

L'INTERVENTO DIDATTICO DELL'ALLENATORE NELLA CORREZIONE DEI GESTI TECNICI

a cura di Claudio Bellani *

* Allenatore e Docente Regionale FIPAV

LA COMUNICAZIONE

Le relazioni umane si sviluppano attraverso la comunicazione. Si comunica con gli atteggiamenti, la gestualità, l'espressione del volto, il tono della voce, le parole, gli scritti.

Comunicazione, nel senso più ampio, sono tutti i simboli dello spirito, i mezzi per trasmetterli attraverso lo spazio e per conservarli nel tempo.

La comunicazione è il **"fondamento esistenziale"** alla base della relazione umana; attraverso di essa l'uomo agisce nel tempo e si fa storico. Da ciò nasce l'idea di **"processo"**, nel quale sono interconnessi la simbolizzazione (**parole, immagini di vari tipi**) e i mezzi di trasmissione dell'oggetto di relazione (**dati, informazioni, idee, esperienze etc.**).

La comunicazione definisce l'**"identità"** della persona, che afferma se stessa nella relazione e nel contempo ne definisce la **"differenziazione"** dagli altri.

Scopo fondamentale del nostro processo educativo è creare un ambiente psico-sociale in cui la persona possa trovare gli strumenti e i mezzi con cui interagire per realizzare le proprie potenzialità: cioè sviluppare in modo armonico e simultaneo le dimensioni corporee e psichiche verso una personalità matura.

La comunicazione esclude in partenza l'idea di un individuo **"solo e isolato"**: la personalità umana si sviluppa in seno al gruppo sociale, nel rapporto con gli altri.

Nel lavoro di analisi del processo educativo l'allenatore-educatore dovrà soffermare la sua

attenzione sulla relazione sia dal punto di vista dei contenuti che delle modalità relazionali.

La comunicazione influenza il comportamento (**è questo l'aspetto pragmatico della comunicazione**) e, anche se può sembrare che l'influsso degli adulti sul comportamento dei giovani sia molto limitato, studi effettuati hanno dimostrato – e l'esperienza di tutti i giorni lo conferma – che il comportamento dei giovani può effettivamente venire influenzato da quello dei loro educatori.

Le modificazioni possono avvenire entro confini relativamente ampi, sia in campo motorio, emozionale, sociale o intellettuale.

Concludendo, possiamo dire che il problema della comunicazione umana è molto complesso.

Si assiste ad una specie di competizione tra coloro che comunicano: ognuno cerca di portare gli altri verso il proprio modo di pensare la realtà e di vedere la comunicazione stessa.

In questo rapporto dialettico, concedendo e ricevendo qualcosa, si viene a creare tra i partecipanti un'area di condivisione che porta ad uscire poco per volta dalla propria soggettività per incontrarsi su un piano più oggettivo, ridisegnando se stessi ed il proprio mondo.

L'ALLENATORE

Nell'attività sportiva la figura dell'allenatore gioca un ruolo di grande importanza all'interno delle dinamiche che interessano l'atleta e il suo ambiente (**gruppo e famiglia**).

Nasce da ciò la necessità che il suo operato

non si limiti a puri aspetti tecnici, ma lo impegni e lo coinvolga in un campo di relazioni interpersonali, motivazioni e partecipazioni emotive che costituiscono di per sé una sempre più vasta esperienza e un modo di essere.

L'allenatore è al tempo stesso un tecnico, un educatore, un organizzatore ed un leader. Questa molteplicità di funzioni costituisce il suo patrimonio professionale più prezioso, unito alla capacità di utilizzare queste funzioni nel tempo e luogo opportuno.

IL RUOLO DEL TECNICO

Indubbiamente è il ruolo meno discusso e più delineato fra quelli citati precedentemente.

L'allenatore in qualità di tecnico non solo insegna la meccanica e la dinamica dei gesti sportivi, ma delinea anche tutti i piani di allenamento e di gara (***predispone le varie tattiche di gioco***).

Un buon tecnico è colui che sa esprimere e tradurre in azione, con la sua creatività, quelle idee che egli stesso escogita al fine di migliorare il rendimento psichico-fisico dei suoi atleti.

IL RUOLO DI EDUCATORE

Correggere, consigliare, proporre nuove soluzioni dell'esercizio, sono – anche se inconsapevolmente – comportamenti da educatore.

L'allenatore-educatore filtra poi, tutte quelle norme, quei valori e contenuti etici e morali del momento sportivo.

Nel rapporto allenatore-atleta, l'esigenza di rapporti umani significativi e la continua ricerca da parte dell'adolescente-atleta di nuovi e validi modelli comportamentali concorrono sempre più al coinvolgimento dell'allenatore in questo ruolo.

IL RUOLO DI ORGANIZZATORE

Tale ruolo, all'interno della propria Società Sportiva, corrisponde alla capacità di coordinare l'attività sportiva, di organizzare la partecipazione degli atleti ad una interazione emotiva e sociale, ridimensionando gli eventuali conflitti interni.

Questo ruolo implica inoltre un'azione di tipo direttivo, in quanto l'allenatore deve valutare, scegliere, decidere ed intervenire nella struttura della squadra orientandola verso il compito agonistico.

IL RUOLO DI LEADER

Il ruolo di leader consente all'allenatore di disporre del potere di premiare o punire, anche

se non si avvale di tale potere se non nel pieno rispetto (***ricambiato, naturalmente***) della personalità dei singoli componenti di gruppo.

Possiamo identificare quattro tipologie di leader:

A) Leader molto autoritario:

- **la dimensione direttiva è accentuata al massimo;**
- **il comportamento è caratterizzato da scontrosità, poca cortesia, carenza di comprensione.**

B) Leader autoritario:

- **una dimensione direttiva intensa;**
- **minore accentuazione della dimensione emotiva e comportamento simile rispetto al "leader molto autoritario".**

C) Leader socialmente integrato:

- **il comportamento direttivo è medio;**
- **vi è un alto grado di apprezzamento emotivo, caratterizzato da stima, fiducia, disponibilità e comprensione.**

D) Leader "l'assair-faire":

- **comportamento direttivo basso;**
- **la dimensione "stima" è molto bassa.**

CAMPI DI ATTIVITÀ DELL'ALLENATORE

Alla base della "**professione**" dell'allenatore vi è una elevata carica motivazionale.

