

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

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

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 5

**Artikel:** Come gestire le lacune a livello cognitivo nella pallavolo : un metodo "miracoloso"?

**Autor:** Hefti, Georges

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999374>

### **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:** 02.05.2026

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

Come gestire le lacune a livello cognitivo nella pallavolo

## Un metodo «miracoloso»?

di Georges Hefti, capodisciplina G+S pallavolo  
foto di Daniel Käsermann

**Molti allenatori si ostinano a correggere la tecnica dei propri giocatori. Spesso però dimenticano che - essendo la pallavolo un gioco situativo - le qualità cognitive devono essere sviluppate parallelamente all'apprendimento della tecnica.**

Pierino ha pensato di andare a fare una visitina anche a Stefania, che allena una squadra giovanile femminile.

**Pierino:** Quando ci siamo visti l'ultima volta eri piuttosto delusa. Mi hai spiegato che ripetevi ogni volta le stesse cose alle tue ragazze, senza riuscire a cambiare molto.

**Stefania:** È vero, la pallavolo è uno sport tecnico. Volevo che migliorassero in questo ambito; avevo fatto un'analisi delle lacune tecniche di ogni giocatrice e per diverse settimane sono stata molto severa. Ho corretto ogni giocatrice che non faceva il gesto corrispondente all'immagine che io ne avevo dai tempi della mia formazione. Ero disperata

perché avevo l'impressione di parlare a delle sorde.

**Pierino:** Che hai fatto da allora? Questo tuo lavoro sistematico ha finalmente portato i suoi frutti?

**Stefania:** Ho finalmente modificato il mio approccio al problema. Al posto di dire ad una giocatrice come dovrebbe fare, durante l'allenamento l'ho presa in disparte ed ho parlato con lei. Le ho chiesto ad esempio di spiegarmi quale posizione avevano le gambe quando effettuava un palleggio sotto rete, o a che punto si trovavano le sue braccia quando faceva il passo d'arresto per prendere lo slancio per la schiacciata.

**Pierino:** E quali sono state le risposte?

**Stefania:** Non molto numerose in verità; spesso non lo sapevano neanche.





**Pierino:** E allora hai dovuto darti le risposte da sola?

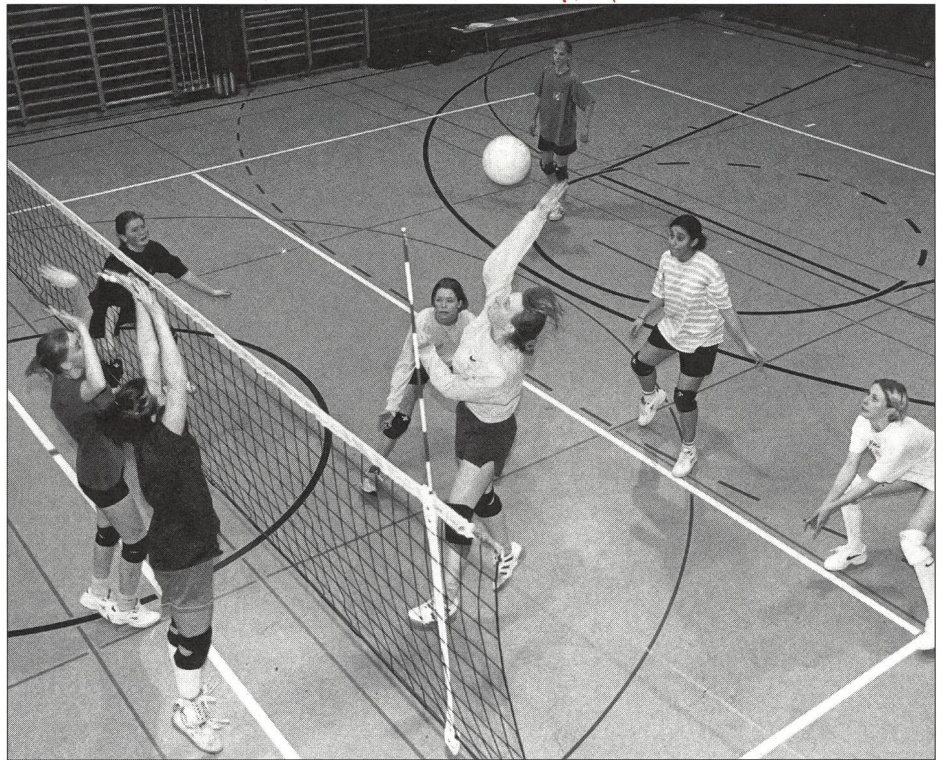
**Stefania:** No, le ho chiesto di ripetere l'esercizio, di rifare qualche ripetizione cercando di sentire quello che succedeva a livello di braccia nel caso della schiacciata, o di gambe nel caso del palleggio, e di venire a dirmelo quando si fosse fatta un'idea più precisa.

