

La Storia

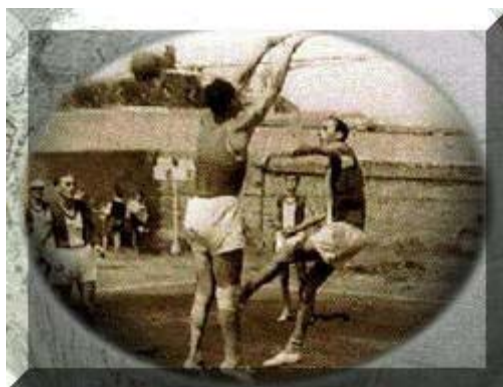
La **Pallavolo** nasce negli Stati Uniti nel 1896, assieme al cinema, ai fumetti ed alla prima Olimpiade.

Fu inventata dall'americano **William G. Morgan**, coordinatore di educazione fisica dell'**YMCA** del Massachussetts, che la descriveva come "un gioco che si può praticare in palestra o all'aperto e che consiste nel lanciare una palla da una parte all'altra di una rete; gli avversari debbono impedire che la palla tocchi il suolo". Negli Stati Uniti il nuovo gioco, originariamente chiamato "**Mintonette**" si diffonde con grande difficoltà e scarso entusiasmo; impiega più di tre anni per arrivare a Cuba, ma contagia, invece, l'America del Sud: Brasile, Uruguay, Messico, Argentina abbracciano con grande entusiasmo la nuova disciplina sportiva.

In Oriente la **Pallavolo** arriva prima nelle Filippine, portata da un altro professore dell'**YMCA**, Helwood Braun. Fu l'inizio di quella che venne chiamata "**la grande adesione gialla**". Si giocava a pallavolo in Cina, nelle Coree, allora unite, in Giappone.

In Europa arriva sugli incrociatori americani che sbarcano in Francia insieme ai soldati della Grande Guerra (1914-1918). La **Pallavolo** era stata inserita nei giochi di svago della truppa.

In Italia arriva nel 1917-1918 a Porto Corsini, vicino a Ravenna. Gli Americani mostrano il nuovo gioco in un hangar della base per idrovolanti: la guerra finisce, gli americani tornano a casa, ma la **Pallavolo** resta e dalla Francia comincia a diffondersi in tutta Europa.



L'U.R.S.S. è colpita da una vera e propria epidemia; la **Pallavolo**, in pochi anni diviene lo sport nazionale dell'Unione Sovietica, che nelle classifiche finali dei vari Campionati Mondiali e delle varie Olimpiadi occupa regolarmente **una delle prime tre posizioni** fino al 1990. Ma è tutta l'Europa Orientale a scegliere il Volley come sport di massa.

Bulgaria, Cecoslovacchia, Romania e Polonia, allestiranno nel tempo squadroni formidabili. La Cecoslovacchia apporterà **innovazioni tecniche** di grande interesse. In pochi anni gli Europei dell'Est diventano i più bravi al pari dei Giapponesi e degli stessi inventori, gli Americani.



Nel periodo tra le due guerre, tuttavia, la **Pallavolo** è considerata un passatempo più che un autentico sport. Dopo il secondo conflitto, essa riesce a darsi la struttura organizzativa necessaria a trasformare uno svago "dopolavoristico" in una vera e propria disciplina sportiva, capace in cinquanta anni di attività, di insidiare da vicino il primato del gioco del Calcio.

Nel 1946, in Italia nasce la **Federazione Italiana Pallavolo (F.I.PAV.)**. Nell'aprile del 1947 si riuniscono a Parigi i rappresentanti di quindici federazioni nazionali che danno vita alla **Federazione Internazionale di Volleyball (F.I.V.B.)**.

Negli anni 50-60 nascono le così dette "scuole": la scuola cecoslovacca è imperniata esclusivamente sulle "schiacciate" e sui "muri"; quella sovietica predica la conoscenza perfetta dei **Fondamentali** (palleggio, bagher ecc.), realizzando così un gioco più dinamico e variato dei cecoslovacchi. Per contro il Giappone continua a credere nel gioco veloce, realizzato in agilità, acrobazia, finte e ritmo; un gioco molto apprezzato dal pubblico, ma che frutterà poche vittorie.

