

Le qualità psicologiche dei giocatori di pallavolo e il loro allenamento

LE QUALITÀ PSICOLOGICHE RICHIESTE PER I GIOCATORI DI PALLAVOLO

Quali sono le qualità psicologiche che un giocatore di pallavolo dovrà possedere? Conviene considerare il problema partendo da due aspetti.

In primo luogo, il giocatore o la giocatrice deve avere le qualità psicologiche che costituiscono le esigenze di base legate alla padronanza delle tecniche e tattiche della pallavolo. Ciò include la percezione dello spazio (sentire il pallone), la percezione del tempo (visione e senso dello spostamento), la capacità di attenzione con una capacità di determinazione, la memoria delle azioni, un ragionamento operativo, ecc.

In secondo luogo, gli stati e le qualità psicologiche più complessi legati alla vittoria o alla sconfitta come la fiducia in sé, il carattere, la volontà, la capacità individuale di ragionamento, ecc.

In questo articolo studieremo le qualità psicologiche necessarie ai giocatori di fronte a quest'ultimo aspetto la condizione mentale dei giocatori durante la competizione e vedremo come allenare e migliorare queste qualità.

LE QUALITÀ PSICOLOGICHE NECESSARIE AI GIOCATORI DI PALLAVOLO

Carattere stabile, spirito alto, umore regolare

Il carattere rappresenta l'espressione intensa delle emozioni interne. Esso possiede delle funzioni d'aggiustamento messe in evidenza dall'esperienza stabile che guida e mantiene i comportamenti, eliminando gli ostacoli dal cammino. Un umore positivo può generare e rinforzare l'attitudine all'att

Succede questo perché quando è sviluppato un umore positivo, la secrezione interna tende ad aumentare, anche la circolazione sanguigna aumenta e i muscoli diventano più tonici. Queste ripercussioni mettono l'organismo in uno stato di preparazione alle esigenze.

Le competizioni di pallavolo si svolgono in un intenso e violento clima d'opposizione e confronto. Il gioco esige da parte dei giocatori salti vigorosi, corse molto rapide, azioni molto fisiche come negli attacchi, nei muri e in difesa. Con un carattere stabile e pieno di brio, tutte queste qualità e situazioni di gioco possono essere realizzate con successo in competizione e allora il livello raggiunto supera talvolta quello d'allenamento.

Da un lato, se il carattere del giocatore è debole, il suo organismo sarà in condizioni passive, abbassando allora le sue capacità d'azione, le sue possibilità di realizzare abilità tecniche e tattiche, sfociando sulla realizzazione di attacchi poco potenti, di salti poco elevati, di spostamenti e movimenti lenti, di un numero più importante di errori a muro e negli altri compartimenti del gioco. Se si hanno delle "chance" sono segnati dei punti, ma se non se ne hanno il gioco è perso prima che sia terminato. Il punteggio può evolvere molto rapidamente in un senso come in un altro al di fuori di tutte le attese e senza controllo.

La pallavolo è uno sport collettivo, ciascun individuo è responsabile di una parte di campo ed ha un ruolo determinato da tenere. In ciascun set le possibilità di sostituzione non sono eccessive. Di conseguenza, anche se un solo giocatore presenta cattivo umore, si mostra in uno stato psicologico irregolare, ciò provocherà una rottura nella catena che si avverrà difettosa. Questo ostacolerà seriamente l'insieme del gioco della squadra e si ripercuoterà sul punteggio.

