupa in campo lo spazio necessario, uno si mette a battere mentre lui valuta, io mi metto lì vicino, e quel giocatore deve dire sia quando riceve lui sia quando riceve il compagno se la palla è corta o lunga; questo è un esercizio semplicissimo che denuncia se uno valuta bene o male.

Quando noi facciamo ricezione a coppie chi non riceve deve chiamare la palla: corta lunga o out. Noi abbiamo giocatori che ricevono benissimo ma che chiamano malissimo, che non hanno una buona capacità di valutazione della palla perché quando la chiamano per il compagno spesso sbagliano, dicono corta e non è corta, dicono out quando è dentro, però ricevono benissimo perché hanno una tecnica di bagher, di spostamento, etc., molto buona, ma nella valutazione non sono bravi e uno lo scopre solo quando chiamano la palla del compagno, se li vediamo ricevere sembra che vada tutto bene ma non è vero, la verità è che compensa una cosa con l'altra.

Ci sono altri che invece valutano benissimo ma hanno un bagher che non li sorregge ed allora ricevono male. Questo modo di allenare significa prendere i punti che non vanno, lavorarli analiticamente ma non per troppo tempo perché altrimenti si perde la concentrazione, non c'è il transfert necessario, e subito dopo andare alla situazione di gioco di squadra.

Quando alleno di nuovo ricezione e attacco utilizzo quei punti che io chiamo parole chiave, quelle che gli americani chiamano "**keys**" direttamente, ognuno di questi nella situazione di gioco. Bisogna insistere e parlarne per far sì che nella situazione di gioco il giocatore si concentri completamente nella sua particolare chiave personale, chi ha il bagher deva pensare a quello, anche a costo che qualche palla gli cada per terra perché non l'ha valutata bene.

***Però è necessario che tutto questo venga fatto nella situazione globale.***

Non so se è chiaro? Invece di lavorare 40 minuti analiticamente, io lavoro 10-15 minuti analiticamente, ad esempio, il bagher, solo affinché il giocatore capisca come va fatto o perché lo ripassi, subito dopo battuta-ricezione-attacco e lui deve pensare in tutta questa situazione complessa solo a come mettere le braccia in ricezione.

Questo cosa permette? Permette che la correzione sia immediata perché quando riesce a farlo in una situazione globale di allenamento subito dopo lo realizza in partita.

Io, ai miei giocatori, quando spesso mi rispondono: non ci riesco o non sono abituato, dico sempre che organizzeremo una gita a Londra, in Inghilterra, con tutta la squadra ed ognuno affitterà una macchina, chi sopravvive continuerà a giocare. Perché se è solo una questione di abitudine tutti gli altri si ammazzano al primo incrocio, poiché devono girare a sinistra, il cambio è a destra ed è una gran confusione.

Io essendo abituato a girare a destra al primo incrocio mi ammazzo subito. Invece la gente non si ammazza quando va in Inghilterra. Perché non si ammazza? Non si ammazza perché quando affitta la macchina, almeno per 2 giorni, pensa solo a girare a sinistra. Non è che prima fa un esercizio analitico per girare a sinistra, perché altrimenti dovrebbe partire una settimana prima per imparare a guidare la macchina e poi cominciare le vacanze. Invece uno prende la macchina, paga con la carta di credito e va subito in strada. Ma com'è che ce la fa? Ce la fa perché pensa ad una sola cosa.

Se arriva invece uno che si crede il furbo della situazione e mentre guida tenendo la sinistra parla con la ragazza e le dice: guarda quel castello la, come facciamo in Italia, al primo incrocio magari non si ammazza perché non arrivano macchine, ma prima del terzo incrocio si ammazza di sicuro, perché uno non può girare a sinistra se non è abituato e contemporaneamente chiacchierare con la ragazza e guardare il castello la sopra. Non ce la fa. Ce la fa invece a girare a sinistra se pensa solo a quello.

Allo stesso modo io posso fare ricezione-attacco e pensare solo alla posizione dei piedi, o solo al bagher, o solo allo spostamento. Questo cosa significa? Che il resto lo farò più o meno. Un castello non lo vedrò, magari sto zitto 15 minuti però provo a fare tutto pensando ad una cosa. Questo accelera i tempi.