La prima edizione della **Coppa del Mondo** si tenne nel 1949; dal 1952 questa manifestazione si svolge ogni quattro anni. La pallavolo è stata ammessa per la

prima volta alle Olimpiadi di Tokyo nel 1964; i campionati europei sono stati istituiti per gli uomini nel 1948 e per le donne nel 1949. Esiste inoltre la **World League**, nata nel 1990, una manifestazione internazionale per le rappresentative nazionali maschili che viene giocata dalle dieci squadre più forti al mondo. Per le donne esiste un torneo simile chiamato **World Grand Prix**, introdotto nel 1993, a cui possono partecipare solo le migliori otto formazioni del mondo.



Questo grande fermento tecnico-innovativo sta ancora oggi portando verso l'alto il gioco della **Pallavolo**. Pubblico, tesserati, tornei sono in crescita costante, senza momenti di pausa, senza curve negative di interesse. Un successo garantito e sostenuto anche dalla Federazione Italiana che, dopo anni di profondo lavoro sulle strutture nazionali, è andata in questi anni raccogliendo il frutto della propria opera con una serie di successi a livello internazionale.

La nazionale italiana maschile di pallavolo è oggi una delle squadre più forti al mondo, avendo vinto tutte le gare internazionali degli ultimi anni tranne le Olimpiadi. In Italia la pallavolo è rappresentata nel CONI dalla FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo). Tra i più forti giocatori si ricordano **Andrea Zorzi** e **Lorenzo Bernardi**.



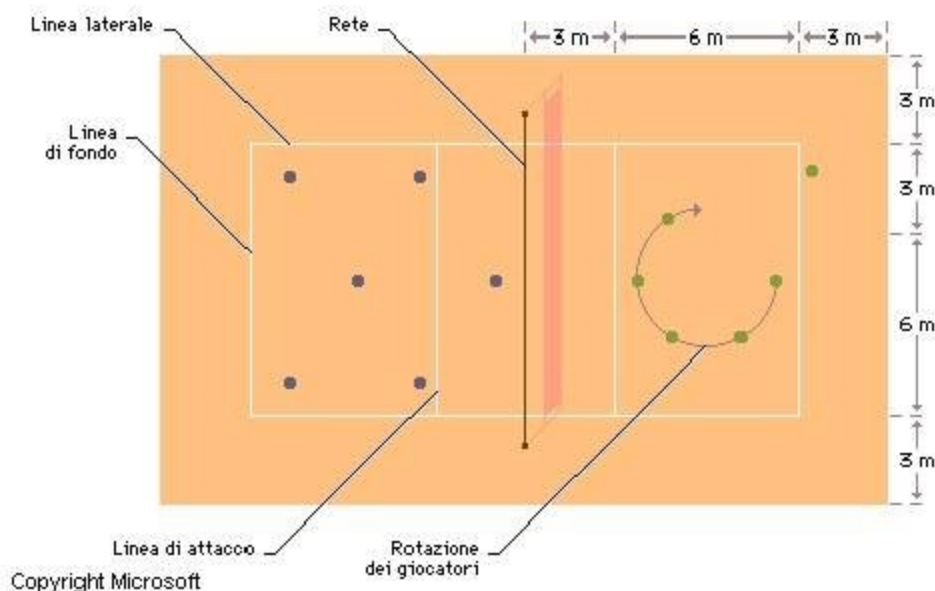
La nazionale italiana di pallavolo, guidata da fuoriclasse come Bernardi e Zorzi ed allenata da Julio Velasco, dopo la finale dei campionati del mondo 1995 vinta contro l'Olanda

Ed è proprio grazie a questa ricchezza di base che la **Pallavolo** si va attrezzando per divenire lo sport principe degli anni 2000.

Il Gioco

La **Pallavolo** è uno sport di squadra che si gioca normalmente su una superficie liscia in legno o in materiale sintetico; l'area di gioco è di forma rettangolare

suddivisa in settori da linee bianche, parallele ai lati più corti del campo. Ogni metà campo è divisa, a sua volta, in due parti: la prima, più vicina alla rete, è lunga 3 m (**area d'attacco**); la seconda è lunga 6 m (**area di difesa**). Le due metà campo sono separate da una rete, alta metri 2.43 (atleti) o metri 2.24 (atlete), sostenuta da due montanti laterali.