Uno spirito combattivo indomabile

Lo spirito combattivo si definisce essenzialmente come l'attitudine a superare tutti i tipi di difficoltà incontrati negli impegni attivi. I giocatori di pallavolo hanno bisogno, in particolare, di qualità come la determinazione, la volontà, così come la padronanza di sé. La durata minima di una partita di pallavolo si avvicina a 45 minuti. Nel caso d'incontri molto equilibrati, la durata del gioco potrà raggiungere più di due ore. Il numero di salti, di movimenti delle braccia, d'azioni fisiche, ecc., può superare il migliaio. Qualunque sia il livello, durante ciascuno scambio, il numero d'avversari non può essere inferiore a 5 o 6 giocatori. Il consumo d'energia è importante. Il gioco richiede anche giocatori di resistenza, di non temere la fatica e di avere uno spirito combattivo fino all'ultimo momento. Senza tali qualità di volontà incrollabile, ottenere dei risultati si avverrà difficile, perfino impossibile.

Nelle partite importanti, molto combattute, il punteggio evolve spesso in modo "alternato" e la squadra può sovente restare dietro al suo avversario. In tali circostanze ai giocatori sono necessarie pazienza e perseveranza. Bisogna evitare la temerarietà e l'impazienza. Acclamazioni che provengono dalle gradinate, urla dei sostenitori,

decisioni sbagliate degli arbitri, mancanza di familiarità con il terreno e i palloni costituiscono fattori che possono influenzare l'umore dei giocatori. Tutte queste condizioni inabituali necessitano un importante controllo di sé per superare la cattiva influenza di questi stimoli esterni.

Fiducia e determinazione per vincere

È solamente avendo fiducia in sé che si possono superare le difficoltà senza esitazione, Con la fiducia in sé il desiderio di vincere sarà aumentato. Ciò che si chiama "la convinzione di dover vincere" ("must-win-conviction") non corrisponde ad una sottovalutazione dell'avversario né ad imprudenza né a ottimismo irrealisti. Conviene considerare la squadra avversaria come pericolosa quando sfrutta le sue possibilità e adottare disposizioni tattiche che permettono di tener conto dei suoi punti forti. In questa maniera, anche in situazioni mutevoli, è possibile trovare dei mezzi per assicurarsi un vantaggio. Se tuttavia c'è una grande disparità tra le forze presenti, e che voi siete nettamente deboli, la condotta da tenere consiste nel dare il meglio di sé. Ciò costituisce anche un'espressione della fiducia. Talvolta si producono delle sorprese e anche dei "miracoli". Quando la differenza tra le due squadre è minima o quando siete nettamente più forte del vostro avversario, la fiducia in sé gioca abitualmente un ruolo decisivo per il successo.

Attitudine a ragionare in profondità e rapidamente

Durante un incontro di pallavolo le situazioni cambiano rapidamente e in maniera improvvisa. Questo richiede a ciascun giocatore di disporre di un cervello calmo ed acuto, capace di ragionamento indipendente, capace di localizzare gli errori e di selezionare i mezzi che permettono di rovesciare una situazione poco favorevole.

I pallavolisti dovranno essere capaci di riconoscere i fattori che permettono di vincere dei punti e di fare durare un periodo favorevole. I buoni giocatori saranno in grado di individuare rapidamente le intenzioni tattiche dei loro avversari così come attuare molto velocemente una intesa tattica con i loro compagni. Dato che l'allenatore può dare indicazioni tattiche solo durante i due tempi "morti" autorizzati per set, la maggioranza del gioco e degli aggiustamenti del gioco che avvengono nel corso della partita sono dovuti ai giocatori stessi. Di conseguenza è essenziale che ciascun giocatore sia capace di ragionare in modo indipendente e prendere iniziative per adattarsi alle esigenze di una situazione aperta.

