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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 2

**Artikel:** Struttura ed adattamento degli esercizi progressivi

**Autor:** Boucherin, Jean-Pierre

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999642

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Struttura ed adattamento degli esercizi progressivi

di Jean-Pierre Boucherin, capodisciplina pallavolo alla SFSM
Disegni di P. Schawalder
Traduzione di Ellade Corazza

«Ogni allenatore inizia con 100 esercizi, dei quali solo 20 strutturerà secondo i suoi bisogni».

## Osservazioni

Durante la valutazione dei corsi d'allenatore notiamo spesso che i bisogni dei partecipanti sono diversi:
- pallavolo femminile-maschile
- principianti-avanzati
- pallavolo di divertimento – pallavolo di competizione
- dalla pallavolo nello sport scolastico – al minivolley in campionato

Non è quindi possibile offrire un campionario conforme ai bisogni ed ai gusti di ognuno. La nostra ambizione è piuttosto di fornire gli «strumenti» per apprendere, elaborare, adattare la materia di un allenamento in funzione delle competenze dei giocatori.
Desideriamo dimostrare come un allenatore:
- deve migliorare un'abilità motoria non partendo da un esercizio-tipo che può essere concepito «in tutte le salse», ma elaborando un esercizio razionale in funzione dell'obiettivo stabilito.
- può sviluppare le strutture di un esercizio in un senso di difficoltà progressivo o regressivo, tenendo conto
  - dei principi pedagogici di base
  - dei bisogni e delle competenze dei suoi giocatori
  - delle situazioni specifiche alla pallavolo.

## Gli esercizi progressivi

L'esercizio è una cosa che vive, che evolve, che si sviluppa e che spesso muore perché passato di moda; potremmo parlare di esercizio progressivo. Alcuni parlano di esercizio aperto (*M.Genson*) o di esercizio evolutivo (*G.A. Carrel*).

### Definizione

Una sequenza di esercizi progressivi permette di insegnare i compiti proposti:
- dalla forma più semplice alla più complessa
- dall'analitico al globale, dal comportamento di base di un giocatore alla specializzazione secondo le situazioni tattiche
- dall'intenzione nella ricerca delle cause degli errori allo sviluppo massimo della prestazione.

In questa idea di evoluzione progressiva abbiamo elaborato le seguenti definizioni:
- Esercizio - laboratorio (EL)
- Esercizio d'applicazione (EA)
- Esercizio - situazione (ES)
- Esercizio - tattica (ET)

Inoltre nell'elaborazione dei macrocicli d'allenamento soprattuto nei periodi di preparazione è possibile mettere in evidenza un obiettivo principale, in questo caso la combinazione: «attacco-difesa», grazie ad una serie di esercizi progressivi.

## L'esercizio-laboratorio

Consiste nel semplificare al massimo una situazione di gioco per permettere una ripetizione gestuale (cinestetica) alla ricerca della qualità d'esecuzione con l'obiettivo:
- l'introduzione analitica di un movimento (ad es. palleggio alla parete: preparazione delle mani)
- l'acquisizione di automatismi ben definiti (ad es. rincorsa nella schiacciata: sempre sinistra-destra-sinistra)
- la correzione di un gesto o di un movimento parassita (ad es, movimento imperfetto durante la fase finale della schiacciata: faccia alla parete, schiacciata con il braccio teso, suolo parete accentuando il colpo di polso)

### Caratteristiche

- Porre un solo accento:
  (esempio: pensare solo al movimento del polso)
- Semplificare i compiti:
  - presa d'informazione (percezione conosciuta che esige sempre la stessa risposta psicomotoria)
  - traiettoria del pallone (facile, adattata)
  - spostamenti (conosciuti, brevi, semplici)
  - manipolazione (tocco del pallone già conosciuto prima)
- Esecuzione a ritmo lento, soprattutto all'inizio.
  Lasciare tempo
  - per interiorizzare (rappresentazione mentale del movimento)
  - per il feed-back
  - per concentrarsi
- Ripetizione a ritmo più sostenuto ma sempre preciso, per creare un automatismo gestuale
- evitare i comportamenti o le situazioni stressanti
- esigere un numero elevato di ripetizioni

## L'esercizio d'applicazione

Consiste nello sviluppo progressivo, grazie ad azioni transitorie, dell'esercizio-laboratorio in situazioni di gioco molto semplificate e diversificate. Le applicazioni dell'esercizio-laboratorio permettono:
- di raggiungere un perfezionamento o la stabilizzazione di un movimento sotto le forme più complesse
- la scoperta graduale di avvenimenti che accadono prima e/o dopo la manipolazione
- l'introduzione dei fattori di carico psico-temporali
- di insistere specialmente sull'esecuzione di buona qualità

