

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	40 (1983)
Heft:	3
Artikel:	Pallavolo : alla ricerca di alcuni principi d'apprendimento del movimento
Autor:	Boucherin, Barbara / Boucherin, Jean-Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000325

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

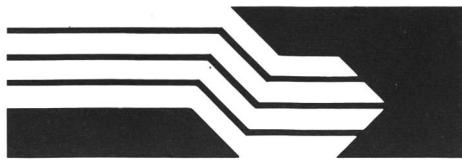
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



TEORIA E PRATICA

Pallavolo

Alla ricerca di alcuni principi d'apprendimento del movimento

(Come supporto: l'attacco)

Testo e foto:

Barbara e Jean-Pierre Boucherin

Lo sforzo di ricerca che proponiamo è molto influenzato da Arturo Hotz, il quale, durante un corso centrale, sviluppò il tema:

Apprendimento del movimento

Ci permettiamo di riprendere alcuni punti di questa notevole conferenza e di applicarli alla pallavolo.

A mo' di preambolo, ecco la traduzione liberamente adattata di un testo apparso nella rivista «Educazione fisica a scuola», firmata appunto da A. Hotz.

«Tradizionalmente, l'apprendimento della pallavolo è sempre stato essenzialmente basato sull'esecuzione del movimento seguito da un rigoroso controllo del risultato. Attualmente cerchiamo di porre un accento particolare su:

- le capacità di percezione
- le capacità d'analisi
- le capacità di pianificazione

È importante soprattutto, nell'apprendimento di un movimento di pallavolo, riconoscere e valutare rapidamente una situazione, anticipare e pianificare una risposta motoria adattata.

Per questa ragione, le capacità di percezione e le capacità di analisi, che comprendono anche le facoltà d'anticipo e di decisione del giocatore, devono essere perfezionate e migliorate, come le qualità d'esecuzione del movimento, tramite allenamenti adeguati.

Nozioni tecniche di base potranno essere acquisite soltanto con numerosi allenamenti variati e adattati, che richiamano continuamente le capacità primordiali enumerate sopra. Durante l'elaborazione di un movimento, occorre ben distinguere l'aspetto «pianificazione» dall'aspetto «esecuzione»:



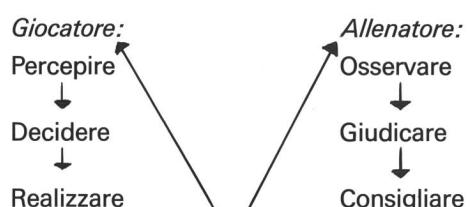
Prima – durante – dopo

...l'esecuzione di un movimento, intervengono sempre fasi di valutazione (retroazione: giudizio, interpretazione), che influenzano nuovamente una nuova pianificazione, una correzione, una regolazione del movimento.

Per l'allenatore, specialista dell'apprendimento del movimento, è importante poter riunire questi diversi aspetti in una comprensione globale del movimento, creando coscientemente delle correlazioni tra un saper fare isolato e il contesto generale.»

L'apprendimento cosciente

Possiamo paragonare le azioni di base del giocatore in rapporto a quelle dell'allenatore:



VALUTARE – PARAGONARE

Nel senso largo, ammettiamo che ogni movimento fa parte di un processo d'apprendimento. Lo schema che segue dev'essere considerato come una relativa tabella di riferimento, propria a ogni situazione.

L'allenatore deve assolutamente capire e assimilare queste diverse fasi, per meglio adattare la forma e il momento dei suoi interventi.

Queste azioni si mescolano continuamente e sono intimamente dipendenti l'una dall'altra, processi che si assomigliano, d'altronde, alla teoria che già conosciamo di F. Mahlo, nella sua opera: «L'atto tattico».

Osservazione – soluzione mentale – soluzione motoria

Occorre assolutamente insistere sulla retroazione, che è una fase di valutazione, di paragone, e una delle più importanti

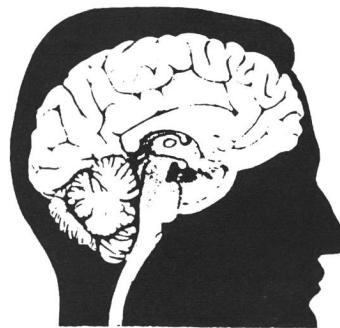
condizioni di miglioramento della realizzazione di un movimento.