Equilibrio delle qualità psicologiche dei giocatori sul terreno

Durante un incontro di volley il temperamento e le disposizioni mentali dei partecipanti dovranno essere abbastanza equi librate, in modo da compensare un giocatore "rigido e inflessibile" con un giocatore "dolce e chiuso" con un giocatore "dolce e docile". Il capitano in gioco dovrà essere di un calibro superiore a quello degli altri giocatori. Se i sei giocatori possiedono un temperamento "ardente e violento" e "un coraggio di tigre", il gioco rischia di evolvere a loro svantaggio. Essi tendono a diventare temerari e impazienti, a prendere rischi evitabili nel momento sbagliato. Se tutti i giocatori sono "troppo prudenti e circospetti", essi possono dimostrarsi incapaci di superarsi. Così, mescolando qualità come la dolcezza e la fermezza compensando flessibilità con rigidità, le sfide poste dalle fasi di gioco di difficoltà complesse possono essere meglio rilevate generando una stabilità dello stato psicologico dell'insieme della squadra grazie agli apporti reciproci.

ALLENAMENTO DELLE QUALITÀ PSICOLOGICHE DEI GIOCATORI DI PALLAVOLO

Allenamento di certe qualità psicologiche necessarie in competizione

Ciò che viene considerato come qualità psicologiche principali abbraccia la comprensione di concetti teorici relativi a questi problemi, il desiderio profondo di allenarli e svilupparli e, alla fine, l'espressione di queste qualità in termini di comportamenti abituali. Controllare le qualità principali costituisce un processo di comprensione del funzionamento normale degli elementi di base. Per esempio, una volontà importante include la comprensione dei limiti del concetto di volontà, di identificazione del significato della volontà in competizione e l'invito all'individuo di allenarsi e di sviluppare questa qualità nel senso della ricerca di una volontà importante così come l'invito a presentare questa qualità tra i comportamenti abituali.

L'allenamento psicologico deve essere basato su una forma-zione qualitativa. Per ottenere i migliori risultati dovrà essere associato ad altri programmi. Il contenuto dell'allenamento psicologico si presenta nella seguente maniera:

Sviluppo e risveglio della motivazione per lo sport

La motivazione implica la ragione inerente con la quale si può spingere qualcuno all'azione nel senso del perseguimento di certi obiettivi.

Più a connotazione motivazionale è piena, più l'entusiasmo e lo spirito d'iniziativa dei giocatori sarà importante e durerà a lungo, più la volontà sarà forte e determinata e più lo spirito combattivo sarà elevato. Normalmente i giocatori hanno tutti una certa motivazione per partecipare a un'attività sportiva.

Ma questa deve essere ancora amplificata e sviluppata. Una motivazione debole, più o meno volgare, deve essere guidata e portata a livelli superiori, più nobili. Motivazioni a breve termine ed effimere dovranno essere condotte

Per esempio: allenarsi e fare delle competizioni per l'amore di raggiungere gli obiettivi, le previsioni e il piano a lungo termine fissati dal gruppo.

Per una squadra nazionale questo piano può significare la vittoria in questo o quel campionato del mondo o la conquista di medaglie d'oro. Per le squadre di club gli obiettivi a lungo termine possono consistere nel raggiungere un certo livello nazionale, ecc.

Sviluppare un senso collettivo dell'onore, della riuscita e del successo

Un giocatore è un rappresentante di una squadra o di un gruppo. I comportamenti e le azioni individuali sono strettamente legate all'insieme della squadra. Nell'altro senso, le vittorie colpiscono profondamente l'individuo. Così l'individuo deve considerare la gloria o la disgrazia della squadra come la sua.

Coloro che potrebbero diventare campioni, ma restano ad un livello qualsiasi, sono giocatori che non riescono a rispettare i loro obblighi. Un giocatore deve lottare con accanimento anche quando non c'è che una debole speranza di trionfo. Un giocatore è una parte di una squadra allenata ed organizzata. Anche di fronte a inevitabili sconfitte i giocatori devono stringere i denti in una resistenza organizzata. Essere completamente in confusione senza presentare una buona dimostrazione si avvera inammissibile.

Educazione del linguaggio

Nella pratica della pallavolo nascono spesso dubbi contraddittori nella coscienza dei giocatori.

Comprendendoli correttamente e servendosi di questi dubbi contraddittori permetteranno di sviluppare o spirito combattivo dei giocatori così come il loro carattere.