Io credo che tra i motivi per cui molti mi chiedono come mai i giocatori che vanno in Nazionale in poco tempo fanno un salto di qualità, il **primo** è che li scegliamo bene, perché se non scegli dei fuoriclasse fai fatica a giocare contro il Brasile in Brasile e vincere unicamente perché allenati bene, mentre a volte si vede solo che hanno i giocatori e non il fatto che siano dei fuoriclasse, **in secondo luogo** credo che quel salto di qualità avvenga perché con questo metodo di lavoro, lavorando su poche cose e mettendole subito all'interno della situazione di gioco, il tempo che si impiega per migliorare una cosa è molto più breve.

Lo dico dopo aver fatto le due esperienze, poiché non ho allenato sempre così. Alla Panini ad esempio non allenavo in questo modo, allenavo in modo simile ma non esattamente così, e per certe cose ci ho messo molto più tempo di quanto ne impiego adesso.

Il problema ripeto è lavorare in quel contesto e garantire che quel giocatore pensi ai piedi mentre l'altro al bagher. Se uno non ci riesce allora, si prende per 10 minuti per lavorare in modo analitico solo il problema e poi lo reinse-

risco nella situazione di gioco.

Questa andata e ritorno tra l'analisi e la situazione globale non mi deve sfuggire perché altrimenti in nome della globalità ognuno fa come gli pare, non c'è più correzione, non c'è più analisi tecnica, non c'è più il lavoro fine che va fatto sulla tecnica.

Ma non è vero, ed insisto su questo, che quello che si dice andando a vedere un allenamento come il nostro, e cioè che si allena sempre e solo il gioco di squadra.

Dice qualcuno che siccome i nostri giocatori sono di alto livello per questo alleniamo sempre il gioco di squadra. Ma non è così.

Noi facciamo riscaldamento, poi 20 minuti o mezzora di lavoro individuale, poi facciamo ricezione-attacco, poi cambio palla, cambio palla di squadra, ma quello che non si sa di ogni giocatore che è in ricezione facendo il cambio palla è che in albergo abbiamo parlato affinché per una settimana, e tutti i giorni glielo ricordo, e quando facciamo la solita prima dell'allenamento glielo ricordo ancora, lui deve pensare solo ad allargare i piedi se ad esempio li tiene troppo vicino e non riesce a fare l'affondo laterale. Ma questo non si vede dalla tribuna, perché di questo ne abbiamo parlato con il giocatore, e vuol dire utilizzare la chiave e farlo concentrare di più.

Se per esempio in attacco un giocatore non alza il braccio, che è un errore tipico, che cosa facciamo? Prendiamo il giocatore e lo facciamo schiacciare contro il muro con il braccio alto in modo corretto, ma questo non ci garantisce che alzi il braccio in gioco. Alzare il braccio non dipende solo dalla propriocettività che uno ha del braccio, riuscire ad alzare il braccio schiacciando con i piedi a terra non vuol dire farlo automaticamente anche in salto. Non è così facile ottenere il transfert perché le condizioni sono diverse e cambiando le condizioni spesso cambia tutto.

Molti giocatori non allungano il braccio poiché hanno un problema di tempo con la palla e non perché non sanno bene se il braccio va allungato o meno e quindi con i piedi per terra lo allungano e poi saltando non lo allungano più perché si mettono troppo sotto la palla, o perché sbagliano il tempo, o perché vogliono tirare molto forte o per altri motivi ancora.

Quindi oltre che ad attaccare contro il muro, che è spesso utile, in certi casi è meglio attaccare in salto con una palla alzata bene e dire al giocatore di pensare solo ad alzare il braccio, solo a quello; poi si passa a ricezione-attacco pensando solo ad alzare il braccio, ma l'unica

preoccupazione deve essere quella, non se ti murano, non ti murano, etc., solo alzare il braccio; poi sempre a quel giocatore gli facciamo vedere il video sia dell'allenamento che della partita: hai il braccio alto o no? Sì o no? Si guarda per avere un feedback.