Per illustrare questo schema, possiamo prendere come esempio un attaccante nel quadro di una situazione di gioco:



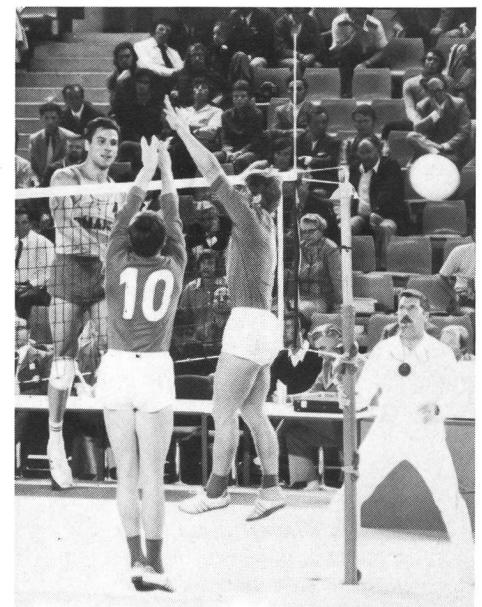
1. Presa d'informazione

Percepire – capire L'attaccante è dappri- ma in stato di disponi- bilità



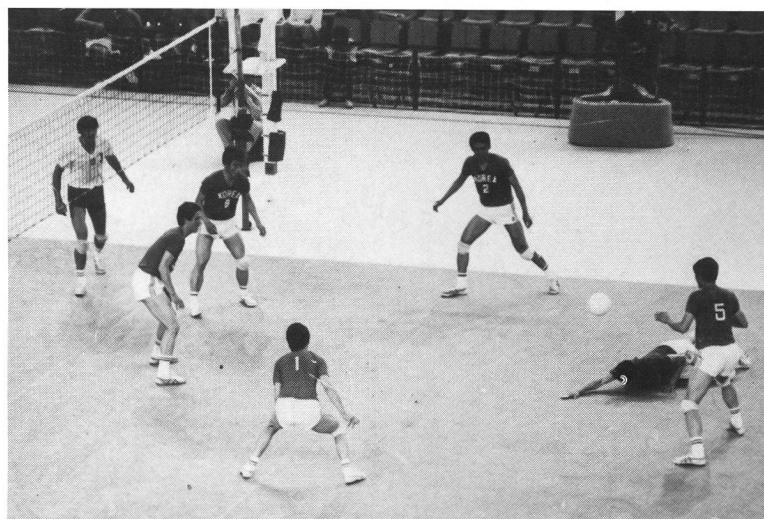
2. Trattamento delle informazioni

Pianificare – decidere
Deve capire, scegliere, riconoscere, paragonare, differenziare



3. Reazione motoria

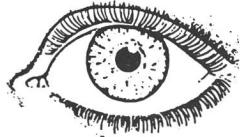
Rispondere – eseguire
Ha colpito il pallone



Risultato

È la conseguenza dell'insieme delle tre operazioni e non solo della terza. Il risultato, che sia positivo o negativo, a condizione della coscienza del giocatore e dell'importanza della valutazione, deve poter arricchire le sue esperienze, le sue conoscenze e aumentare la sua motivazione.

La capacità di percezione



Per il fatto che, in partita o in allenamento, nessuna situazione è identica a un'altra, la pallavolo è uno sport estremamente ricco nella produzione di informazioni. È noto che il miglior giocatore è colui che è capace:

- di ricevere il più gran numero d'informazioni
- di scegliere soltanto le migliori

- di effettuare questa operazione in un minimo di tempo

Si distinguono le *informazioni esterne*, che pervengono tramite i sensi (vista, udito, tatto)

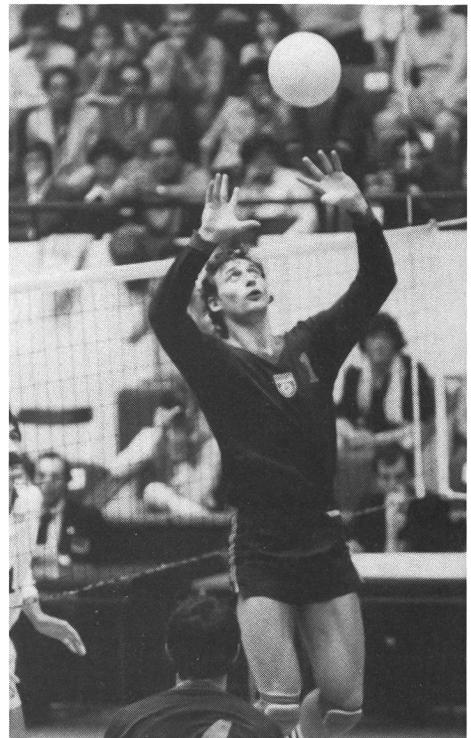
e le *informazioni interne* (propriocezioni), che ci informano sulle nostre sensazioni e i nostri sentimenti.