È necessario un costante aggiornamento che l'esperienza non basta più a se stessa.

Ogni allenatore, deve vincolarsi ad un continuo approfondimento delle sue conoscenze (***per essere all'altezza del proprio compito***) tramite:

A) lo studio di testi scientifici nel campo dello sport;

B) la partecipazione a corsi di aggiornamento.

Senza una continua ricerca e il desiderio di ulteriori conoscenze l'allenatore raggiungerà rapidamente un limite oltre il quale non sarà in grado di ottenere successi.

Schilling, Svoboda e Vanek riconoscono tre campi d'attività all'allenatore:

1) Relazione tra allenatore ed atleta, che può assumere diverse connotazioni:

- **di durezza, aggressività, rigidità, quando l'allenatore si propone come obiettivo il risultato e cerca di ottenerlo in maniera autoritaria attraverso la richiesta del massimo rendimento.**

• di socievolezza, disponibilità ai rapporti amichevoli, democraticità, quando lo scopo è salvaguardare l'aspetto socio-emotivo e di organizzazione.

2) **Pedagogia dell'allenamento**, che può essere:

• **scientifico-sistematica**, quando l'allenatore dà importanza alla ricerca, allo studio e alla critica per lo sviluppo di una teoria soddisfacente;

• **empirico-pratica**, quando l'allenatore sottovaluta la teoria e l'innovazione, preferendo la propria esperienza e riducendo l'allenamento a replica abitudinaria.

3) **Guida e preparazione degli atleti alla competizione**, secondo una metodologia che può essere:

• **tattica**, l'allenatore prepara i suoi atleti per il conseguimento di un rendimento ottimale in funzione degli avversari che di volta in volta si trova di fronte;

• **emotiva**, l'allenatore mira sempre al successo, rischiando e stimolando la massima fiducia in sé e negli atleti;

• **psicologica**, l'allenatore conosce a fondo i suoi atleti e li indirizza secondo le loro capacità.

Lo sforzo che si richiede maggiormente all'allenatore è la capacità di astrazione dal proprio mondo di esperienza e aspirazioni, per riuscire a stabilire un rapporto di tipo empatico con ciascun atleta a lui affidato. Una volta conosciute le esigenze dei singoli atleti, l'allenatore saprà assumere atteggiamenti diversificati verso ciascuno di essi, conducendo il gruppo nel modo migliore. Il bravo allenatore (**sotto il profilo psichico-fisico**) deve saper essere di volta in volta permissivo, autoritario, comprensivo, paterno o fraterno, etc. etc., a seconda degli atleti e delle circostanze.

Generalmente l'allenatore tende a personalizzare la propria leadership.

Se si considera un esperto, avremo un allenatore di tipo **logotropo (Caselman)**, cioè interessato all'aspetto professionale strettamente tecnico.

Se invece si considera un educatore, avremo un allenatore di tipo **paidotropo (Caselman)**, cioè centrato sugli aspetti pedagogici dell'attività sportiva.

Caselman fa notare che un **"tecnico"** si troverà a disagio sul piano dei rapporti interpersonali, mentre un **"educatore"** si smarrirà di fronte alla tattica e agli obiettivi della competizione.

RAPPORTO ALLENATORE-ATLETA

Tra gli eventi situazionali che influenzano l'adattamento e le possibilità di apprendimento dell'atleta, uno dei più importanti è il rapporto con l'allenatore.

Dall'atteggiamento di questi, dalle sue capacità di comunicare, di entrare in rapporto di empatia con l'atleta dipenderà, in misura assai rilevante, se l'esperienza sportiva saprà influenzare positivamente lo sviluppo dell'atleta.

Il rapporto allenatore-atleta si sviluppa attraverso tre tappe fondamentali:

• **Fase espressiva**

All'inizio l'allenatore si accosterà all'atleta cercando di conoscere e valutare dal punto di vista biomeccanico le capacità dei gesti motori. Dopodiché cercherà di facilitare la scoperta, da parte dell'atleta, di risposte motorie corrette creando delle situazioni ambientali mirate.

• **Fase imitativa**

In questa seconda fase, l'allenatore sulla base delle informazioni acquisite precedentemente, propone, con nuove forme motorie, la discussione insieme all'atleta di nuove teorie del movimento.

L'atleta, con l'aiuto dell'allenatore, cerca di costruire, prima in forma globale, poi analitica, sintetica ed infine globale-sintetica una teoria del movimento.

• **Fase simbolico-verbale**

Quest'ultima fase, è caratterizzata dall'uso, nella comunicazione, di un codice simbolico-verbale tra l'allenatore e l'atleta.

In questa relazione un'importanza grandissima è rivestita dal linguaggio: dalla capacità di usare termini corretti, di spiegare in maniera molto chiara, di fare arrivare informazioni di **"fed-back"** precise per la correzione di un gesto motorio.

È importante tenere presente che parlare **"mirato"**, facendo nascere delle necessità di analisi e di giudizio su quello che si sta facendo, è un grosso contributo all'apprendimento e quindi alla realizzazione dell'obiettivo che ci si è posti. Non trascurerei l'importanza di altre forme di comunicazione, di altri linguaggi, in modo particolare la **"gestualità"**.

Lavorando sul campo, l'allenatore spesso utilizza questa forma di comunicazione che a volte può essere più appropriata della comunicazione verbale.

Ad esempio: un gesto di approvazione o di disappunto a volte può essere più significativo

di un bel discorso o di tanti termini che non si riescono magari a prendere in considerazione.

Quindi la gestualità, la mimica, dovrebbe essere sempre curata, sia per la comunicazione, per l'informazione, sia per la gratificazione (*per un rapporto di tipo affettivo*), ad esempio a volte diciamo: *"Va bene, va bene così"* ma l'atleta ci legge negli occhi che siamo convinti che lui abbia eseguito un esercizio in modo scorretto.

Il nostro atteggiamento ha contraddetto la *"comunicazione"* che anziché essere *"positiva"* viene caricata *"negativamente"*.

La maggioranza dei fattori che intervengono per dare all'atleta delle motivazioni è legata alla presenza dall'allenatore, in quanto è lui che determina e consiglia le diverse situazioni educative facendo prendere coscienza all'atleta delle sue difficoltà.