Trasformazione reciproca della forza e della debolezza in fattori relativi.

La forza assoluta e la debolezza assoluta non esistono. Dove c'è un'arma offensiva esiste anche un mezzo difensivo. Qualunque sia la forza dell'avversario, esistono anche delle maglie fragili nella catena.

L'avversario più debole possiede anche i suoi punti forti o le sue attitudini speciali.

Nella pallavolo la forza tecnica o fisica è, ben inteso, il fattore fondamentale della vittoria o della sconfitta. Ma i fattori psicologici, applicazioni strategiche e tattiche corrette giocano ugualmente un ruolo importante. I fattori psicologici costituiscono frequentemente le condizioni o ragioni cruciali sfocianti sulla trasformazione della forza in debolezza e viceversa. Una piena fiducia e un'eccellente spirito combattivo potranno trasformare la debolezza in forza. Al contrario, un morale poco coraggioso, una mancanza di entusiasmo e l'incapacità di superarsi potranno trasformare la forza in debolezza. Sebbene siano abitualmente le migliori squadre, le più forti che vincono, non raramente succede che una squadra più debole vinca un incontro contro una formazione più forte. Quando il punteggio è a vostro svantaggio non significa che siete già battuto. Quando segnate dei punti, non avete ancora vinto la partita. Ammettendo che la forza e la debolezza siano reciprocamente trasformabili, mantenete il vostro spirito combattivo chiaro e stabile, che siate in grado di vincere o di perdere, potete guardare ancora avanti per prendere la vittoria.

Creazione di un atteggiamento corretto verso la vittoria o la sconfitta.

Differenti atteggiamenti verso la vittoria o la sconfitta possono produrre differenti ripercussioni. Un atteggiamento corretto verso la vittoria o la sconfitta costituisce uno dei fattori che permettono un umore stabile. Vincere o conseguire dei punti dovranno essere viste come situazioni temporanee e relative. Vincere costantemente necessita

assolutamente il mantenimento di uno stato di spirito calmo, chiaro e stabile. In caso di sconfitta conviene analizzare l'esperienza e trarne delle lezioni in maniera tale da preparare il confronto successivo.

Valutazione completa e progressiva dell'avversario e di se stessi.

Avere fede e fiducia in sé, senza il minimo dubbio, determina la propria linea di condotta comportamentale. Avere fiducia significa possedere uno stato di spirito con un'intensa fede in sé. La fede e la fiducia dei giocatori di pallavolo si costruiscono sulla base della piena presa di coscienza del loro livello di maestria tecnica. La fiducia in sé non corrisponde tuttavia ad un ottimismo cieco. Esso dovrà riposare su una base scientifica. Ricercare le cause della vittoria può essere realizzato secondo due ottiche: quella della stabilità relativa e quella della probabilità di trasformazione. Bisogna evitare di riguardare i problemi in modo che non cambino. Non solamente ci si deve riconoscere nella situazione presente, ma bisogna ugualmente vedere i cambiamenti come il risultato dell'impatto delle forze esterne. Bisogna imparare come analizzare i meriti e le carenze dell'avversario e di se stessi per raggiungere uno stato di preparazione psicologica.

Sviluppare le attitudini psicologiche corrette.