Tutte le informazioni, esterne e interne, sono legate a fenomeni psicofisiologici affettivi o rappresentativi e diventano:

- la sensazione del movimento
- la comprensione del movimento
- la rappresentazione del movimento
- la facoltà d'anticipo

Se prendiamo l'esempio dell'attaccante in diverse situazioni che possono eventualmente portarlo a realizzare una schiacciata, siamo in grado d'analizzare differenti informazioni connesse alle sue esperienze e alle sue conoscenze.

Si nota allora che esistono notevoli differenze nella realizzazione di un movimento eseguito da due giocatori distinti, ma che si trovano in situazioni quasi identiche. Occorre pure e ancora tener conto, ben certo, delle motivazioni e dell'energia proprie a ogni giocatore.



- la qualità del blocco avversario; appostamento della difesa, secondo il sistema tattico
- la traiettoria del pallone che devo attaccare in rapporto alla posizione del mio corpo
- la formazione del blocco

Andare dall'essenziale alle varianti, piuttosto che dal semplice al complicato.

Analisi della situazione

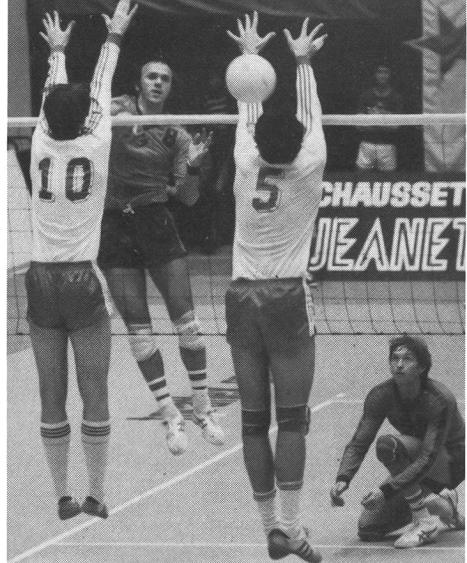
- coordinazione con il mio passatore: vedo dove si trova (in rapporto alla traiettoria del pallone); conosco bene il suo passaggio in sospensione
- il mio attuale appostamento; il tragitto che devo fare per avvicinarmi al mio passatore

Blocco alto e ben formato

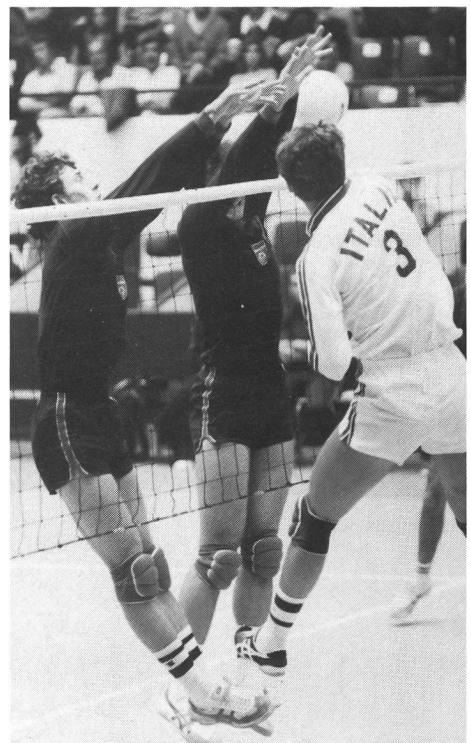


Tutte queste ultime prese d'informazioni permetteranno di sistemare la realizzazione del movimento finale:

Blocco formato male



Schiacciata fra i 2 giocatori



Finta sopra

oppure schiacciata nella diagonale

Il trattamento delle informazioni

L'attaccante deve ora imparare a strutturare tutte le sue informazioni in funzione di una realizzazione ottimale.

