

Psicomotricità nella pallavolo

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000190>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Psicomotricità nella pallavolo



La pallavolo, una partita di scacchi a 130 all'ora

di Arturo Hotz

La cosa più importante non è né la tecnica, né la condizione fisica ...

Una ventina di anni fa, quando la pallavolo era ai suoi inizi in Svizzera, si pensava che richiedeva un bagaglio tecnico tanto importante da escludere questa specialità dalle scuole. Ma dopo meno di una generazione, tempo nel quale la FSVB ha visto aumentare il numero dei suoi membri in maniera veramente eccezionale, un allenatore italiano di nome Carmelo Pittera ci dice: «Nella pallavolo, la tecnica è senz'altro molto difficile, ma paragonata agli altri fattori sembra un gioco da bambini». Si può senz'altro considerare la pallavolo come un «gioco da bambini», il che vuol dire che ci si può giocare anche senza avere una tecnica perfetta. Perché?

La risposta è semplice: nella pallavolo, non si gioca solo con le braccia e le gambe, ma soprattutto con la testa. Quello che ci vuole è in primo luogo trovarsi al posto giusto nel momento giusto per aspettare il pallone e dirigerlo nel campo avversario là dove non c'è nessuno. Osservare è dunque una delle componenti importanti della pallavolo. Molto più che la buona condizione fisica o una tecnica eccellente conta la capacità di percepire le informazioni utili e di saper gestirle bene per essere in grado di prendere rapidamente le decisioni che s'impongono.

... ma l'anticipazione!

Chi — durante un incontro — fa un tuffo, realizza senz'altro qualcosa di particolarmente spettacolare; ma deve ammettere lo stesso che ha commesso un errore. Pittera: «Nella pallavolo, la condizione fisica e la tecnica servono soprattutto a cercare di compensare gli sbagli commessi nel campo della percezione o dell'anticipazione».

Gli allenatori che hanno ricevuto una formazione tradizionale si sforzano per anni e anni a far eseguire correttamente dai loro giocatori un attacco o una capriola anche in stato avanzato di stanchezza. Ma Pittera arriva con altre teorie: per lui l'azione stessa costituisce sempre solo la seconda fase. Bisogna prima essere capaci di percepire le cose in tempo; l'apprendimento dell'anticipazione deve perciò farsi abbastanza presto. Ma in che consiste l'anticipazione? L'anticipazione non è altro che prevedere nei pensieri un'azione futura, sia una propria azione d'attac-

I corsi centrali di G + S che sono organizzati ogni anno a Macolin sono dei veri corsi di perfezionamento riservati agli esperti G + S e agli allenatori superiori della FSVB.

Da 5 anni il tema centrale di questi corsi è l'analisi dei fattori psicologici della condotta motoria.

La complessità del tema non fa dubbio e diventa ancora più evidente se ci si riferisce ad altre scuole e alla loro terminologia.

Per capire meglio tutte le sfumature abbiamo invitato alla SFGS diverse personalità che ci hanno esposto i risultati delle loro riflessioni. H. Jenter e R. Schumann (RDT), influenzati dalle teorie sovietiche, R. Schmitt (Francia), piuttosto empirico, J. le Boulch (Francia), vero ricercatore, lo scomparso F. Anderlini (Italia), allenatore dal grande cuore, un umanista per il quale la presa di coscienza era anche una questione di sentimento e non solo di ragionamento, e C. Pittera, vero Macchiavelli della pallavolo.

Attualmente gli allenatori svizzeri vengono familiarizzati con le vie fondamentali relative all'apprendimento del movimento. Personalmente sono convinto che dopo di quest'ultimo corso sarà possibile elaborare una concezione ben strutturata e progettare la sua applicazione in funzione delle aspirazioni che ci animano.

Carmelo Pittera, conferenziere dell'ultimo corso, ha saputo affascinare il suo auditorio. Autore di una serie di libri, tra i quali «Pallavolo, dentro il movimento» che è una piccola bibbia delle condotte motorie specifiche, è il responsabile tecnico alla FIPAV a Roma, dopo essere stato allenatore della squadra nazionale italiana, vice-campione del mondo nel 1978.

Arturo Hotz ci propone in seguito un riassunto dei suoi diversi interventi. Teorico eclettico e conferenziere entusiasta, è nel nostro paese un pioniere in tutto quello che concerne i principi dell'apprendimento del movimento.