Curante un incontro, molti di questi giocatori sono capaci di prendere subito il vantaggio per accentuare la pressione senza sbagliare fino alla vittoria finale. In una situazione evolvente in maniera "dentata" (alti e bassi) essi non diventano impazienti. Quando sono in svantaggio, essi restano calmi e distesi e lottano aspramente per colmare il loro ritardo. Essi non si sentono nervosi. Quando l'arbitro prende una decisione non corretta essi non si incolleriscono, ma restano calmi. Se l'ambiente si rivela poco piacevole e non favorevole, essi possono adattarsi rapidamente alle condizioni di gioco. In questo modo sono in grado di attuare una pressione al loro livello normale. Talvolta si possono esprimere anche molto meglio del previsto. Essi mantengono sempre una forma di gioco di alto livello. La ragione che spiega questo fenomeno è che essi hanno costruito eccellenti basi durante l'allenamento psicologico prima della competizione. D'altronde, la maggior parte possiede una semplice massima per controllarsi. L'allenamento psicologico potrà aiutare i giocatori a riassumere e a adottare una serie di "formule di lavoro" come modello d'azione abituale, come auto-consolidamento, auto-valutazione, auto-restrizione, auto-motivazione, auto-mobilizzazione e auto-incoraggiamento.

Programma di allenamento di alto livello con esigenze strette.

L'isolamento partendo da esigenze strette che, da una parte, i nervi possono essere normalmente eccitati, lo spirito messo all'erta, l'organismo messo in una situazione di aggressione e che, dall'altra, l'individuo può rispondere sotto tensione alle sfide dell'ambiente. L'isolamento con un lavoro di alto livello che lo spirito può essere allenato a raggiungere una volontà forte e determinata nell'ambiente e nel processo impiegato per la conquista di differenti tipi di difficoltà. Raggiungere un obiettivo facilmente, senza incoerenza, è interessante per il perseguimento della maestria di tecniche di alto livello, ma si rivela ugualmente poco utile alla produzione di *dichance* psicologiche auspicabili.

Allenamento all'aggiustamento psicologico.

Si tratta di un metodo con il quale, partendo dall'auto-suggestione, ci si allena a rilassarsi, a restare in uno stato di tranquillità e di sangue freddo, ad immaginare dei movimenti, ad idealizzare ed a concentrarsi. Un tale genere di esercizi è eccellente per eliminare la fatica, immagazzinare un massimo di energia prima di una partita. Un tale tipo di esercizi può essere realizzato dopo una seduta di pratica centrata sulla tecnica o sulla tattica o effettuata prima di una competizione. Nel corso di questi ultimi anni tale metodo di allenamento si è diffuso nell'ambiente della pallavolo internazionale.

Allenamento della memoria e del ragionamento.

Consiste nell'allenare i giocatori ad essere pieni di risorse. Possono essere messi in pratica i seguenti esercizi:

- provare a memorizzare i nomi, i volti, le abilità tecniche speciali, le tattiche collettive, ecc. della squadra avversaria e dei suoi membri;

- comprendere e memorizzare le formazioni di gioco della propria squadra, il lavoro collettivo, le tattiche, ecc.;

- durante l'incontro identificare rapidamente le interiezioni strategiche dell'avversario, trovare le ragioni maggiori del guadagno e della perdita dei punti dal lato sia della propria squadra che della squadra avversaria.

Metodi di allenamento quotidiano per promuovere le qualità psicologiche

Studi e ricerche teoriche. Ciò è più utile nella creazione di una concezione di cosa sono le qualità psicologiche.

Riguardare delle videoregistrazioni, seguire dg partite. Queste sono eccellenti opportunità per promuovere l'attitudine dei giocatori all'analisi, al giudizio e alla valutazione di situazioni. Queste pratiche offrono anche una eccellente procedura per osservare e sperimentare il ruolo dei fattori psicologici durante le competizioni, la scelta delle partite e degli avversari da osservare. Sono molto importanti le riunioni di preparazione e le discussioni programmate dopo le analisi.

Fissare dei modelli. Le squadre di pallavolo possono avere interesse ad utilizzare come modelli sia giocatori di pallavolo competitivi che sportivi affermati che praticano altri sport.