Scegliere le informazioni: scegliere quelle essenziali, eliminare le informazioni parassite (corsa di slancio di un compagno di squadra che passa davanti).

Confrontare le proprie informazioni con esperienze antecedenti (riuscita dell'attacco precedente).

Appellarci alle proprie conoscenze, a certe sensazioni del movimento, dello spazio, ecc. (colpire il pallone il più in alto possibile).

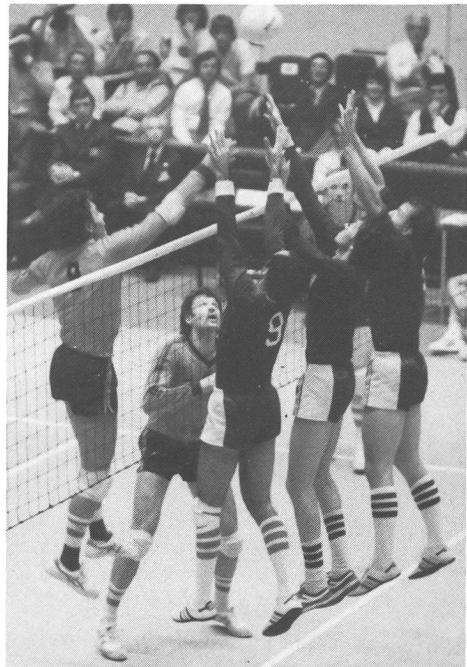
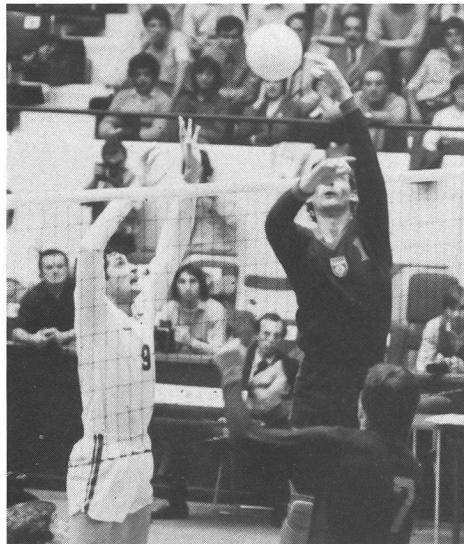
Pianificare il movimento: cercando già di rappresentarsi una soluzione mentale.

Ricercare delle alternative: più la ricchezza delle esperienze del movimento è grande, più le conoscenze tecniche e tattiche sono elevate, più la scelta sarà ricca.

Le alternative suscitano immancabilmente una decisione.

La facoltà di decisione è un'operazione puramente mentale che fa intervenire la facoltà di percezione, soprattutto la visione periferica che dipende dall'orientamento del giocatore nello spazio. Le esperienze (risultato delle retroazioni) e le conoscenze entrano pure in considerazione. Questa facoltà di decisione dev'essere allenata regolarmente. A questo scopo l'allenatore deve tener conto dei seguenti punti:

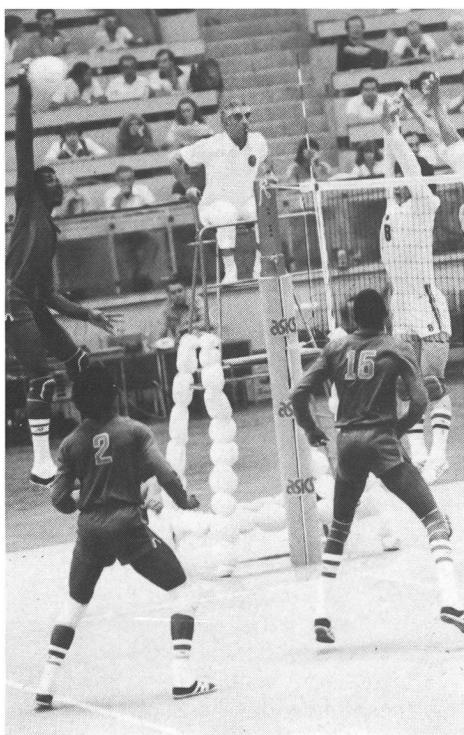
- *aumentare o diminuire* la massa d'informazioni che il giocatore è capace di percepire e di trattare per prendere una decisione;
- *variare la qualità* e la fonte delle informazioni;
- *creare una situazione* che possa suscitare almeno un'alternativa (passaggio