L'obiettivo del gioco è quello di far cadere a terra il pallone nell'area di gioco avversaria, facendolo passare sempre al di sopra della rete, oppure di mettere gli avversari in condizione di commettere errori. La **pallavolo** è giocata da due squadre di 6 giocatori: **centrali**, **schiacciatori** o **alzatori**. Di solito, la disposizione in campo dei giocatori è di tre nell'area di attacco e tre in quella difensiva.

Gli **elementi tecnici fondamentali** della pallavolo sono la **battuta**, che serve per mettere in gioco la palla, il **bagher** di ricezione, che viene usato normalmente nella fase difensiva del gioco, l'**alzata**, che si utilizza nell'impostazione dell'azione di attacco, e la **schiacciata**, colpo con cui si conclude l'attacco.



Pallavolo: la schiacciata

Un giocatore della squadra olandese (maglia

bianca) salta per effettuare una schiacciata mentre il suo avversario brasiliano alza le braccia per bloccare la palla. Difficile da respingere, la schiacciata rappresenta l'attacco più usato nella pallavolo. Una squadra segna un punto quando la palla batte sul terreno avversario o quando l'altra squadra non riesce a respingere la palla al di sopra della rete dopo averla toccata un massimo di tre volte

La partita ha inizio con la battuta, effettuata da dietro la linea di fondo campo, con la quale si manda la palla nel campo avversario senza che venga toccata dai compagni. Il giocatore in battuta mantiene il servizio sino a quando la propria squadra non commette un errore. In questo caso la battuta passa agli avversari che, prima di riprendere il gioco, devono effettuare una rotazione in senso orario della loro posizione sul campo. Una partita si svolge al meglio dei cinque **set**, da pochi anni con la formula del "**Tie Break**", in cui ogni azione determina un punto; una squadra per vincere un set deve conquistare 25 punti, con uno scarto di due punti. Il quinto set si gioca, sempre con la formula del Tie Break, a 15 punti.

Dalla World League e dal Campionato di Serie A 1998-99, è stata introdotta la figura del "**Libero**", settimo giocatore molto abile in **Difesa** e **Ricezione**, che può entrare in qualunque momento della gara in seconda linea per rinforzare la **Ricezione** e la **Difesa** della sua squadra; questo giocatore, che indossa una maglia diversa dai suoi compagni per essere riconoscibile, non può effettuare azioni di attacco (schiacciata).

"Anatomia" della Pallavolo

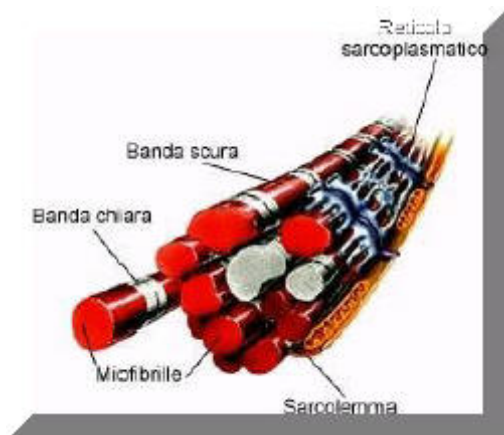
Il Muscolo

Caratteristica dei muscoli è la **contrazione (accorciamento del muscolo)**, che si può identificare come **isotonica** quando il muscolo si accorcia notevolmente (per esempio nel sollevamento di un peso) e come **isometrica** quando si esercita una forza senza un accorciamento considerevole (per esempio nello stare eretti).

I **muscoli isometrici** hanno solitamente il compito di sostenere il peso del corpo e sono formati da fibre piuttosto brevi; i **muscoli isotonici** intervengono nei movimenti di flessione, estensione, rotazione ecc., hanno fibre più lunghe, ma sviluppano una forza inferiore ai primi. Un muscolo, di qualsiasi genere esso sia, si contrae sempre in risposta ad uno stimolo nervoso.

Nei **muscoli scheletrici**, per esempio, arrivano numerose **fibre nervose motrici** e **fibre nervose sensitive**; le prime provvedono a trasmettere lo **stimolo**, proveniente dal **cervello**, necessario alla contrazione del muscolo, mentre le seconde sono collegate a "**organelli**" chiamati **recettori** che registrano e comunicano al cervello le sensazioni di **dolore**, **pressione** e **tatto**. Queste possono scatenare a loro volta **movimenti riflessi**, ovvero indipendenti dalla nostra volontà.