(Jean-Pierre Boucherin, capo disciplina pallavolo)



Carmelo Pittera (a sinistra) in discussione con Arturo Hotz.

co che promette il successo, sia una certa combinazione nel gioco dell'avversario.

Chi anticipa pensa «prima», cioè realizza un guadagno di tempo che può mettere a profitto. Normalmente il tempo di reazione a disposizione per la difesa contro una schiacciata non basta per fare un blocco ben preparato. È la combinazione dell'anticipazione e della reazione conforme alla situazione che fa il successo. Ma come sviluppare in modo ottimale — cioè in modo adattato a giocatori di diverse età — queste capacità di prima importanza?

Questa domanda riceve un'ulteriore legittimazione con l'immagine seguente: sia le capacità condizio-energetiche che le capacità tecniche sono decisive per la qualità dell'esecuzione, sono dunque delle capacità esecutive. Ma, come nella vita politica, l'esecutivo prende il suo senso, il suo programma e le sue direttive dal legislativo. È il legislativo che — dopo aver riconosciuto in tempo una situazione — ne fa l'analisi e la valutazione e propone le misure da prendere (incluse le alternative). Nel campo della pallavolo il processo d'anticipazione ha il ruolo di elaborare le basi del legislativo. Senza l'anticipazione la condizione fisica e la tecnica non servono che ad attività di reazione, eseguite all'ultimo momento. In questo senso l'anticipazione è prevenzione che decide il gioco.

Percepire, valutare, agire!

Il processo d'anticipazione sta in stretto rapporto con la somma degli svolgimenti che determinano ogni movimento; questi sono generalmente mal rico-

nosciuti e quindi lasciati fuori considerazione negli allenamenti di tutti i giorni. Eccone una caratterizzazione convincente:

«Le azioni di gioco sono delle azioni di scelta di reazione molto complicate, in cui sono molto variate le esigenze in quanto alla ricezione e l'elaborazione delle informazioni. Le singole azioni eseguite dal giocatore non sono prefissate prima del gioco. Dipendono dalle azioni dei compagni di squadra, dalle traiettorie del pallone, dalla posizione (...) e soprattutto dall'azione contraria degli avversari che cercano di disturbare il rispettivo giocatore e devono essere scelte di conseguenza.

Il giocatore deve scegliere in un attimo tra le diverse azioni possibili (che si presentano con ogni nuova situazione) la variante più adatta e deve eseguirla in modo giusto e preciso (dal punto di vista motorico) sotto le pressioni tipiche dei giochi di squadra. Già durante la sua azione il giocatore deve gestire le informazioni sulle situazioni di gioco che cambiano incessantemente, per poter concordare l'azione motrice con la situazione attuale, cioè per poter realizzare i cambiamenti di situazione che desidera». (Zimmermann 1982, 440). È ovvio che in questo contesto le facoltà coordinative come per esempio la reazione l'adattamento la differenziazione l'orientamento spazio-temporale, come pure le capacità d'equilibrio e di ritmizzazione, hanno dei ruoli importanti. Ma molto spesso si dimentica durante il processo di formazione che l'aspetto centrale della coordinazione è costituito dall'orientamento verso una meta e che senza questo orientamento non esiste coordinazione sensata.

Così la capacità d'anticipazione è — in quanto alla sua funzione cognitiva nella regolazione psichica — una parte integrante del processo di ogni facoltà di coordinazione. Chi vuole migliorare la coordinazione, deve in primo luogo non lavorare sulla qualità d'esecuzione, ma — sulla base di certe conoscenze fondamentali — cominciare presto a sviluppare in modo intensivo le capacità di percezione. Ci vuole:

- l'addestramento ad osservare bene i movimenti (quelli dell'avversario come quelli dei compagni di squadra e i propri)
- saper riconoscere i criteri che dipendono dalla situazione (con l'aiuto di una specie di lista prestabilita, fatta in parte anche intuitivamente, ma basata soprattutto sulle esperienze)
- un modo di ragionare che permetta di stabilire un pronostico a seconda della valutazione della situazione. Questo pronostico è a sua volta la base sufficiente per le decisioni da prendere e le alternative d'azione da pianificare.

Da questo si può dedurre che la capacità d'anticipazione ha una funzione cognitiva molto centrale. Infatti gli schemi d'anticipazione che si sono creati attraverso le conoscenze e l'esperienza (tentativo e errore!) guidano e influenzano sul modo d'osservazione (attenzione selettiva) e sulla percezione cosciente e incosciente delle informazioni importanti per la decisione in un campo visivo amplificato sistematicamente. I limiti della percezione e della trasformazione delle informazioni, della pianificazione e della realizzazione sono — grazie alla funzione cognitiva della capacità d'anticipazione integrativa — sempre fluenti e non si lasciano isolare come singoli processi.