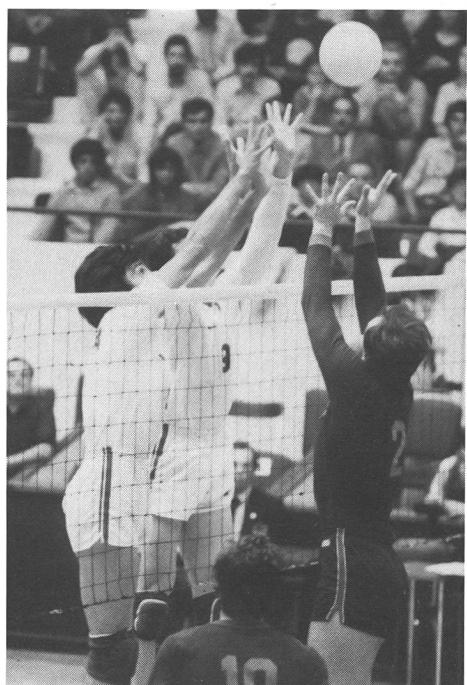
- *adattare le situazioni* alla comprensione del giocatore e alle sue possibilità di risposta (fra l'altro: competenze, tecniche). Durante il periodo d'apprendimento, esistono certe spiagge sensibili a determinati momenti (J. Piaget);
- *chiedere* al giocatore di esprimere le ragioni della sua decisione.

L'esecuzione – la realizzazione

Quest'azione dipende fortemente dai fattori della condizione fisica, ivi comprese tutte le capacità di coordinazione; permettono di raggiungere *un risultato*.



Cattivo passaggio



oppure schiacciata: blocco-out: smacco

oppure schiacciata sopra il blocco

Blocco al posto di un attacco

L'esperienza del movimento ha un posto importante. Nell'intenzione di migliorare questa facoltà, l'allenatore deve creare situazioni e schemi che permettono di migliorare la flessibilità.

Informazioni inusitate devono permettere lo sviluppo del repertorio delle risposte, delle soluzioni motorie.

Per esempio:

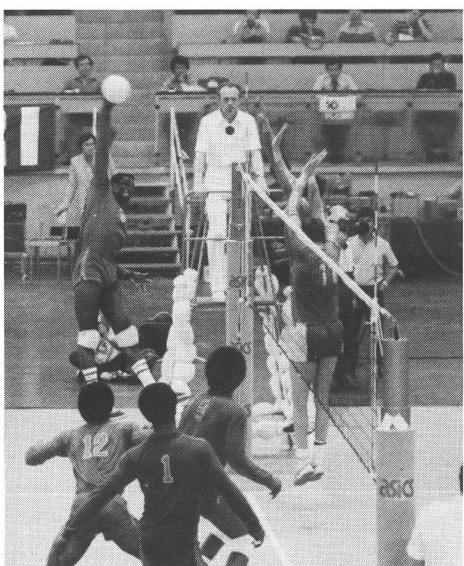
- attaccare il pallone dopo un passaggio con rimbalzo al suolo
- in posizione seduta (rete a 1 m)
- con le due mani
- attaccare
- una pallina da tennis
- un palloncino

La valutazione

L'allenatore e il giocatore, ognuno per sé o assieme, devono assolutamente fare uno sforzo per valutare la giustezza e l'adattamento delle diverse operazioni che hanno creato il risultato del movimento.

L'allenatore cercherà soprattutto di analizzare e cercare di comprendere il risultato del giocatore riferendosi alla sua concezione personale della realizzazione ideale in rapporto alla realizzazione effettiva di questo movimento, secondo la precisa situazione.

Egli può fornire un aiuto prezioso al suo giocatore dandogli un rafforzamento positivo. Questo rafforzamento è ottimale quando l'allenatore può confermare, precisamente, un'operazione riuscita da parte del suo giocatore. Da questo istante, il giocatore sente un'affermazione del suo movimento. La parola «giusto» provoca un rafforzamento della rappresentazione mentale del movimento. Una valutazione negativa, per contro, non fornisce al giocatore un'indicazione precisa. Per esempio: «colpisci il pallone con le braccia fesse». Il giocatore non si rappresenta esattamente qual era il grado di flessione del suo braccio.