### Caratteristiche

- Introdurre 2 o 3 accenti simultanei o consecutivi
  Esempio: il palleggio: spostare il pe-

so da sinistra a destra, preparazione delle mani ed in seguito assistenza all'attacco.
- Prevedere le varianti
  Esempio: il difensore riceve dei palloni a sinistra, a destra, in avanti, indietro
- Introdurre le nozioni di reazione e di rapidità in modo progressivo per non nuocere alla qualità dell'esecuzione e del risultato
  Esempio: difendere diversi palloni
- Esigere sempre il risultato prevalentemente convenuto
- Mettere in evidenza questi ultimi due punti per creare un clima di tensione e di comportamento stressante
- Creare delle combinazioni logiche di 2 o 3 abilità psicomotorie
- Avvicinarsi lentamente «all'esercizio di situazione» creando delle situazioni d'allenamento simili al gioco.

L'elaborazione di queste situazioni deve generalmente rispondere ai veri criteri di gioco.
Pensare ai seguenti punti:
- *Concatenamento logico delle differenti azioni psicomotorie:* rispettare una certa cronologia delle azioni psicomotorie come si incontrano normalmente durante la partita.
- *Traiettoria dei palloni:* l'allenamento di ogni fondamentale esige delle traiettorie specifiche che hanno delle caratteristiche precise. Ciò riguarda sia le traiettorie dei palloni che arrivano sul giocatore, sia quelle che risultano dalla manipolazione del giocatore.
Esempio:
Durante l'allenamento delle ricezioni del servizio, il pallone deve assolutamente arrivare dal campo avversario.

- *Carichi psicofisici:* mettere bene in evidenza le capacità emozionali e condizionali simili alla situazione di gioco.
Esempio:
L'esercizio di psicotensione. Bisogna riuscire onde evitare di dover ricominciare.

- *Compiti ed azioni psicomotorie supplementari prima-durante-dopo l'esecuzione dei fondamentali:* aumentare la quantità e la complessità delle informazioni da immagazzinare.
Introdurre degli atti motori per aumentare i carichi legati ai fattori condizionali.
Esempio: prima della difesa: difesa rullata in avanti.
Dopo la difesa: toccare una linea e ritornare.

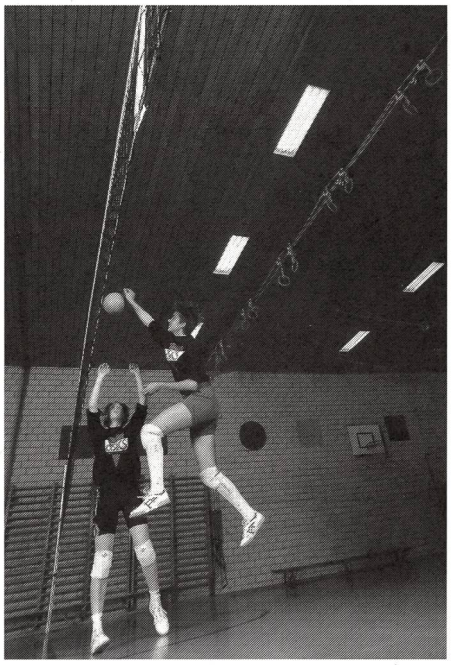
- *Regolamento:* attenersi il più possibile al regolamento ed allo spirito di alcune regole.
Esempio: il comportamento del giocatore al servizio, prima del fischio dell'arbitro e durante i 4,5 sec. che seguono.

- *Differenza tra il ruolo di compagno e di avversario:* fare capire la differenza tra avversario e compagno: agire di conseguenza.
Esempio:
Durante un esercizio a 3 un giocatore attacca e 2 difendono. L'attaccante non deve avere nessun timore a comportarsi da avversario. I due difensori agiscono da compagni di squadra; collaborano, prendono decisioni in comune e si responsabilizzano.

## L'esercizio-situazione

Consiste nella riproduzione di una situazione di gioco autentica sotto forma semplificata ed isolata. Generalmente questo tipo di esercizio richiede 3-5 giocatori che studiano ed allenano differenti soluzioni secondo precisi accenti (abilità tecnico-tattiche di gruppo) di una situazione di gioco ben determinata.