È l'allenatore che stabilisce o ristabilisce (*portandosi ai suoi livelli*) l'equilibrio emozionale, di sicurezza e di fiducia per l'atleta.

Un'ultima annotazione, negativa, nel rapporto allenatore-atleta è l'*interazione narcisistica*.

Tale fenomeno viene riscontrato quando la dinamica viene privilegiata ed esaltata in maniera egocentrica fino al punto di escludere l'intervento e la presenza di qualsiasi altro operatore. Esempio: *"Gli atleti li capisco solo io! Hanno fiducia solo in me! O mi date carta bianca, o me ne vado!"*.

Tale comportamento tradisce le basi per un vero lavoro di gruppo, incompatibile con comportamenti morbosamente possessivi.

RAPPORTO ALLENATORE-GENITORI

È molto difficile tracciare uno schema di rapporto allenatore-genitori in quanto sono molti i fattori esterni che condizionano tale rapporto.

Pur tuttavia, possiamo individuare alcune linee generali, alle quali fare riferimento.

Innanzitutto costituire un primo momento di conoscenza reciproca, nel quale l'obiettivo primario è l'evoluzione psico-fisica dell'atleta.

Questo rapporto, così iniziato, si svilupperà in special modo su aspetti inerenti la necessità di creare un *"ponte"*, tra ambiente sportivo e famiglia, per rendere l'esperienza sportiva un momento di crescita per l'atleta; e su aspetti generali la pratica della pallavolo.

CONSIDERAZIONI FINALI SULL'ALLENATORE

Non ho delineato il profilo dell'allenatore ideale, non l'ho fatto perché ognuno deve essere stimolato a ricercarlo.

Credo sia impossibile tracciare il profilo preciso dell'allenatore ideale; va costruito, ricercato, direi di più: la *"relazione"*, l'impostazione dell'atto educativo non può prescindere dalla personalità, dalle caratteristiche, dal tipo di preparazione e dalla competenza dell'allenatore.

Quindi forse diventa più giusto parlare di tanti criteri didattici, di tante modalità di *"relazione"*, perché nel momento in cui ne individuassi una ben definita credo che, sia la libertà didattica, sia proprio la creatività che qui diventa importante, verrebbero a cadere e molti potrebbero ritrovarsi in un profilo ben definito.

L'APPRENDIMENTO MOTORIO

In tutti i settori della cultura fisica e dello sport la formazione di abilità tecnico-sportive è un requisito importante nella formazione e nell'educazione di personalità con capacità di prestazioni fisiche ed intellettuali.

La tecnica e il grado della sua padronanza sono un fattore determinante di prestazione sportiva. Nello sport il processo di apprendimento motorio avviene quasi esclusivamente sotto forma di attività di apprendimento diretto rigidamente, in cui l'insegnamento e l'apprendimento sono due aspetti di un unico processo.

Apprendere, in campo pedagogico e anche nello sport è una attività diretta, specificatamente, all'acquisizione e al perfezionamento di conoscenza e di capacità.

L'aspetto cognitivo e quello pratico dell'apprendimento sono strettamente intrecciati e si condizionano reciprocamente.

Per apprendimento motorio si intende lo sviluppo, l'adattamento ed il perfezionamento di forme di comportamento e di azione con lo scopo di svolgere il compito di movimento assegnato controllando il decorso del movimento necessario.

Nell'apprendere un movimento domina l'aspetto *"pratico"* riferito all'azione: gli obiettivi in primo piano sono i processi senso-motori, coordinativi.

Il processo per l'acquisizione della destrezza, raggiunta dall'atleta ad un livello superiore all'uomo medio, ricalca in un certo qual modo lo sviluppo della coordinazione motoria di ogni essere umano durante i primi anni di vita.

L'apprendimento, elemento cardine della psicopedagogia, costituisce una componente di primaria importanza anche nella psicologia dello sport.

È dimostrato che l'efficienza motoria può migliorare grazie anche all'apprendimento di nuovi schemi, non solo in virtù della ripetizione degli esercizi, dell'allenamento o dell'esperienza.

L'apprendimento motorio non va visto in chiave unicamente psico-fisiologica, ma in un contesto globale che rispetti la personalità e la complessità psico-dinamica dell'atleta-uomo.

LE FASI DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Anche se con importanza diversa, secondo lo sport praticato, la tecnica è un elemento fondamentale nella capacità di prestazione sportiva. Possiamo affermare che in tutti gli sport è molto difficile - se non impossibile - che un'atleta riesca a raggiungere ottimi livelli se tecnicamente imperfetto.

Perciò l'insegnamento della tecnica interessa tutti i livelli di prestazione in qualsiasi fascia d'età.

È indubbio che il suo peso è maggiore nell'allenamento giovanile, allorché i giovani atleti sono nel loro periodo migliore per sviluppare le capacità coordinative e le abilità tecniche costruendo le basi per i risultati futuri.

Il "processo" per l'acquisizione della tecnica è lento e complicato, richiedendo l'utilizzazione delle metodologie differenziate, ma comunque sempre "mirate", che variano al variare delle capacità tecniche dell'atleta.

Secondo *K.Meinel* e *G. Schnabel* nella formazione della tecnica, si riconoscono tre fasi caratteristiche:

- **Sviluppo della coordinazione grezza.**
- **Sviluppo della coordinazione fine.**
- **Consolidamento della coordinazione fine, con lo sviluppo della disponibilità variabile.**

SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE GREZZA

Questa prima fase dell'apprendimento ha inizio con la comprensione del compito di apprendimento dell'atleta, collegata necessariamente ad una prima comprensione mentale dell'esecuzione del compito motorio che deve essere imparata.

Generalmente il compito motorio, oggetto dell'apprendimento, viene definito, spiegato e dimostrato dall'allenatore.