Se invece prima si fa lavoro analitico e poi in quello generale non interveniamo più, ossia si corregge il giocatore solo nella situazione analitica si capisce perché per tanti anni la pallavolo è stato un gioco da giocarsi poco con i principianti, poiché si diceva che giocando subito si fissano gli errori e quindi se si gioca senza avere i fondamentali a posto si fissano gli errori perché la pratica lo dimostra che sia così, perché altrimenti tutti noi giocando a calcio calciremmo con la punta dei piedi come quando eravamo bambini.

Ma come mai non calciamo più con la punta del piede? Abbiamo avuto l'allenatore di calcio? Io no. Eppure abbiamo cambiato il modo di calciare rispetto a quando eravamo bambini, perché? Per imitazione, perché così andava meglio, perché mio fratello più grande faceva così, o perché l'abbiamo visto in televisione.

La pallavolo sta cambiando completamente il suo rapporto con i giocatori perché sta diventando uno sport popolare e gli allenatori che non cambieranno la loro mentalità anche nel modo di parlare ai loro giocatori ci andranno in contrasto e allora diranno che ai loro giocatori manca la mentalità, mentre la mentalità manca proprio all'allenatore che continua a parlare ai giocatori come se la pallavolo fosse una scienza difficile che loro non possono capire, mentre **la pallavolo sta diventando sempre di più uno sport che i giocatori guardano e copiano**, perché la vedono in televisione, perché vanno a vedere le partite, perché c'è la World League, perché viene trasmessa su Telepiù 2, perché è in diretta sulla RAI il sabato pomeriggio, etc..

Una delle mie conclusioni, che ho verificato anche nell'ultimo Europeo, è **che i fondamentali dei giocatori sono migliori qualitativamente del gioco espresso dalla maggior parte delle loro squadre e non il contrario**.

Perché questo? Perché nei fondamentali copiano, vedono, i professori li insegnano bene, mentre il gioco non è così buono e spesso potrebbe essere molto meglio con quegli stessi fondamentali ma molte volte si attribuiscono ai fondamentali la colpa di problemi che non sono loro.

Molte volte è vero anche il contrario, non vorrei che magari si dica che i fondamentali non

sono importanti; assolutamente lo sono. Però dipende, perché oggi il gioco ha una ricchezza che i giovani vedono in televisione.

L'allenatore della Nazionale Olandese mi raccontava che in Olanda hanno fatto una prova con dei bambini da avviare alla pallavolo, e la cosa che tutti provavano quando sono arrivati ed anno avuto una palla a disposizione, senza che nessuno dicesse nulla, è stata la battuta in salto. Provavano la battuta in salto perché l'avevano vista in televisione. Dobbiamo perciò fare i conti anche con questa nuova situazione.

***È dunque necessario partire dal gioco sia dal punto di vista della didattica che dal punto di vista metodologico, per far vivere e capire i fondamentali e le tecniche come strumenti per giocare,*** nel senso che nel gioco esiste la situazione di ricezione-alzata attacco e non quella di ricezione ed attacco in generale, e quindi bisogna allenare ricezione-alzata-attacco, va visto in questo modo, va proposto così ai giocatori, e le parti che non funzionano vanno corrette anche in modo analitico per reinserirle subito, appena possibile, all'interno della situazione reale.

Facciamo un po' di domande per vedere se quanto detto è chiaro sul come si risolvono i problemi in situazioni concrete.

