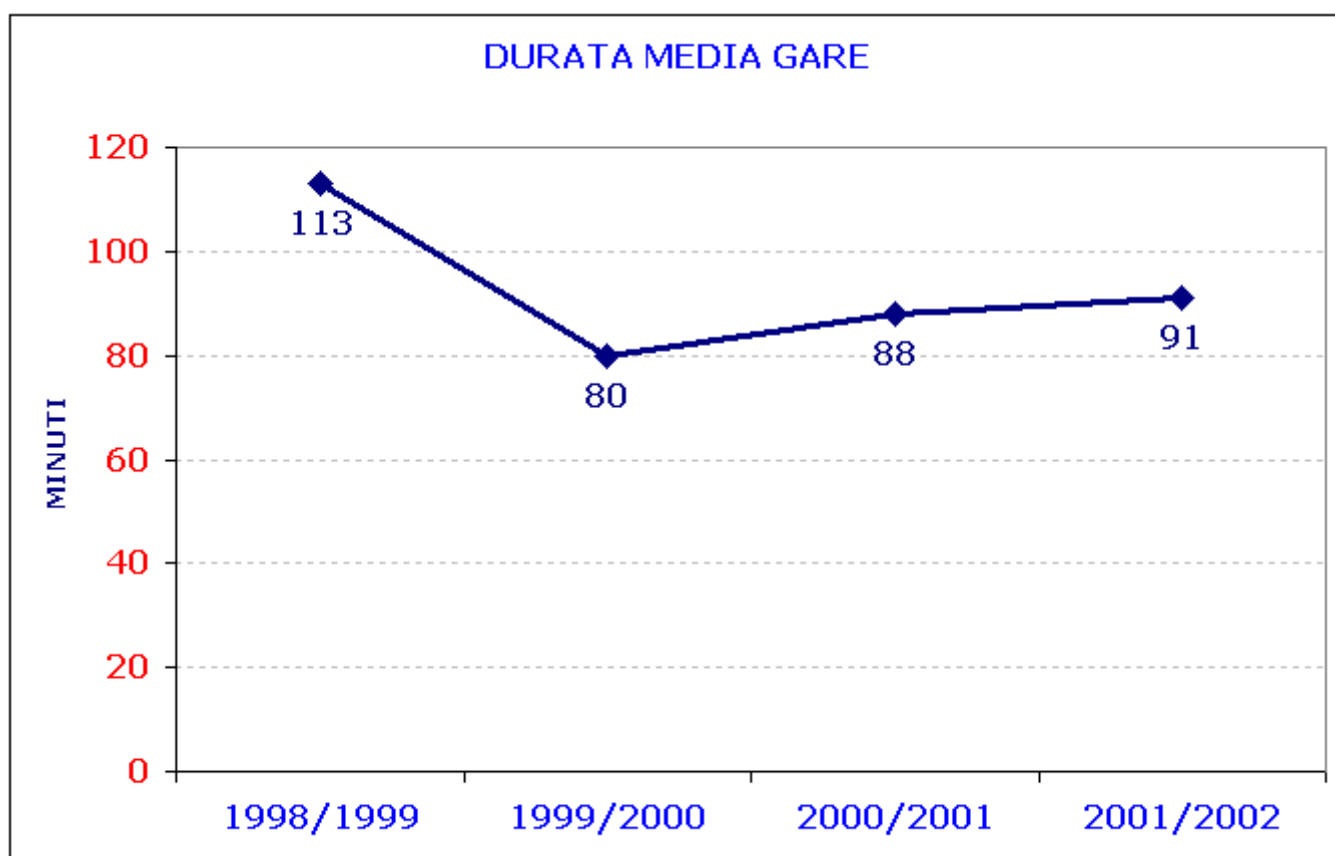


## RALLY POINT SYSTEM E DURATA DELLA GARA NELLA PALLAVOLO

Nel 1998 Ruben Acosta, Presidente della Federazione Mondiale Pallavolo, spinto dalle esigenze televisive, cambiò il regolamento e mise in pensione il "cambio palla", estendendo il sistema di punteggio già usato dal 1988 nel V set a tutta la gara. Da quel momento tutta la pallavolo si è giocata con il rally point system. Inizialmente si è registrato un drastico calo della durata delle gare, ma nei due anni successivi la lunghezza delle gare è nuovamente salita.



Come mai le partite si allungano? E' cambiato qualcosa nell'allenamento in funzione dell'aumento dei tempi di gioco?

Probabilmente la maggior durata delle gare è dovuta ad un maggior adattamento al rally point system; rispetto al primo anno sono diminuite le battute sbagliate e quindi si conta un maggior numero di azioni giocate.

Essendo inoltre migliorata la correlazione muro-difesa, aumenta di conseguenza anche il numero delle ricostruzioni.

Tutto ciò fa aumentare la durata dei tempi di gara.

Una gran parte del merito di questo miglioramento nel gioco è frutto del libero che, anche se esisteva già nel 1999, era meno specializzato e quindi meno efficace.

Probabilmente la durata delle gare non crescerà all'infinito, ma si stabilizzerà, probabilmente proprio intorno ai tempi attuali; questo è un bene perché gare troppo lunghe annoiano il pubblico.

Il rally point system ha anche migliorato lo spettacolo; è una questione di "intensità": se col vecchio sistema si giocavano 100 colpi, ora se ne giocano 50 ed è ovvio che la qualità dei colpi cresce. Sarebbe però sbagliato allenarsi pensando a maratone di oltre due ore, perché si perderebbe sicuramente sulla potenza e sulla velocità. Quello che si deve fare è ripetere il gesto tecnico più volte, fino a memorizzarlo in maniera efficace.

E comunque se qualcuno è stanco si può sostituire: se aumenta l'intensità della gara (sia fisica che mentale) sarebbe auspicabile una maggior intercambiabilità degli atleti, come nel basket, per favorirne il recupero e l'efficienza e migliorare ancora di più lo spettacolo.

<b>DURATA AZIONI</b>	<b>DA 8,7 A 5,2 sec.</b>	<b>-3,4 sec.</b>
<b>DURATA PAUSE</b>	<b>DA 7,1 A 13,7 sec.</b>	<b>+6,6 sec.</b>
<b>DURATA SET</b>	<b>DA 20,1 A 14,36 min.</b>	<b>-6 min.</b>
<b>RUOLO</b>	<b>TOTALE SALT</b>	<b>SALT PER AZIONE</b>
<b>OPPOSTO</b>	<b>DA 127 A 88</b>	<b>DA 0,43 A 0,40</b>
<b>CENTRALE</b>	<b>DA 167 A 97</b>	<b>DA 0,57 A 0,46</b>
<b>SCHIACCIATORE</b>	<b>DA 115 A 65</b>	<b>DA 0,39 A 0,30</b>
<b>ALZATORE</b>	<b>DA 149 A 136</b>	<b>DA 0,51 A 0,64</b>

•Studio "cambio palla": BELJAEV, 1974  
 •Studio "rally point": FONTANI, CICCARONE, GIULIANINI, 2000