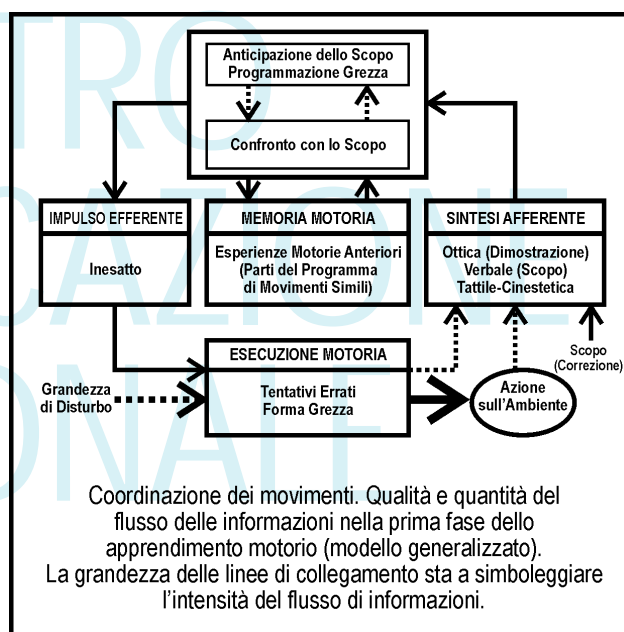
Può capitare, anche, che l'atleta stesso si ponga questo compito da solo, come avviene, ad esempio, quando vede un altro atleta effettuare un tipo di battuta e cerca di ripetere l'esercizio da solo.

La capacità di comprendere chiaramente e rapidamente il compito dipende dal livello motorio iniziale dell'atleta, dall'atteggiamento che ha verso lo sport e l'attività motoria ed in particolare dal modo di agire dell'allenatore.

In questa fase dell'apprendimento, l'atleta crea una prima fase del decorso del movimento, che in generale, è incompleta, molto grezza e spesso sbagliata, dovuto al fatto che i movimenti parziali non sono ancora coordinati fra loro e il controllo degli arti non riesce nel modo desiderato.

L'azione globale si scompone in azioni separate e data la loro errata coordinazione non permette lo svolgersi del movimento richiesto.

Ad esempio, nella pallavolo, la spinta "arti inferiori - arti superiori" nell'esecuzione del palleggio.



Caratteristiche tipiche di questa prima fase sono l'uso eccessivo e parzialmente errato della forza (*l'intensità del movimento è ancora sba-*

possono perturbarla, evitando di porgerle esigenze competitive e non variando troppo le condizioni d'allenamento, nel qual caso potrebbe verificarsi il consolidamento degli errori.

CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE FINE, CON LO SVILUPPO DELLA DISPONIBILITÀ VARIABILE

La terza fase di apprendimento va dal raggiungimento della coordinazione fine al momento in cui l'atleta può eseguire il movimento con sicurezza anche in condizioni difficili o inabituali.

Si definisce stadio della disponibilità variabile o della "maestria" sia il risultato, sia tutto il processo di apprendimento di questa terza fase.

Si raggiunge, in questa fase, il livello massimo della padronanza nella sintonia, e nella coordinazione delle forze, dei movimenti parziali e del decorso del movimento, cioè una coordinazione fine stabilizzata.

Controllando completamente l'esecuzione del compito motorio (*diventata ormai un'abilità motoria*), disponendo di esso in qualsiasi momento, si rafforza la fiducia in se stesso, sia nello sport come nella vita e dà sicurezza all'atleta.

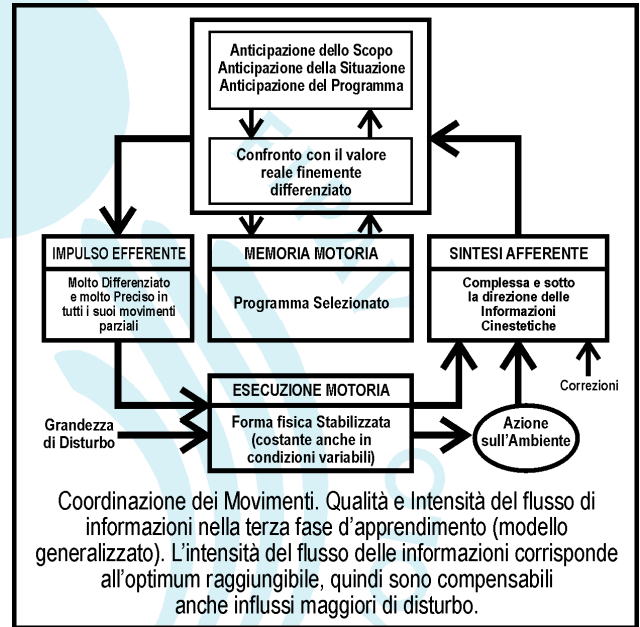
La competizione è indubbiamente la forma caratteristica di "pratica" per la quale si apprende un compito motorio nello sport. In ultima analisi è il più importante criterio per giudicare il contributo che la cultura fisica e lo sport danno alla formazione della personalità e, nella prova di personalità si esprime anche il risultato dell'apprendimento motorio. In questa terza fase, l'aspetto esterno della coordinazione fine viene caratterizzato dalla costanza di movimento raggiunta (*sia le caratteristiche, come i singoli parametri motori coincidono dopo ogni ripetizione*); in particolare vengono continuamente ripetuti quei risultati quantificabili o misurabili e perciò si parla di un atleta molto costante.

Altra caratteristica è la precisione del movimento (*la differenza rispetto la seconda fase la si nota solo quando il movimento viene eseguito in gara o in condizioni non abituali*).

Queste caratteristiche sono decisive nel risultato della prestazione, che si esprime nella minore costanza di parametri o di caratteristiche motorie singole; anche se ciò non sempre è percepibile ad occhio nudo. Solo così, anche variando le condizioni la prestazione viene raggiunta con sicurezza.

Concludendo, possiamo dire, che questa terza fase di apprendimento non si conclude mai, non si raggiunge mai l'ottimo oltre il quale non si possa andare, ma ci si avvicina soltanto. L'insegnamento e l'allenamento della tecnica continua, quindi si continua ad imparare provocando continui processi di adattamento.

Questa è una fase aperta, nel senso che non avrà mai fine.



Naturalmente, la differenziazione di queste tre fasi non è estremamente rigida e in alcuni sport si possono determinare fasi più precise e specifiche. Il denominatore comune delle tre fasi è comunque, anche se diverso metodologicamente, la quasi impossibilità di evitare gli errori.