Domanda: ***In un gruppo di giovani, con un livello tecnico diverso tra i vari giocatori, dove qualcuno è più bravo e qualcun altro meno, come faccio a garantire una certa continuità e quantità di ripetizioni utilizzando il metodo globale se la palla cade spesso o non si controlla etc.?***

Risposta: ***Innanzitutto dobbiamo stabilire di quale fase stiamo parlando. Se il problema ad esempio è il cambio palla e se il livello è molto basso, organizzo un esercizio in cui si attacca molto in banda, poiché nelle giovanili, soprattutto nel femminile, la ricezione raramente arriva precisa ed il primo tempo, al quale magari dedico un sacco di tempo, si fa solo ogni tanto, essendo possibile solo quando la palla me la regalano in bagher e la posso appoggiare bene, ma non lo faccio praticamente mai dopo la ricezione. Se quindi con la ricezione non si fa mai primo tempo perché ancora non c'è un minimo di continuità per farlo, intanto con la ricezione alleno solo l'attacco di banda.***

***Mettiamo che io disponga una giocatrice in 4 ed una in 5, perché se il livello non è molto alto non è possibile scendere dalla prima linea***

***per ricevere lungo ed allora avrò bisogno di due giocatrici, una più lunga ed una più corta. Quindi un giocatore batte e l'altro gruppo sarà in 2 e 1, una battuta, una battuta, etc. Se io devo battere-ricevere ed attaccare ma non c'è continuità perché la ricezione o la battuta non va, io mi metto nel centro del campo, con un cesto di palloni, e quando la battuta è sbagliata io butto una palla dove si riceve e si attacca, poi si batte di nuovo; se batte bene "ok" altrimenti butto un'altra palla, etc..***

***Se non batte mai bene l'esercizio analitico da scegliere ogni giorno per quella settimana sarà la battuta altrimenti non si può mettere in moto il sistema. Se io voglio allenare ricezione-alzata-attacco ma non arriva mai la battuta, l'esperienza mi sta indicando che se voglio allenare la ricezione devo almeno riuscire a battere, così come se voglio allenare la difesa ho bisogno di saper attaccare anche a coppie. Quindi è la realtà ad indicarmi che cosa devo fare. Se voglio allenare la ricezione, intanto faccio bagher contro il muro, etc., se però non sanno battere allora tutti i giorni faranno 10, 15 o 20 minuti analitici solo di battuta affinché imparino a battere, poi nella fase di gioco devo esserci io con una palla per dare continuità.***

***Quando per esempio in Nazionale alleniamo la fase di punto, dobbiamo fare 10 punti di contrattacco, dei quali quelli fatti a muro ed in battuta vengono considerati solo mezzo punto, perché vogliamo insistere sul contrattacco, sulla palla difesa e contrattaccata bene. Ma se noi dopo che sbaglia la battuta li facciamo tornare a battere il ritmo cala molto. Se chi batte magari è un battitore in salto e gli altri spesso non ricevono spesso bene, alleniamo in condizioni troppo facili per fare punto e siccome l'accento è messo su muro e difesa, noi vogliamo che invece ricevano bene ed allora una volta si batte, una volta regaliamo noi la palla solo da appoggiare a chi riceve, e la regaliamo anche quando il battitore sbaglia, affinché il ritmo sia molto maggiore.***

***Non è che, siccome vedo che sbagliano molte battute mi metto a battere direttamente io e poi a parte dedico molto tempo alla battuta. No, una e una, se chi batte sbaglia la butto ancora io, finché arriverò ad un livello superiore dove ne butto poche perché battono sempre bene. Una ed una e questo mi dà il ritmo necessario. se invece la battuta arriva ma non si riesce a ricevere per attaccare che cosa dovrò fare tutti i giorni in quei 15-20 minuti di allenamento analitico ad alto numero di ripetizioni? Prima di tutto bagher contro il muro, che mi***

garantisce molte ripetizioni, sia frontale che laterale, fino ad avere un buon controllo del gesto tecnico, subito dopo solo battuta e ricezione, il tutto per poter quell'esercizio della situazione reale di gioco. Ma è il gioco ad indicarmi cosa devo fare. Lo stesso avverrà poi con l'alzata se durante quell'esercizio l'alzata proprio non va per niente.