**Pierino:** E lei ha potuto poi darti una risposta?

**Stefania:** Sì, spesso ho avuto una risposta che corrispondeva al movimento effettivamente fatto dalla giocatrice. A questo punto, parlando o facendole rivedere il movimento rallentato, ho potuto farle scoprire le differenze fra la sua esecuzione e la mia dimostrazione.

**Pierino:** Ma allora si può dire che hai scoperto un metodo «miracoloso»?

**Stefania:** Questo modo di fare mi ha consentito di entrare in contatto più sovente con le mie giocatrici durante l'allenamento. Con alcune di loro il sistema ha portato i suoi frutti. Altre giocatrici mi hanno descritto un movimento che non rispondeva affatto a quello che eseguivano effettivamente. Con queste ultime vo-



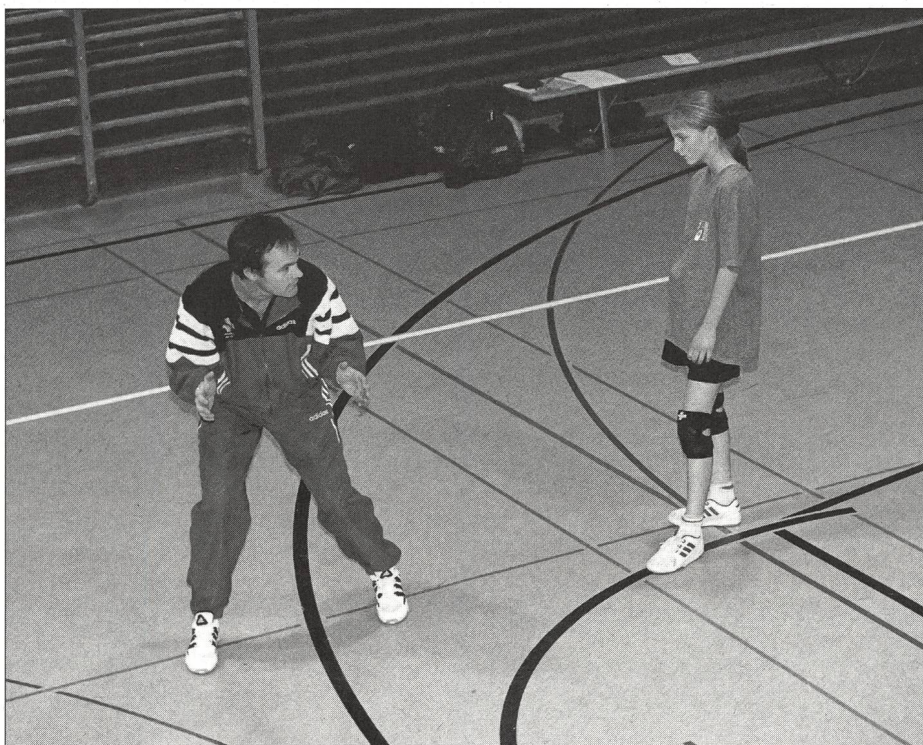
glio cercare di lavorare con le riprese video. D'altra parte devo ammettere che non è facile trovare il tempo di parlare con una giocatrice durante l'allenamento, perché il resto delle ragazze ha spesso la tendenza a lasciarsi andare se l'allenatrice non le guarda.

**Pierino:** Questa sera noto che poni l'accento sulle correzioni tecniche...

**Stefania:** In effetti ho rilevato nel corso di questi «colloqui correttivi» che le mie giocatrici non «pensano» mentre si allenano o quando giocano. Piuttosto ripetono automaticamente determinati gesti, uno dopo l'altro, senza tener conto della situazione nella quale si trovano.

**Pierino:** Potresti darmi qualche esempio?

**Stefania:** Quando sono in battuta giocano la palla oltre la rete senza tener conto della disposizione in ricezione delle avversarie (percezione). In ricezione non memorizzano il tipo di servizio delle diverse giocatrici avversarie e ricevono sempre di bagher, anche quando potrebbero usare il palleggio su battute con traiettoria alta. Nella fase di costruzione non tengono conto della qualità della ricezione (vicino alla rete, sui tre metri) e scelgono un'alzata che risulta difficile da utilizzare in attacco (percezione/decisione). In attacco si accontentano di rimandare la palla nell'altro campo, senza cercare di mettere in difficoltà le avversarie (cognizioni tecniche). A muro saltano a rete senza tener conto della posizione del pallone rispetto alla

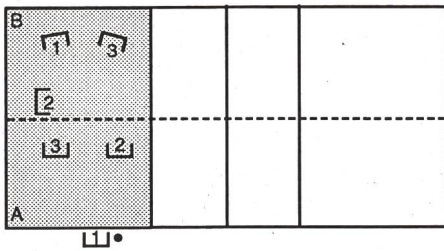




rete e infine in difesa non anticipano le possibilità di attacco delle avversarie e sono poi piuttosto sorprese se il pallone cade vicino a loro.