Nelle prime fasi di apprendimento si avranno errori dovuti alla scarsa funzionalità degli analizzatori cinestetici (*soprattutto per la creazione del compito motorio in quanto detti analizzatori mettono in relazione la posizione, la velocità e la direzione di un segmento osseo rispetto a quello adiacente*), infatti esistono ancora segnali propriocettivi scarsamente differenziati, data la grande quantità; per cui l'informazione verbale dell'allenatore e quella visiva dell'atleta sono ancora le uniche vie del "feedback".

Più aumenta la capacità tecnica, più aumenta il ruolo degli analizzatori cinestetici.

L'ANTICIPAZIONE MOTORIA

"... con il termine di anticipazione motoria intendiamo la capacità che un soggetto

to evidenza, di muoversi con il proprio corpo o con parti di esso, in funzione di un evento che non si è ancora verificato, ma che il soggetto stesso si è già prefigurato e di cui ha già finalizzato il significato". (S.Zanon, Esemplificazione dello aspetto centrale della motricità, 1984, n.4 Pallavolo).

Ogni azione umana non avviene come "reazione" (cioè analizzando un processo già svolto) ma come previsione di un evento non ancora avvenuto e non ancora terminato.

In tutte queste azioni, l'uomo ha già definito scopi, obiettivi o risultati da perseguire anche se ne è più o meno consapevole.

Questo vale anche per l'attività sportiva, ad esempio un pallavolista quando si appresta ad effettuare la schiacciata, prima ancora di colpire la palla con la mano, ha già presente in maniera molto chiara lo scopo della sua azione, lo schiacciare con la mano la palla nel campo avversario valicando la rete e l'eventuale "muro".

Questo esempio fa avanzare l'ipotesi, inoltre, che nell'atto motorio ci sia non solo un'anticipazione dell'obiettivo (*anticipazione del risultato*) ma anche l'anticipazione di un programma di azione (*anticipazione del programma*).

L'anticipazione del "programma di azione" avviene rielaborando ogni volta le afferenti di situazioni esistenti sulla base di esperienze motorie preregistrate mentalmente.

Nella combinazione di compiti motori, l'anticipazione è molto evidente, poiché nel decorso del movimento le azioni parziali successive si esprimono nell'atteggiamento del corpo, dalle azioni parziali precedenti.

Perciò, attraverso la "capacità" di intuire il programma di azione previsto dai compagni o dagli avversari, l'anticipazione riveste una particolare importanza per la coordinazione motoria nei giochi sportivi, in special modo nella pallavolo, dove questa necessità di calcolo (*partendo da parametri iniziali*) è un'attività dominante.

Per praticare al meglio lo sport della pallavolo, è necessario sviluppare enormemente questa capacità, non quantificabile obiettivamente, e quindi difficilmente interpretabile da un punto di vista energetico o biomeccanico, in quanto si tratta di una capacità di ordine astratto appartenente al *Sistema Nervoso Centrale* nel quale riveste un ruolo centrale e dominante.

SVILUPPO E APPRENDIMENTO DELL'ANTICIPAZIONE MOTORIA

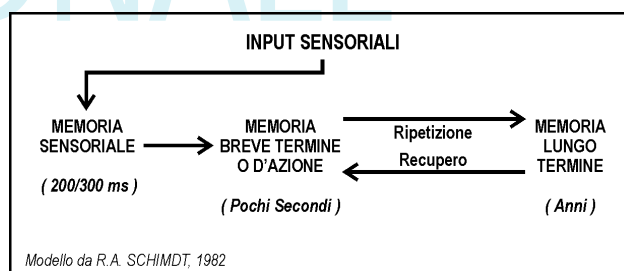
Per un insegnamento e allenamento finalizzato all'apprendimento dell'anticipazione motoria bisogna rifarsi principalmente a questi principi:

- 1) *Affinamento dell'informazione sensoria, tramite un addestramento adeguato, per portare l'atleta ad una più perfetta e precisa anticipazione.*
- 2) *Uno svolgimento continuo nella programmazione, in special modo in complesse combinazioni di movimenti durante i quali l'atleta deve mantenere costante l'attenzione sul loro svolgimento.*
- 3) *Esercitazioni che riproducano le situazioni di gara, affinché l'atleta possa adattarsi alle più svariate situazioni.*
- 4) *Sviluppo del pensiero tattico: più nell'atleta sarà alto il livello di anticipazione e migliore sarà il rapporto di comprensione ed elaborazione teorica nell'azione sportiva.*
- 5) *Allenamento ideomotorio, grazie al quale l'atleta può sviluppare l'anticipazione ripetendo coscientemente l'immagine mentale del relativo compito motorio e della sua esecuzione.*
- 6) *Mezzi specifici, in base alle condizioni di utilizzo in ogni disciplina sportiva.*

LA MEMORIA

Definiamo "memoria" la capacità del cervello di immagazzinare informazioni per tempi più o meno lunghi, tali da consentirgli, ad ogni azione o esperienza nuova, di beneficiare dell'insieme delle esperienze e delle azioni già precedentemente interiorizzate.

Quando un soggetto "fissa" delle tracce mnestiche, anche di natura motoria, si susseguono tre periodi secondo questo schema:



Nel **primo periodo** – o della memoria sensoriale – vengono registrati, per brevissimo tempo, dati non più presenti nel campo percettivo e ai quali non è attribuito alcun significato.

Il **secondo periodo** – o della memoria a breve termine o d'azione – ha due funzioni:

- 1) *mantiene l'informazione finché non viene presa la decisione se memorizzarla per lungo tempo oppure no;*
- 2) *svolge la mansione di "deposito" per tutte quelle informazioni ricavate dalla memoria a lungo termine, essendo più facile ed agevole il recupero di dati, per il programma che si sta svolgendo, da parte del periodo di memoria a breve termine.*

Il **terzo periodo** – o della memoria a lungo termine – contiene tutte le informazioni di tipo duraturo soggette in parte a decadimento della traccia biochimica con il passare del tempo, se non vengono di tanto in tanto rinforzate dall'uso.

In questa parte di memoria vengono registrati tutti i modelli di movimento e i programmi motori con le loro strategie di risposta.