Questo esercizio di situazione è costituito da una sequenza logica di esercizi (chiamati anche esercizi complessi) il cui scopo è:
- *l'allenamento* e la *stabilizzazione* di tutti gli atti motori
- il *controllo del comportamento* del giocatore (attenzione-presa d'informazione - trattamento - anticipazione)
- il *legame degli atti motori* nell'ordine cronologico : prima-durante-dopo
- la *valutazione dei risultati* con l'avversario che si mostra più o meno aggressivo
- l'*intesa*, la *cooperazione* tra 2 o 3 compagni di squadra



## L'esercizio-tattica

Consiste nell'allenare, con una squadra di 6 giocatori, certi elementi psicomotori ben determinati sotto forme simili alla competizione adattate come il gioco di transizione.

Esempi:
- la strategia visiva dei 3 giocatori al muro
- la relazione muro-difesa
- le combinazioni d'attacco

Questa forma d'allenamento chiude il cerchio: globale-analitico-globale.
Questo esercizio tattico permette di controllare e di correggere il comportamento di ogni singolo giocatore nelle diverse situazioni di gioco simili alla competizione.

## Esempio d'allenamento

Questo esempio d'allenamento presenta la materia di alcuni allenatori, 1 o 2 macrocicli di una squadra di livello superiore. Esso permette soprattutto di illustrare lo sviluppo teorico che precede, concernente le strutture degli esercizi progressivi (EL-EA-ES-ET).

**Periodo: preparazione:**
maggio-giugno
Temi: difesa arretrata. Il comportamento dei giocatori nelle posizioni 1/6/5

**Condizione fisica annessa:**
1 pallone pesante ogni 2 giocatori; 5 esercizi secondo i disegni sotto indicati, MM 600/28; esecuzione: la serie di 12 ripetizioni dei 5 esercizi viene eseguita 4 volte durante la parte principale.

**Obiettivo generale:**
Comportamento del difensore. Ricerca della qualità per permettere una costruzione ottimale. Se si è in difficoltà alzare di 5 m il pallone verso la metà della linea dei 3 m.

**4 accenti:** (prima-durante-dopo)
- Nella posizione di partenza: comportamento e posizione del giocatore
- Spostamento: lavoro di sostegno e orientamento
- Qualità della traiettoria del pallone difeso dal giocatore
- Spostamento del giocatore dopo aver toccato il pallone

**Legenda:**
A = accento; V = variante; EL = esercizio-laboratorio; ES = esercizio-situazione; T = allenatore; EA = esercizio-d'applicazione; ET = esercizio-tattica;

## Descrizione degli esercizi

1. Avanzare serpeggiando: correre nel senso della lunghezza. Ritornare variando la corsa. Esempi: corsa all'indietro, laterale, in posizione abbassata, toccando delle linee ecc. Ripetere 15 volte l'esercizio

2. Avanzare serpeggiando; partire dalla linea di fondo. Ogni 3 m toccare una linea poi tuffo all'indietro. A partire dalla linea mediana scatto su 3 m.

3. T batte sul pallone per segnalare l'inizio dell'azione ed esegue un servizio dalla parte opposta della rete. I 3 giocatori A,B,C devono recuperare il pallone, costruire ed attaccare sui 3 giocatori D,E,F. Continuare gli scambi 3x3 fino a quando il pallone cade al suolo, poi cambiare i ruoli.