Partite simulate. Le pressioni psicologiche che si esercitano sui giocatori in competizione e quelle negli allenamenti sono abbastanza differenti. Fare in modo che la situazione di allenamento sia più simile possibile alla situazione di gioco costituisce una chiave della riuscita del processo di allenamento. Una maniera efficace perché l'allenamento psicologico sia avvicini alla realtà di competizione consiste nel fissare delle condizioni similari a quelle di una partita., Più la situazione è realistica, migliore è il risultato. Tra gli esempi che seguono parecchi possono essere utilizzati in questo senso. Prima di una competizione importante possono essere fissati piccoli premi che ricompensano le situazioni di gioco. Possono essere programmate altre sedute di allenamento:

- lunga durata, sforzo importante e pratico richiedente resistenza (durata dell'allenamento da 2 a 3 volte superiore a quello del tempo di gioco normale).
- sistema di gioco con uguaglianza nei set (13:13, 14:14, ecc; delle partite di allenamento ad handicap (0:6, 0:8, 9:13, 10: 14, ecc.).
- una partita nella quale una squadra che per prima possiede prime cinque punti è ricompensata con due o tre punti supplementari , per richiedere uno sforzo maggiore alla squadra in svantaggio;
- partite con numero differente di giocatori;
- partite di allenamento in condizioni poco favorevoli per quanto riguarda l'illuminazione, il terreno ed i palloni.
- partite di allenamento programmate nel momento meno abituale e inopportuno del giorno e della notte.
- partite che si svolgono con un arbitraggio scadente.

SISTEMAZIONE GENERALE PER L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO

L'allenamento delle qualità psicologiche dei giocatori di pallavolo può essere generalmente diviso in tre periodi.

Periodo di allenamento

Durante questo periodo, parallelo all'allenamento tecnico e tattico e alle partite in ciò che concerne gli obiettivi d'istruzione, l'allenamento è centrato sullo sviluppo della motivazione dei giocatori, sull'educazione del linguaggio e su altre concezioni teoriche di qualità superiore, completato da altri allenamenti psicologici.

Periodo di allenamento dello stile di un campo di preparazione ad un torneo

Durante questo periodo l'accento è posto sui seguenti aspetti:

Allenamento obbligatorio

in funzione delle debolezze mentali, individuali, del carattere personale e del temperamento, concatenare con un allenamento specifico centrato sulla risoluzione di problemi specifici. Nel caso di una debole volontà, di un debole stato di spirito con paura o avversione verso la prova o l'allenamento intenso, il rimedio consiste nell'imporre un allenamento mirante al rafforzamento della volontà. Per coloro che sono caratterizzati da un umore instabile (talvolta euforico, talvolta imbronciato e collerico) sfociante su prestazioni incostanti, la via da seguire consiste nell'aumentare l'allenamento del carattere. Per coloro che si rivelano ottusi, lenti e poco inclini ad utilizzare il loro cervello, l'idea é di rinforzare l'allenamento dell'intelligenza.

Allenamento simultaneo

Prendere come obiettivo la migliore formazione tattica e le migliori abilità tecniche individuali della squadra avversaria, ricercare una squadra o un giocatore particolare capace di simulare queste abilità e tattiche speciali nelle sedute di allenamento. Questo tipo di allenamento praticato in simulazione migliorerà ampiamente la fiducia dei giocatori e accelererà la comprensione e il controllo del tipo di avversari.

Allenamento appropriato

Giocare e allenarsi nel luogo della competizione e incontrare la squadra locale o altri avversari si rivela interessante al fine di familiarizzarsi con l'ambiente, il clima ambientale e le caratteristiche del terreno.

Durante il periodo di competizione

Nel corso di questo periodo l'obiettivo principale consiste nel promuovere, nei giocatori il senso dello onore e delle responsabilità, di risvegliare il loro spirito combattivo, creando in questo modo un livello energetico elevato e normale così come una forma combattiva entusiastica. D'altronde, la sovraccitazione e il nervosismo dovranno essere evitati. Durante questa tappa dovranno essere organizzate un maggior numero di sedute di allenamento centrate sugli aggiustamenti psicologici.

Zhu Ja Ming,