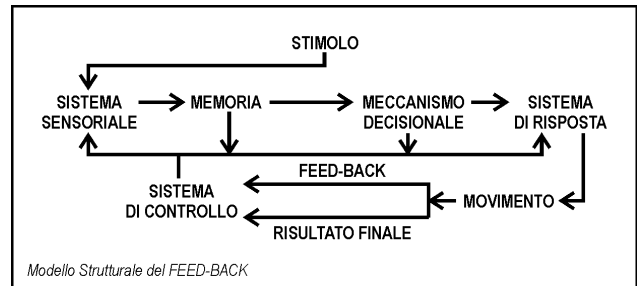
Il programma motorio è un programma di tipo esecutivo pianificante la produzione di un movimento o di una sequenza di movimenti per la messa in atto, organica e funzionale, di tutta una serie di comandi motori chiamati "**subroutine**" (o sottoprogrammi).

Queste "**subroutine**" possono essere ad esempio la memoria genetica o innata, che non richiede un apprendimento perché presente fin dalla nascita; oppure la memoria storica o acquisita, la quale presuppone un apprendimento.

IL FEED-BACK (O SISTEMA DI RISPOSTA)

Il cervello possiede una quantità enorme di informazioni memorizzate, ma di fatto può lavorare solo su una piccola parte di esse, dato che vi sono vincoli di tempo che le informazioni in arrivo si susseguono nel tempo senza intervalli, impone continuamente delle scelte.

Queste condizionano non solo l'utilizzazione di una strategia, ma anche l'elaborazione periferica quale ad esempio la presa di informazione stessa.



In questo processo, di tipo circolare, l'elaborazione procede a partire dal risultato che si vuole ottenere, dalle previsioni fatte in base alle conoscenze dell'elaboratore centrale, ai suoi programmi motori e agli elementi offerti dalla situazione svolta. Questo processo è caratterizzato da continue correzioni ed aggiustamenti. Lo svolgimento del compito motorio subisce una continua "**regolazione**", la quale è possibile solo grazie a informazioni di ritorno (**feedback**) trasmesse per via afferente.

Anachin (cfr. 1958, 1967) per quanto concerne la trasmissione delle informazioni per via afferente, differenzia la refferenza in:

- **refferenza che guida il movimento (cioè che dirige il movimento);**
- **refferenza risultativa (cioè l'informazione sul suo risultato).**

La prima è data da segnali cinestetici che provengono dall'eccitazione dei propriocettori dei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni, durante l'esecuzione del movimento.

La seconda viene intesa come l'informazione complessa sull'esito dell'azione programmata. La refferenza risultativa si svolge o a fasi (**dove l'informazione su ogni movimento parziale è sottoposto ad un controllo complesso**) oppure sanzionate (**dove l'informazione viene utilizzata, volta per volta, solo per il successivo atto motorio**).

LA MOTIVAZIONE

Il problema della motivazione è uno dei più studiati all'interno della psicologia dello sport in un momento, come quello attuale, in cui l'attività sportiva richiede all'atleta in età evolutiva un impegno molto forte.

I ricercatori che si sono occupati del problema tendono a riconoscere diverse motivazioni allo sport.

Interessante è il contributo di *Vanek* e *Cratty* (1970) sintetizzato nello schema qui sotto riportato.



“Il bisogno di attività fisica come esigenza biologica e di affermazione individuale si salda con le motivazioni sociali, che nascono dall’interazione dell’atleta con il proprio gruppo, squadra o ambiente sportivo. Tali motivazioni finiscono per avere un meccanismo di feed-back sulle motivazioni bio-psicologiche, esaltandole o deprimendole.”

Il problema della motivazione si presenta particolarmente complesso, in quanto l’atleta, quasi sempre in modo non diretto, viene influenzato da tutta una serie di fattori ambientali:

- *atteggiamento dei genitori*, i quali spesso intendono l’attività motoria del proprio figlio più un momento agonistico che un momento del processo educativo;
- *livello socio-economico-culturale* dell’ambiente familiare;
- *influenza dei mass-media*;
- *ruolo dell’istruzione scolastica*;
- *livello tecnico raggiunto*;
- *prospettive future*.

Può, infatti, verificarsi che l’atleta viva l’impegno sportivo come un mezzo di *“promozione sociale”* e che la tensione derivante determini una situazione psico-patologica.

In questo senso l’attività sportiva, intesa come mezzo di rapporti interumani, produce effetti positivi (*in quanto occasione di verifica delle proprie capacità*); può accadere il contrario quando si verificano delle influenze ambientali che ne determinano una eccessiva importanza, facendo perdere il suo valore educativo.

Inoltre, nella maggior parte dei casi, l’atleta non riesce a diventare quel campione che ha rappresentato il modello cui famiglia e allenatore in particolare hanno cercato di uniformarlo: ci troviamo di fronte ad un reinserimento sociale molto difficoltoso.

È frequente trovare, infatti, atleti che una volta conclusa la parentesi sportiva si sentono incapaci di affrontare le problematiche sociali, avendo perso un ruolo di preminenza.

Un altro aspetto di particolare rilevanza ci è offerto dall’influenza dei *“media”* che tendono ad offrire un’immagine carismatica del campione: l’atleta tenderà a trascurare quei valori, prima ritenuti fondamentali, per identificarsi nelle problematiche del campione affermato.

Infine l’approccio dell’allenatore con l’atleta, dove l’allenatore riveste un ruolo di importanza fondamentale, in quanto è a conoscenza del significato assunto dall’attività sportiva all’interno del processo educativo dell’atleta.

GESTUALITÀ FONDAMENTALI

Prima di passare alla trattazione della parte didattica di questo lavoro sarà bene chiarire i concetti di *tecnica*, *tattica* e *didattica*.

Per *tecnica* si intende la successione di compiti motori specifici che andranno a formare un qualsiasi tipo di *“fondamentale”*.

Per *tattica* dobbiamo intendere il sistema migliore, individuale o collettivo, di concludere un’azione, mediante il quale si mette in difficoltà l’avversario al fine di conquistare il punto.

Per *didattica* intendiamo l’applicazione metodologica e sistematica più idonea per facilitare il processo d’apprendimento dell’atleta.

LA SCELTA DEI FONDAMENTALI SIMMETRICI

Nel contesto del controllo motorio degli arti inferiori e superiori due sono i fattori che condizionano lo sviluppo:

- *la lateralizzazione;*
- *l'estensione delle rappresentazioni corticali motorie e sensitive degli arti superiori ed inferiori.*

Per *lateralizzazione* si intende qualcosa di molto complesso, non solo l'uso preferenziale o coordinato, di una mano, di un piede, di un occhio, etc. nei confronti dell'altro.