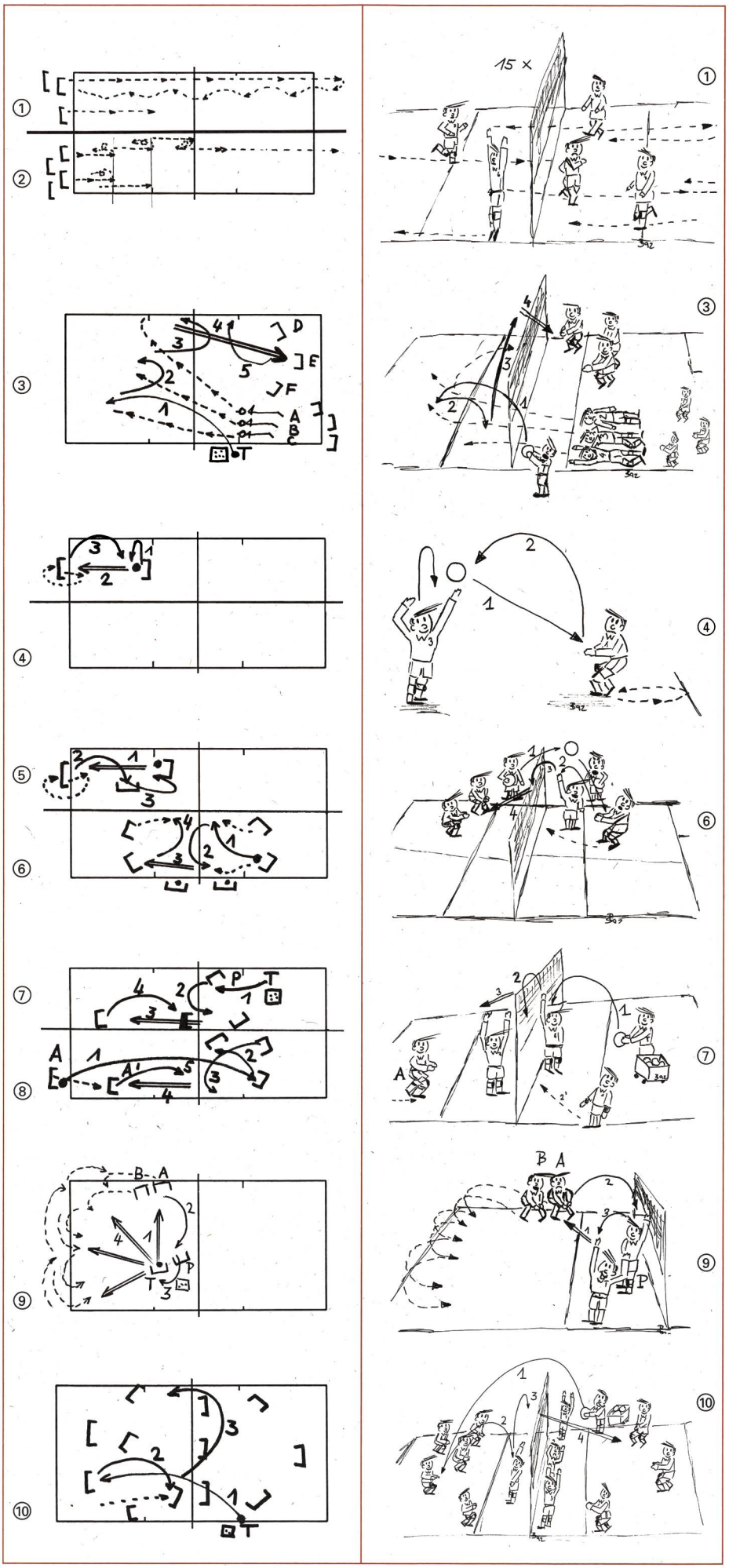
4. Attacco sul difensore in posizione sulla linea di fondo, bagher per ritornare il pallone. Autopalleggio intermedio e nuovo attacco.

5. Idem come l'esercizio precedente, ma con l'intervento, sulla destra del difensore, di un 3° giocatore che trasmette il pallone ricevuto dal difensore all'attaccante.

6. Mantenere i 4 accenti di base. Gioco 2x2 + 2 giocatori fuori dal campo con 1 pallone. Difesa – costruzione – attacco preciso. Quando un giocatore commette un errore difensivo (o non rispetta un accento) corre a toccare il muro dalla parte opposta e viene rimpiazzato da un altro giocatore. Questi lancia il suo pallone alla squadra avversaria prima di penetrare sul terreno. Continuare in questo modo.

7. T trasmette il pallone al palleggiatore che effettua un palleggio al giocatore in posizione 4 il quale attacca la linea. Un giocatore effettua il muro senza essere aggressivo. Il difensore costruisce sul giocatore che mura ed il gioco continua.
Accento: strategia visuale per il giocatore A.

8. Difesa di A combinata con servizio -ricezione. Servizio su B o C; costruzione, attacco su A che costruisce su P che diventa palleggiatore nel campo avversario. Palleggio ai 3 m su P, attacco di A che ritorna in difesa.

9. T attacca sulla coppia di giocatori A e B, che dopo ogni difesa si spostano per eseguire 8 nuove difese: piccola diagonale – grande diagonale – centro – 2x linea e ritorno. Esercizio di psicotensione: costruire ogni volta su P che passa a T. Se si fa un errore, ritornare alla posizione di partenza (piccola diagonale) e ricominciare.

10. Gioco di transizione sul rilancio. Murare senza saltare. Insistere sugli accenti. ■