Conclusione: cambiar idee nel processo d'allenamento

Le capacità di percezione sono — almeno ad alto livello — molto importanti e valgono per lo meno quanto le qualità d'esecuzione che dipendono dalla condizione fisica e dalla tecnica che tradizionalmente sono in primo piano. La tecnica ha un senso soprattutto quando è inserita in un contesto che va al di là della situazione immediata. In altri termini: per poter agire bene nel momento giusto, bisogna saper osservare abbastanza presto la situazione gli avversari e i compagni di squadra (prima e durante l'azione), con lo scopo di pianificare e di realizzare in modo ottimale il proprio comportamento grazie alla comprensione fondamentale e l'analisi della situazione.

«Porre dei compiti di movimenti» è un procedimento metodico molto buono,

ma non deve essere esclusivo: i compiti d'osservazione servono a migliorare la capacità d'anticipazione che permette di risolvere in modo soddisfacente i compiti di movimento creati dalla situazione. La formazione e lo sviluppo della capacità d'anticipazione non esclude la formazione tecnica di base. L'anticipazione dà il suo massimo rendimento solo se c'è una base tecnica solida. È come nell'allenamento della tattica: la riflessione tattica deve essere sviluppata presto e in modo integrativo nel quadro dell'apprendimento della tecnica. Cioè: nessun allenamento della tecnica senza perfezionamento simultaneo delle qualità di percezione.

La comprensione della situazione serve a interpretare la situazione come una sfida e il proprio comportamento come risposta (di movimento). Il movimento ottimale offre dunque sempre una parentela di struttura con la situazione. Ogni gioco con il pallone eseguito rapidamente e con molti cambi di posizione è una preparazione ideale alla pallavolo, perchè chi ha imparato a trovarsi già al posto dove il pallone arriverà, si è acquistato un capitale di partenza promettente per lo sport della pallavolo.

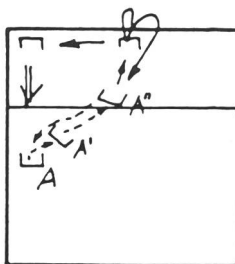
Complesso d'allenamento «difesa»: C. Pitte

Nella difesa la capacità mentale o la rapidità d'anticipazione - cioè il tempo impegnato per riconoscere una situazione, valutarla e per reagire - decidono sull'esito del gioco.

Esercizio 1

«Difesa sulla pos. 5»

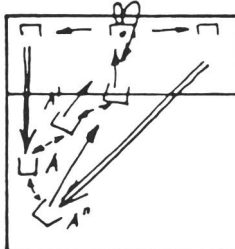
- passaggio intermedio → finta
- passaggio sulla pos. 4 → attacco «in linea»



Esercizio 2

«Difesa sulla pos. 5»

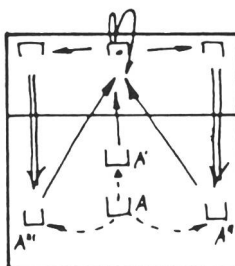
- come sopra;
- possibilità di finta o passaggio alla pos. 2/pos. 4, cioè attacco «in diagonale»/attacco «in linea».



Esercizio 3

«Difesa sulla pos. 6»

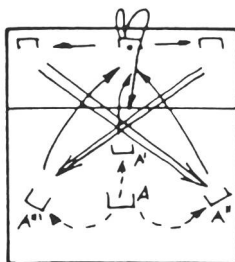
- compensazione



Esercizio 4

«Difesa sulla pos. 6»