L'instaurarsi di questa dominanza si avverte nel ragazzo, in maniera assai netta, dai 5/6 anni e prosegue fino ai 13/14 anni.

Questa evoluzione non procede alla stessa velocità per le varie parti del corpo, ma si diversifica, dipendendo sia dalla maturazione nervosa che dalle minori richieste ambientali.

Quindi il periodo di stabilizzazione della lateralità varia notevolmente da soggetto a soggetto.

A livello di apprendimento motorio, la lateralizzazione non deve possibilmente essere accelerata in quanto il ragazzo ha bisogno di svolgere una motricità bilaterale equivalente.

Indubbiamente la lateralizzazione porta ad un processo di specializzazione, consentendo maggiori prestazioni, però tutto questo deve avvenire dopo che il ragazzo ha già acquisito un patrimonio motorio bilaterale anche perché in caso contrario il soggetto tenderà a fare sempre più un largo uso del suo lato dominante in qualsiasi situazione motoria.

Nel periodo di maggior sviluppo delle capacità coordinative (*6/13 anni*) è importante *"allenare"* il ragazzo affinché acquisisca, in special modo negli arti inferiori sollecitati da movimenti simmetrici e ciclici, quella motricità bilaterale sulla quale costruire in futuro la *"specializzazione asimmetrica"*.

I *"fondamentali asimmetrici"* (*battuta, ricezione, schiacciata*) che rappresentano, nella pallavolo, la specializzazione della motricità, dovrebbero essere appresi dopo i *"fondamentali simmetrici"* (*palleggio, muro, bagher didattico e di difesa*).

Infine, in un'età in cui gli schemi motori sono limitati, sia in numero che in qualità, il ragazzo tende a bloccarsi davanti ad un ulteriore ap-

prendimento a carico degli arti superiori.

La pallavolo è uno sport altamente simmetrico e ciò crea una impostazione motoria molto difficile.

Questo spiega la scelta di trattare esercitazioni di *"fondamentali simmetrici"*, perché, per i problemi didattici che pongono, rappresentano il primo obiettivo da parte dell'allenatore nella correzione del gesto motorio nella pallavolo.

INTERVENTO DIDATTICO DELL'ALLENATORE

Nel gioco della pallavolo, ogni momento del gioco rientra in una sequenza temporale di eventi, per cui è sempre possibile riconoscere, come in un film, un *"prima-durante-dopo"* dell'azione stessa.

La costruzione dell'allenamento deve partire da questo concetto, evitando di considerare solo ciò che avviene *"durante"* in quanto ogni azione nasce da un'azione precedente e proseguirà in un'altra.

Questa interpretazione potrebbe portare a pensare che soltanto giocando è possibile rispettare questa sequenza.

La pallavolo con la caratteristica di sport situazionale non permette l'allenamento sistematico dei vari momenti che lo compongono, ma ha significato solo se il compito motorio è usato come verifica del lavoro svolto, quale mezzo di coordinazione grezza, e poi fine, per migliorare il susseguirsi dei gesti motori nel corso delle azioni di gioco.

Per fare questo è necessario scomporlo analiticamente e allenare gli elementi che lo compongono in modo specifico: ad esempio ricezione-alzata-attacco, alzata-schiacciata, servizio-ricezione-difesa, etc.

Distinguiamo quindi gli esercizi in analitici e sintetici, per cui andando dal più semplice al più complesso abbiamo questo schema:

- *Esercizi analitici primari (rappresentano l'allenamento in maniera sistematica di un gesto motorio semplice o complesso come ad esempio un "fondamentale" in una situazione di gioco).*
- *Esercizi analitici secondari (utilizzo di uno o più "fondamentali" all'interno di un singolo momento di gioco senza preoccupazioni).*

parsi delle situazioni precedenti o susseguenti).

- **Esercizi sintetici (collegano le varie situazioni di gioco creando un anello di giunzione tra esercizi analitici e gioco: ad esempio servizio-difesa, oppure muro-difesa).**
- **Gioco.**

La difficoltà primaria nella pallavolo è insegnare il gesto tecnico al di fuori della tecnica pura e semplice, correlato alla conoscenza di segnali che influenzano notevolmente le capacità percettive-elaborative e meccaniche del ragazzo.

La percezione (*presuppone un'alta capacità del sistema ottico*) è la facoltà di vedere i segnali, quindi variando quest'ultimi si ha la possibilità di migliorare la percezione.

Compito dell'allenatore è stabilire la *"primarietà"* e la *"secondarietà"* dei segnali per far sì che il ragazzo-atleta li *"legga"* in modo corretto.

L'allenatore, per rendere una situazione allenante, deve fissare i tempi di percezione e i tempi di attuazione, prevedendo un apprendimento da parte del ragazzo.

Più il ragazzo è bravo a riconoscere i segnali e più sarà in grado di dare una risposta efficace (*adattamento alla situazione*).

La pallavolo è uno sport altamente spettacolare, e ciò è dovuto ad un sistema di allenamento che permetta ad esempio il recupero di palloni bassi, forti, difficili, etc.

Per arrivare a questo bisogna creare i presupposti per lo *"spettacolo"*, e questo lo si potrà fare, in futuro, solo se in età giovanile si è dato all'atleta una solida base motoria.

Se non viene applicata una corretta metodologia sistematico-didattica non si possono avere buoni risultati.

È importante quindi che il ragazzo impari a giocare con *"l'attrezzo-palla"*, successivamente gli si forniranno informazioni affinché apprenda i presupposti della tecnica nel migliorare dei modi.

La prima cosa da insegnare, ed allenare, è la motricità *"arti inferiori-arti superiori"*.

Gli esercizi vanno insegnati prima in modo imitativo, in seguito, quando tra l'allenatore e il ragazzo si è stabilita una *"comunicazione"*, si utilizzerà il sistema verbale. Quando, come allenatori, si è *"chiamati"* a correggere un errore, bisogna innanzitutto crearsi una scaletta di elementi che compongono il gesto tecnico – *ad esempio: posizione arti inferiori, messa in moto del gesto motorio, eventuali traslocazioni, po-*

sizione di partenza, posizione del corpo, posizione degli arti superiori, contatto con la palla, etc. – e, dopo questa disamina, intervenire su quelle parti del gesto più carenti, dato che è difficilmente pensabile l'intervento simultaneo su tutto il gesto motorio.