La Fibra Muscolare Striata

Le fibre muscolari striate costituiscono la struttura dei muscoli volontari o scheletrici. Essi sono formati da cellule dotate di più di un nucleo. Gli elementi costitutivi delle fibre muscolari striate sono: il sarcolemma, ovvero la membrana esterna che avvolge la fibra; il sarcoplasma, elemento cellulare costituente il nucleo; le miofibrille, ovvero l'apparato contrattile vero e proprio.

Le Miofibrille appaiono, al microscopio, dotate di bande alternativamente chiare e scure, che sono filamenti di due diverse proteine, l'actina e la miosina. Queste sono disposte in modo tale da consentire alle miofibrille, all'arrivo dello stimolo nervoso, di scorrere in direzioni opposte, intercalandosi fra di loro, e causando la contrazione del muscolo.

I Muscoli più "Importanti" della Pallavolo

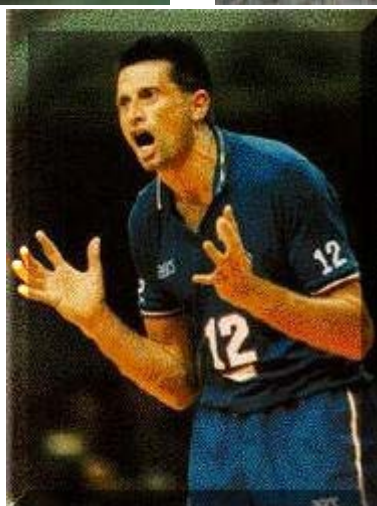
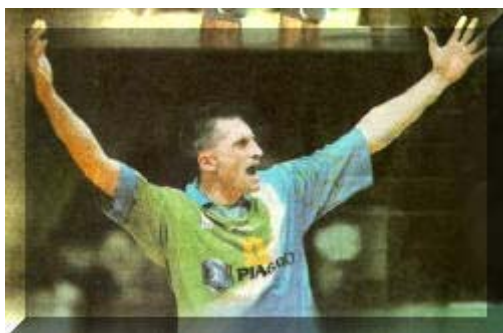