- raddoppiamento della diagonale

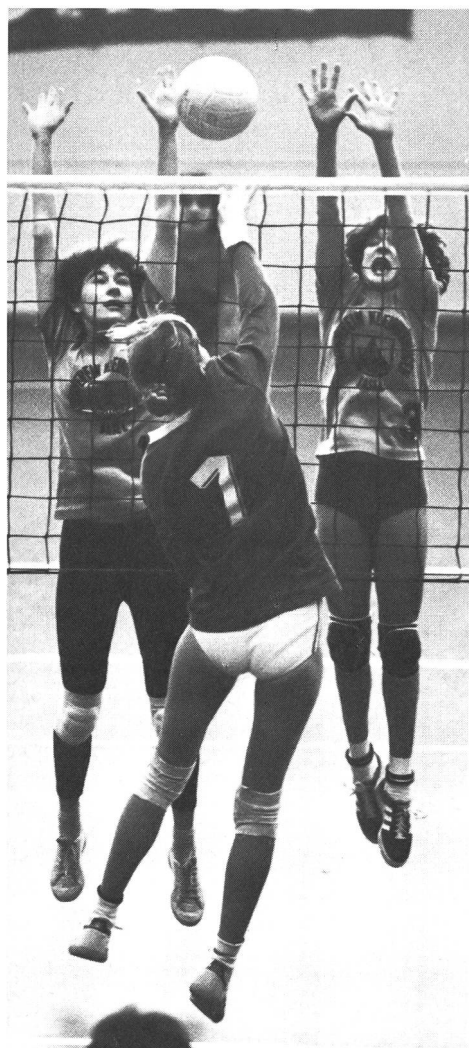
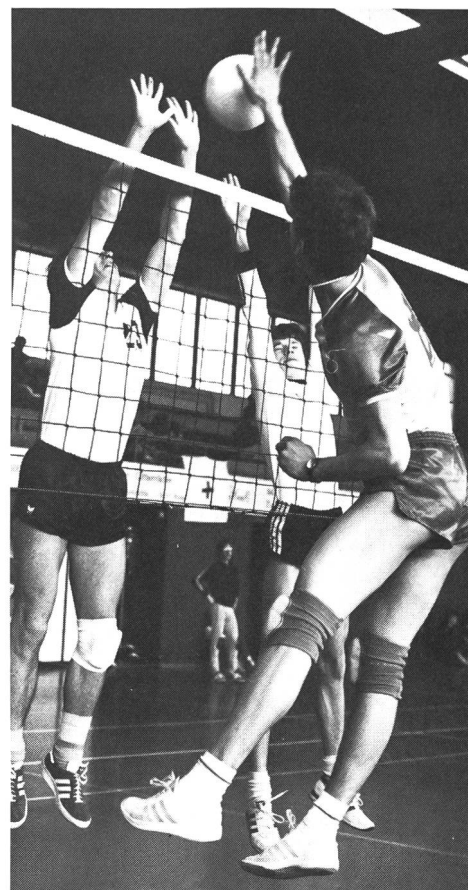
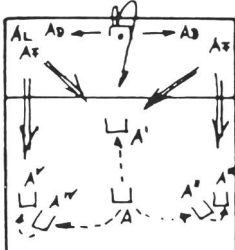


Esercizio 5

«Percezione e memoria»

- l'azione difensiva è eseguita in funzione dell'attaccante (A diag./ A linea/ A finta)

posizione di partenza
posizione di partenza



Bibliografia

- Baumann, H./Reim, H.: Bewegungsantizipation, in: Dies: Bewegungslehre, Aarau u.a. 1984, 51-55.
- Hobusch, P.: Zu den Beziehungen zwischen der Antizipationsfähigkeit und den koordinativen Fähigkeiten, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1981/10, 774-780.
- Hotz, A.: Zielorientiertes (Bewegungs-) Lernen verlangt bewusstes Vorwegnehmen von etwas Künftigem, in: Ders.: Schlüsselbegriffe zum bewussteren Bewegungslernen, 1985 (im Druck), 104-108.
- Konzag, I./Konzag, G.: Anforderungen an die kognitiven Funktionen in der psychischen Regulation sportlicher Spielhandlungen, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1980/1, 20-31.
- Krüger, A./Kaufholz, M.: Ausgewählte Bibliographie zur Reaktionszeit und zum Antizipationsvermögen des Menschen, in: Leistungssport, 1982/32, 114-132.
- Pöhlmann, R. et al.: Lehre zu antizipieren - lerne antizipieren, in: Körpererziehung, 1981/2-3, 80-83.
- Ritzdorf, W.: Visuelle Wahrnehmung und Antizipation, Schorndorf 1982.
- Rüssel, A.: Reaktion und Antizipation, in Ders.: Psychomotorik, Darmstadt 1976, 75-96.
- Weineck, J./Hotz, A.: Optimales Bewegungslernen, Erlangen 1983.
- Zimmermann, K.: Wesentliche koordinative Fähigkeiten für Sportspiele, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982/6, 439ff?

Indirizzo dell'autore:
Arturo Hotz, 3082 Schlosswil □