Di conseguenza, l'allenatore deve sforzarsi d'analizzare, nella realizzazione, la giusta esecuzione per permettere questo rafforzamento positivo. Successivamente, questo dialogo verbale positivo provocherà delle operazioni mentali e una realizzazione molto vicina all'immagine ideale.

Il giocatore può effettuare una valutazione secondo le seguenti tre varianti:



a) *il senso cinestesico*: il giocatore si richiama alle diverse sensazioni interne lasciate dall'esecuzione del movimento. Per esempio: l'attaccante *sente* che ha colpito il pallone a lato della testa

b) *il paragone* tra la pianificazione e la realizzazione

c) *il confronto* tra le correzioni verbali dell'allenatore e la stima personale della situazione fatta dal giocatore.

Le correzioni

Spesso l'allenatore ha tendenza a correggere troppo. Il giocatore ha il diritto di fare sbagli per imparare. Piuttosto che correggere errori non ancora radicati, val meglio la pena di ricercarne le cause reali. Per questa ragione, non bisogna soltanto allenare l'esecuzione del movimento, ma anche tutte le altre capacità mentali, ciò che esige un dialogo permanente tra l'allenatore e il giocatore.

Come possiamo migliorare il processo di percezione e il trattamento delle informazioni?

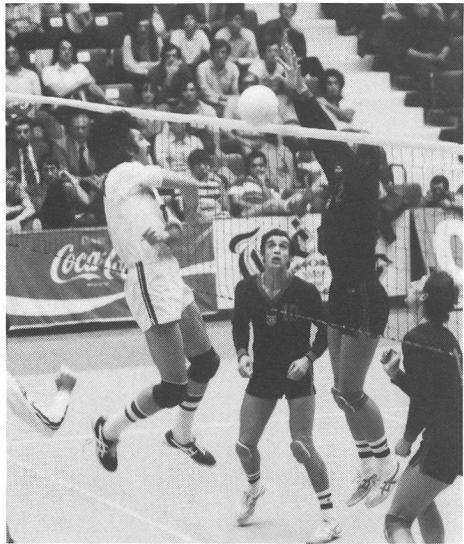
Creando situazioni e schemi che obbligano ad allenare gli *adattamenti*.

Esempio:

- attacco lontano dalla rete
- attacco vicino alla rete
- attacco variando i passaggi, ecc.

Creando situazioni e schemi che incitano ad allenare delle *varianti* del gesto.





Esempio:

- attacchi mantenendo i piedi al suolo
- auto-schiacciata
- schiacciata disgiunta

Creando situazioni o schemi che obbligano ad allenare *la facoltà di decisione*.

Esempio:

secondo le prese d'informazione, attacchi:

- sulla linea
- in fondo
- block-out

Inoltre, la correzione:

- dev'essere immediata e adattata al giocatore
- è ottimale quando il giocatore può paragonare la sua esecuzione con il movimento ideale e ricostruirla in rapporto alla situazione (il giocatore deve capire la situazione e sentire il movimento)
- può anche farsi con un gesto contrario (il mio attaccante batte il pallone con il braccio semi-flesso, gli chiedo di colpire, braccia flesse, all'altezza dell'orecchio)

- permette un miglioramento della realizzazione, dunque una migliore rappresentazione del movimento