Quindi invece di prendere a priori una parte per allenarla bisogna tornare ad insistere verso quella parte intendendo il tornare non solo a parole ma soprattutto perché i giocatori vedano che non riescono a fare un esercizio di gioco perché manca il bagher, perché manca il palleggio o perché manca la battuta, poiché se loro lo vivono ed iniziano sempre da lì: siccome non va allora prendo una parte e la lavoro, e non che finiscono lì, il vedere il fondamentale o la tecnica come uno strumento per giocare diviene qualcosa che vivono in prima persona e non che diciamo noi, perché di solito noi diciamo che siccome non sappiamo ricevere allora non possiamo attaccare, ma lo diciamo e basta, poi nell'allenamento partiamo direttamente dall'esercizio analitico ed alla fine c'è il grande obiettivo che è il gioco.

Se facciamo il contrario lo vedono che hanno bisogno di allenare la battuta, sentono che hanno bisogno di imparare il bagher, perché non riescono a ricreare la situazione di ricezione-alzata-attacco, quindi anche dal punto di vista motivazionale, soprattutto con i giovani, così facendo, se non riusciamo, loro non possono lamentarsi e dire che si annoiano a fare lavoro analitico, perché è evidente quando nella situazione di gioco non riusciamo.

È chiaro che se poi, soprattutto ai livelli più bassi, come spesso si vede, ad esempio nell'Under 16 femminile, puntiamo tutto a vincere con la battuta, allora alleniamo mezzora la battuta perché tanto si vince con quella, le ragazzine battono anche in salto, non si riceve, non si gioca. Nell'Under 14 il problema è stato risolto con l'obbligo della battuta da sotto, in Under 16 si torna a battere da sopra e non si gioca: si fa battuta forte punto o battuta fuori.

Vinciamo le partite, ma il livello è quello che vediamo, ed anche con i maschi troviamo spesso lo stesso problema. Il metodo quindi in ricezione è buttare sempre una seconda palla, in difesa invece il metodo è ancora più facile perché appena cade una palla devo buttarne subito una simile.

Per quanto riguarda la correzione, oltre a prendere una parte e allenarla in modo analitico, in tutti gli esercizi è sempre possibile, quan-

do un giocatore commette un errore, non bisogna correggere solo con la parola ma anche con la pratica. Bisogna ridare subito la possibilità di fare bene.

Bisogna fare un po' come il palleggiatore che quando un attaccante sbaglia gli ridanno subito la palla affinché rientrano in partita. Così dobbiamo fare anche noi.

Se ad esempio un giocatore sbaglia la ricezione, gli lancio subito una palla simile o faccio ribattere finché non riceve bene, appena fa bene interrompo la correzione e ricominciamo come prima.

Se un'alzata non è buona, ad esempio è staccata, rilancio a quel giocatore una palla nelle stesse condizioni, se era sui 4 metri ed il palleggiatore si trovava vicino la rete, si rimette vicino la rete ed io gli mando la palla nuovamente sui 4 metri, e non che rimane sui 4 metri altrimenti la situazione non è tale e quale alla precedente. Rialza, lasciamo cadere la palla e continuiamo a giocare.

Se chi ha attaccato la precedente palla staccata l'ha tirata fuori, faccio una doppia correzione. Una a chi alzato perché alzi bene, dopo di che alzi male affinché quello che ha attaccato, non attacchi fuori anche se l'alzata non è buona. Ma faccio questo subito, e deve essere una costante: c'è errore allora ripetiamo, una volta, due volte, tre volte a seconda della gravità, del tipo di giocatore, del ritmo dell'allenamento. Se il ritmo è buono mi posso permettere magari di fare 3 ripetizioni e non 1, se il ritmo si spezza già spesso ne faccio solo 1.

Ma la pressione del gruppo che aspetta che un giocatore ripeta bene per continuare a giocare vale di più di ogni urlo, molto di più, ma soprattutto il feedback è immediato ed il feedback è l'elemento decisivo nell'apprendimento. Per chi non lo sa il feedback è il messaggio che mi arriva dopo aver compiuto una azione dicendomi se ho fatto bene oppure ho fatto male.