**Pierino:** Come hai cercato di ovviare a queste carenze?

**Stefania:** Cerco di spiegarti facendoti un esempio per ciascuno di questi settori.



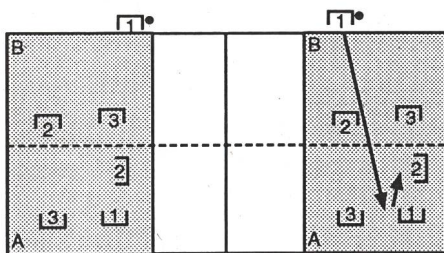
Esercizio 1

**Esercizio 1: Battuta**

La squadra B si dispone in ricezione. A1, immediatamente prima di servire, deve dire all'allenatore dove/come batte e il perché ha scelto questa soluzione.

Possibili risposte:

- servizio fra B1 e B3, per creare insicurezze nelle avversarie;
- servizio corto su B2; giocatrice che dovrebbe alzare e non fare la ricezione;
- servizio su B3; che è la giocatrice in attacco.



Esercizio 2

Esercizio 3

**Esercizio 2: ricezione (percezione/memorizzazione)**

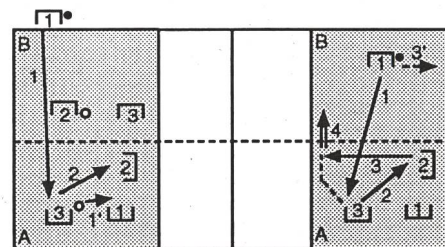
B1 riceve l'ordine di effettuare un servizio dal basso da sinistra; B2 deve servire sempre su A1 e B3 deve fare sempre una battuta corta. Dopo un po' la squadra B deve comunicare all'allenatore che cosa ha potuto osservare.

**Esercizio 3: alzata per costruire l'attacco**

B1 effettua un servizio. Se A1 e A3 ricevono, A2 deve giudicare la qualità della ricezione gridando ad alta voce «buona», «media» e «scarsa», per poi effettuare l'alzata. Se A2 ritiene la ricezione buona o media può effettuare un'alzata veloce in avanti a A3 o all'indietro a A1. Se la giudica scarsa non gli resta che l'alzata alta in avanti su A1 o A3, staccata dalla rete. Se è A2 a dover ricevere la battuta corta di B1, grida «seconda» e alza per A3, che può attaccare di prima.

**Esercizio 4: attacco (percezione/decisione)**

La squadra A gioca contro la B 3:3. Ogni squadra può passarsi un pallone in gommapiuma senza farlo cadere a terra. Una giocatrice non può giocare il pallone da pallavolo se è in possesso della palla di gommapiuma. Variante: usare una pallina al posto della palla di gommapiuma.



Esercizio 4

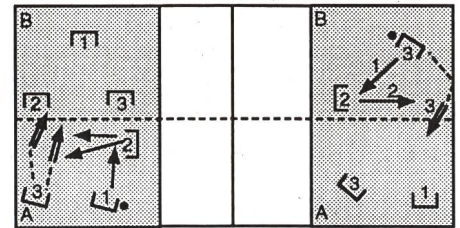
Esercizio 5

**Esercizio 5: attacco (percezione/decisione)**

B effettua una battuta; A costruisce. Dal momento in cui A2 tocca la palla, B si sposta a sinistra o a destra. A deve attaccare nell'angolo lasciato libero da B. Variante: da quando A2 tocca il pallone, B va a toccare una linea laterale e cerca di difenderla o almeno di toccare la palla schiacciata da A.

**Esercizio 6: muro**

A1 lancia la palla ad A2 che alza vicino alla rete o più distante. Se l'alzata è vicina alla rete B2 fa muro, mentre



Esercizio 6

Esercizio 7

se è lontana grida «dietro». In questo caso B2 e B3 devono indietreggiare dalla posizione a rete.

**Esercizio 7: difesa (percezione/decisione)**

B3 passa a B2, che gli ritorna la palla. B3 attacca. A3 ha il compito di annunciare l'attacco gridando «aaal - larga». «Aaal» inizia da quando la palla alzata da B2 ha raggiunto il culmine della traiettoria, mentre «larga» viene pronunciato appena prima che B3 tocchi il pallone e significa per le due giocatrici in difesa che devono allargare le gambe prima di difendere l'attacco.

**Pierino:** Perché hai scelto esercizi a tre giocatrici?

**Stefania:** Questi esercizi o forme di gioco possono essere svolti anche sul terreno 9m x 9m, con più giocatrici, ma personalmente ritengo che in primo momento usare spazi ridotti e meno giocatrici facilitino il compito delle ragazze, permettendo loro di ripetere più volte l'esercizio.

**Pierino:** Quale significato darai alla tecnica in futuro?

**Stefania:** Se il movimento effettuato da una giocatrice si distacca troppo dalla forma elementare del gesto ideale o se questa giocatrice non riesce a eseguire una certa azione di gioco, le offro la possibilità di correggersi. Sono invece persuasa che devo accordare una posizione importante all'allenamento delle qualità cognitive che in una fase di gioco precedono la realizzazione di una azione.

**Pierino:** I miei migliori auguri per la prossima stagione! ■ Trad.: cic