VISIONE ANTERIORE



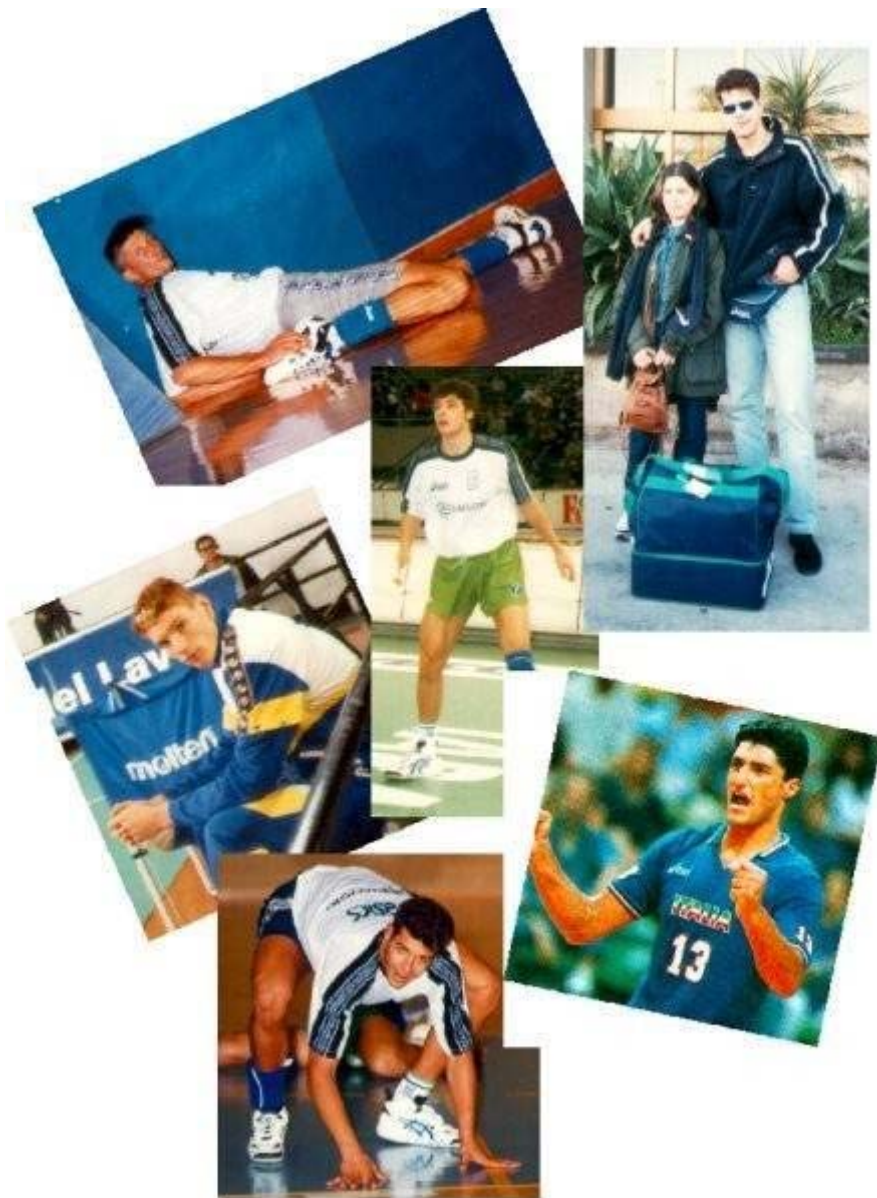
VISIONE POSTERIORE

Foto Album



W IL VOLLEY

I Miei Preferiti



I Fondamentali della Pallavolo



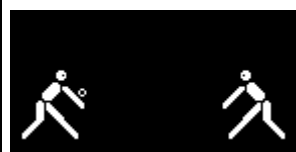
PALLEGGIO







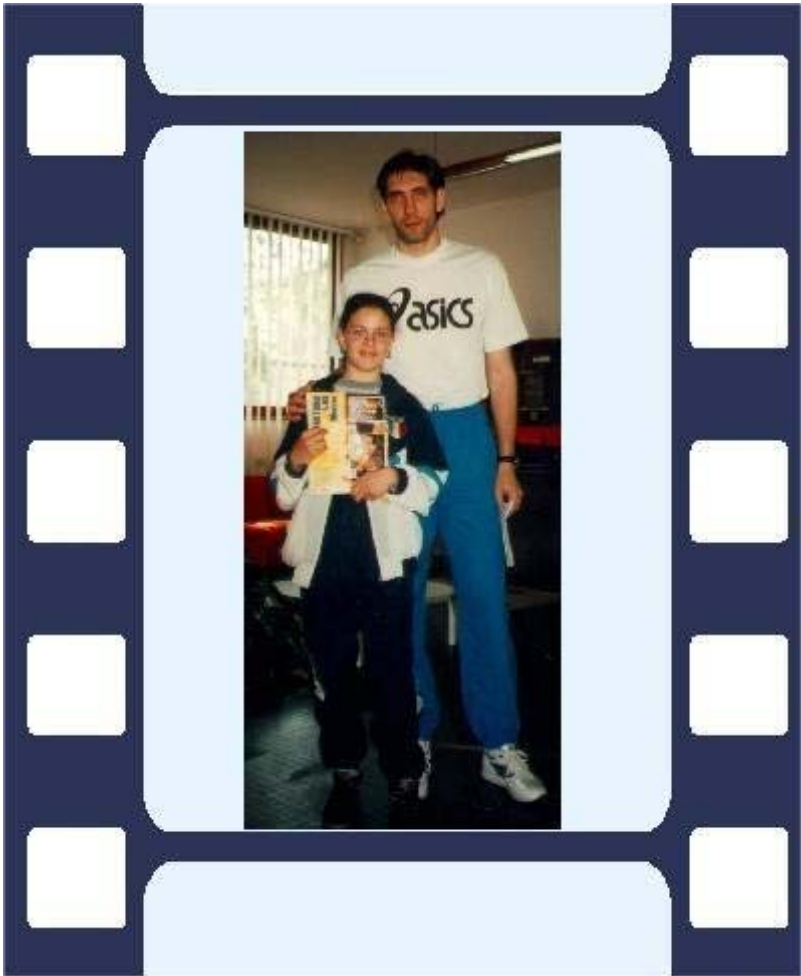
BAGHER RICEZIONE



BAGHER DIFESA



  <p>SCHIACCIATA</p>		 <p>SERVIZIO</p>
--	--	--



Luca "Bazooka" Cantagalli

**"L'Altezza non è
TUTTO!"**

a cura di SARA - classe
III L
Scuola Media Lewis
Carrol