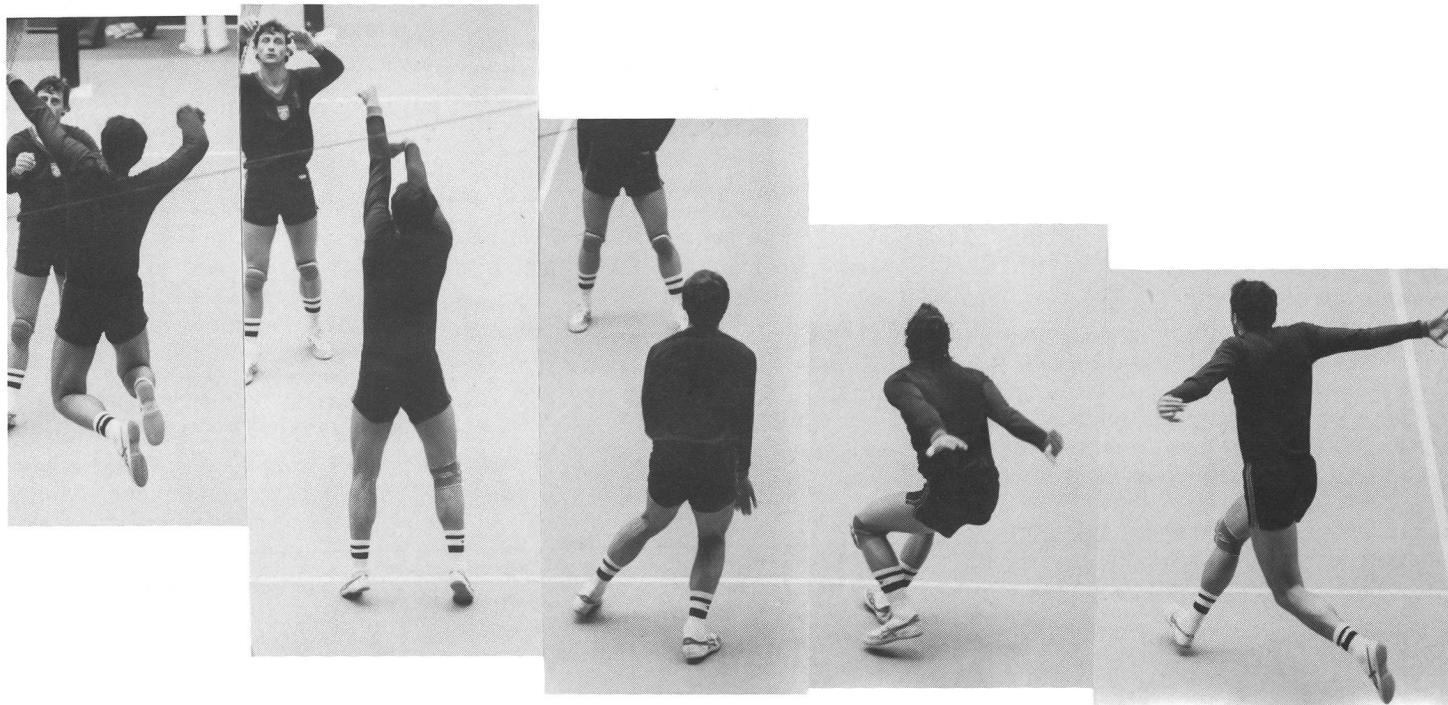
Allenamento mentale

Presentiamo ancora due applicazioni dell'allenamento mentale che sono particolarmente indicate per la correzione dell'esecuzione del movimento.

a) Allenamento per consegna (pianificazione)

Il giocatore che desidera assolutamente eliminare un errore ben preciso deve ripetere a se stesso, prima e durante l'esecuzione del movimento, l'accento del gesto da correggere.

Esempio, ripreso dall'attaccante che, per eseguire lo stacco con i due piedi, non solleva abbastanza in alto le braccia dietro al corpo. Ripeterà: «Le mie braccia indietro... le mie braccia indietro...»



L'allenatore controlla l'esecuzione della consegna.

le mie braccia indietro...

le mie braccia indietro...»

b) Allenamento tramite verbalizzazione (valutazione)

Dopo l'esecuzione del suo movimento, il giocatore si reca dall'allenatore per descrivergli la qualità dell'accento che ha voluto correggere. Questa operazione mentale permette di concretizzare con le parole un certo sentimento del movimento.

Nell'evoluzione dell'apprendimento cosciente, come noi lo concepiamo, questo processo si rivela fra i più positivi, poiché esige facoltà cognitive, come pure facoltà di paragone.

Conclusione

Sappiamo che ogni allenatore è continuamente confrontato a un grave problema di scelta:

- padroneggiare i diversi processi dell'apprendimento cosciente per migliorare in modo ottimale e durevole il valore dei suoi giocatori
- essere amico e occuparsi dello sviluppo della personalità dei suoi giocatori
- essere un allenatore di successo ottenendo risultati promettenti.

Effettivamente queste tre nozioni devono restare collegate, insistendo comunque

sugli scopi, approvati da ognuno, in seno alla squadra.

Ma il nostro sforzo è stato soprattutto quello di rendere attento l'allenatore su alcuni interessanti aspetti dell'apprendimento cosciente del movimento.

Vorremmo incoraggiare gli allenatori a impegnarsi e persistere su questa via anche se il giocatore non possiede ancora, in materia, una formazione di base sufficiente, essendo raramente a confronto con questo nuovo stile e, anche, se la progressione, all'inizio, pare relativamente lenta. □