Se compio bene un'azione il messaggio di ritorno è positivo, ho fatto punto, la tal cosa è andata a buon fine, la palla è andata dove volevo; quindi se il feedback è positivo io devo rinforzarlo attraverso i filmati, attraverso degli incoraggiamenti, dicendo quando uno ha fatto bene, mentre spesso gli allenatori solo per essere esigenti non lo fanno e parlano solo quando i giocatori fanno male qualcosa, solo allora, invece quando si fa bene bisogna dire bravo, così si fa, il bagher così si fa, ed allora il giocatore sa che così va bene e ripete così, non solo per una questione motivazionale, ha la

sensazione fresca, propriocettiva, perché lo ha appena fatto e si ricorda benissimo quali movimenti, che angoli hanno adoperato i suoi segmenti etc. e quindi lo ripete così.

Non bisogna criticare a parole, ma che ripetuta, che si osservi nel video per vedere che non va bene e che il feedback è negativo, che l'attacco va fuori, che la palla non va dove voglio.

Bisogna subito ripetere, non alla fine dell'allenamento, non come in quegli allenamenti dove si susseguono schiacciata fuori, palla per terra, etc., e l'allenatore non dice niente o si arrabbia, ma praticamente non succede niente. Se l'attacco va fuori quel giocatore deve attaccare di nuovo, se fa bene continuiamo, altrimenti attacca ancora.

Se non c'è punteggio proseguiamo nell'azione, altrimenti continuiamo da dove avevamo interrotto per ripetere. Ci vuole anche in questo caso l'allenatore pronto ad intervenire con i palloni.

Domanda: *Quando l'interesse dell'allenamento è rivolto maggiormente verso l'impegno fisico piuttosto che tecnico, come ci dobbiamo comportare per evitare un'eccessiva frammentazione del compito che va a scapito del lavoro organico?*

Risposta: *Riguardo ai metodi di preparazione fisica e tecnica dobbiamo fare delle scelte precise, ossia mai subordinare la tecnica ad esigenze di tipo fisiologico. se lo faccio devo essere consapevole che la tecnica non la sto allenando, e la uso perché tanto è meglio palleggiare piuttosto che correre e basta, ma non sto allenando la tecnica. Se alleno la tecnica le subordino le leggi della fisiologia.*

*Noi ad esempio praticamente tutti i giorni invece della cortesia di riscaldamento facciamo palleggio da 1 a 4 e da 5 a 2 cambiando di*

*posizione, cioè correndo nel posto dove va la palla, a gruppi di 3, quindi riscaldiamo così.*

*Un po' di lavoro organico c'è, però lo utilizziamo di più come riscaldamento. Abbiamo usato questo esercizio anche come lavoro aerobico, facendolo per più tempo, e pur sapendo benissimo che è meglio fare 10 x 10, facciamo delle scelte.*

*Che cosa è più importante, lavorare esattamente sulla soglia, rispettando le ripetizioni, la distanza, il ritmo, etc., oppure fare un lavoro meno efficiente, meno preciso, ma che intanto palleggino bene? È una scelta.*

*In alcuni casi abbiamo fatto una scelta mentre in altri ne abbiamo fatta un'altra. Dobbiamo dare la priorità ad una o all'altra, chiaramente.*

*È difficile avere obiettivi in comune, noi abbiamo fatto alcune esperienze con il cardiofrequenzimetro e la misurazione dell'acido lattico durante alcuni esercizi di tecnica ma ci vuole una tecnica ad alto livello; noi riusciamo a farlo, facciamo 3, 4 esercizi dove praticamente i giocatori lavorano sulla soglia.*

*Facciamo attacco e difesa a coppie, 3 palle consecutive ciascuno in attacco, al nostro livello con 4, 5 collaboratori con i palloni in mano, essendo il loro aiuoglia ad eccezione di qualche giocatore con particolari caratteristiche organiche che ne rimane al di sotto, ma che tanto non ha quel problema.*

*Tuttavia se non si ha un livello tecnico altissimo oppure non si hanno i collaboratori con la palla quel è difficile raggiungere le due finalità. Io nell'impegno organico con le squadre che non sono ad alto livello non sacrificerei un minuto della tecnica; farei cose al di fuori della palestra nel periodo estivo ma in palestra solo lavoro con la palla a buon ritmo che per il livello di gioco è più che sufficiente.*

QUALIFICAZIONE  
NAZIONALE