

Indice

Introduzione	9
1. La classificazione delle discipline sportive	11
1.1. Criteri generali	11
1.2. Classificazioni storiche	13
1.3. La prospettiva medico-fisiologica	15
1.4. La prospettiva neuromuscolare-coordinativa	17
1.5. Le capacità motorie	18
1.5.1. Le capacità condizionali	19
1.5.2. Le capacità coordinative	19
1.6. Le abilità motorie	25
1.6.1. Rapporti tra abilità e capacità motorie	26
1.6.2. L'allenabilità	27
1.7. Classificazione in base alle abilità	31
1.8. La prospettiva metodologica	34
<i>Domande di autovalutazione</i>	43
2. I movimenti della pallavolo	45
2.1. I movimenti umani	45
2.2. L'atto motorio volontario	47
2.3. L'apprendimento delle tecniche	51
2.4. L'approccio ecologico all'apprendimento motorio	58
<i>Domande di autovalutazione</i>	61
3. La teoria qualitativa dell'allenamento	63
3.1. Cenni sulla teoria dell'allenamento	63
<i>Box 3.1. I principi dell'allenamento</i>	65
3.2. Cenni sulla teoria dell'allenamento dei giochi sportivi	67
3.3. La teoria dell'allenamento della pallavolo	69
<i>Domande di autovalutazione</i>	76

4. Il minivolley	77
4.1. Un giocosport per lo sviluppo del rapporto con l'attrezzo palla	77
4.2. Il gioco	78
4.3. La Carta dei diritti del bambino nello sport	85
<i>Box 4.1. I 10 articoli della Carta dello Sport</i>	86
4.4. Il giocosport	87
4.5. Il Carico Motorio	88
4.6. L'attrezzo-palla	90
<i>Domande di autovalutazione</i>	91
5. Le fasi del gioco	93
5.1. La "rivoluzione" del nuovo Millennio	93
5.2. La fase di ricezione/attacco	96
5.3. La fase di breakpoint	97
5.4. Le fasi di gioco	98
5.5. Il Libero	103
<i>Domande di autovalutazione</i>	105
6. I sistemi di gioco in relazione all'età e allo sviluppo delle capacità di gioco	107
6.1. Insegnare a giocare	107
6.2. La didattica del gioco	108
6.3. I giochi didattici S3 e lo Spikeball	109
6.3.1. Il gioco 1vs1 nel minivolley	110
6.3.2. Il gioco 2vs2 nel minivolley	111
6.3.3. Lo Spikeball	114
<i>Box 6.1. I tre livelli dello Spikeball</i>	116
6.4. Il sistema di gioco 6-6	118
<i>Box 6.2. L'allenatore e la valutazione per decidere tappe e ritmo di sviluppo curricolare</i>	120
6.5. Il sistema di gioco 4-2	121
6.6. Il sistema di gioco 5-1	129
6.6.1. I giocatori	130
6.6.2. Ordine dei giocatori per ruolo	131
6.6.3. Rotazioni per le squadre femminili	136
6.6.4. La fast	138
<i>Domande di autovalutazione</i>	139

INDICE	7
7. La struttura del gioco	141
7.1. Le variabili di spazio e di tempo nella costruzione delle azioni di gioco	141
<i>Box 7.1. Il fascino della pallavolo di Mauro Berruto</i>	149
<i>Domande di autovalutazione</i>	150
8. I fondamentali tecnici	151
8.1. Il palleggio	151
8.2. Il bagher	154
8.3. Il servizio	163
8.4. Il colpo d'attacco	172
8.5. Il muro	178
<i>Domande di autovalutazione</i>	185
Bibliografia	187