Occorre quindi ricercare le cause, le motivazioni per cui un atleta sbaglia un determinato gesto tecnico attraverso la loro correzione migliorare il rendimento.

Il rapporto allenatore-atleta, in questa fase è fondamentale: solo se l'allenatore è un buon *"allenatore di errori"*, l'atleta prova il senso di riconoscenza del lavoro fatto.

In caso contrario, quando un allenatore continua a ricercare nuove esercitazioni, nuove teorie, dimenticando il continuo *"controllo dell'errore"*, l'atleta si convince di sapere eseguire bene tutto e quindi verrà a cadere quell'equilibrio costante di stima e di fiducia nei confronti dell'allenatore.

Se non si lavora su queste problematiche, si rischia di fare un lavoro più quantitativo che qualitativo.

I "FONDAMENTALI" E IL CONCETTO DI "INTERCETTAZIONE-SMISTAMENTO"

Alla base di tutti i giochi sportivi con la palla vi è il concetto di *"intercettazione"* (*spesso erroneamente chiamata anche "ricezione"*) e *"smistamento"* (*oppure cambio di direzione*).

La pallavolo non fa eccezioni anzi, più di altri sport, si basa su questi due fondamentali concetti per l'apprendimento della tecnica.

Per *"intercettazione"* intendiamo la capacità del nostro corpo di muoversi nei confronti di un corpo mobile (*in questo caso la palla*) allo scopo di *"intercettarlo"*.

Questo termine non chiarisce l'essenzialità del gesto motorio, ma solo il fatto che bisogna muoversi in direzione della palla (*prima parte*).

Successivamente dobbiamo, per completare il *"fondamentale"*, inviare la palla in una determinata zona del campo: ecco il concetto di *"smistamento"* subentrante all'intercettazione (*seconda parte*).

Nella pallavolo, quindi, gli spostamenti rappresentano il fattore primario rispetto alla tecnica che rappresenta il fattore secondario.

Dal punto di vista didattico l'intervento dell'allenatore avverrà in due fasi ben distinte: nella prima per insegnare bene ad *"intercettare"*, mentre nella seconda per insegnare a *"smistare"* la palla intercettata.

Si otterrà così un apprendimento più facile dei fondamentali e una migliore correzione.

Il fattore comune nelle fasi di *"intercettazione"* e di *"smistamento"* è rappresentato dagli arti inferiori, in quanto, a differenza degli altri sport (*ad esempio nella pallacanestro gli arti inferiori sono impegnati solo per correre, fermarsi, girarsi, etc.*) essi rivestono una particolare importanza da un punto di vista cinetico, dato per scontato il fatto che la posizione finale dell'*"intercettazione"* deve corrispondere alla migliore posizione di inizio dello *"smistamento"*.

Il problema va affrontato quindi partendo dagli arti inferiori, considerando il fatto che rispetto agli arti superiori – *sollecitati ad un maggior numero di apprendimenti* – hanno una sensibilità ed un controllo minore da parte del *Sistema Nervoso Centrale*.

L'apprendimento dell'intercettazione-smistamento viene sviluppato attraverso tre fasi:

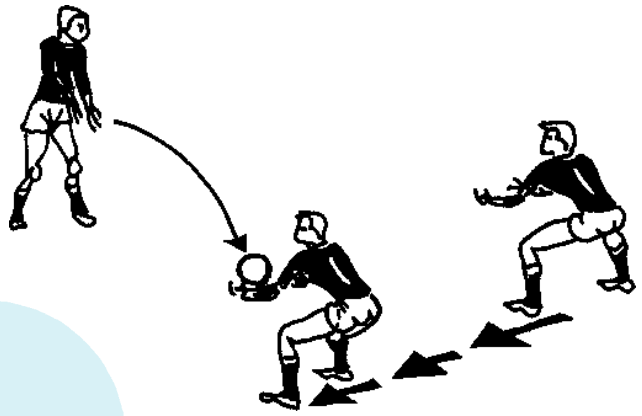
- 1) *Fase di intercettazione semplice.*
- 2) *Fase di intercettazione frontale.*
- 3) *Fase di intercettazione e smistamento con posizione corretta degli arti inferiori.*

Esemplifichiamo con un esercizio molto semplice quanto appena detto.

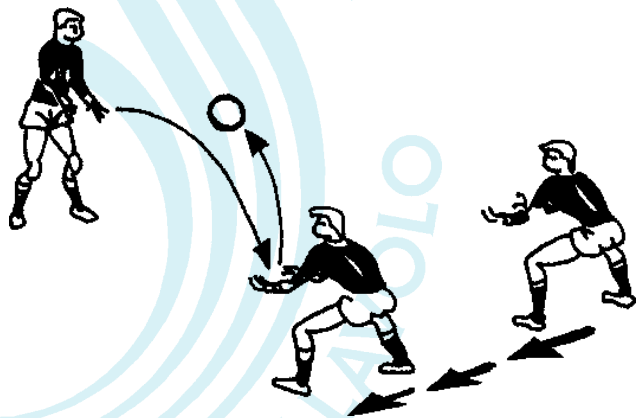
L'allenatore lancia la palla in una direzione qualsiasi e con traiettoria varia e il ragazzo deve afferrare la palla prima che cada a terra (*intercettazione semplice*).



Dopodiché il ragazzo deve prendere la palla con le spalle rivolte verso l'allenatore (*intercettazione frontale*).



Successivamente il ragazzo deve effettuare la presa con la gamba esterna avanti, le spalle rivolte all'allenatore, ed eseguire un lancio a due mani verso l'allenatore dopo la presa (*intercettazione e smistamento*).



Da questa semplice progressione didattica scaturisce la necessità di far apprendere al ragazzo tutti i possibili tipi di spostamento in qualsiasi direzione – *ad esempio correre, camminare, partire, fermarsi, saltare, etc.* – con le varie possibilità di sviluppo al fine di stabilizzare poi detto apprendimento.

Oltre a esercizi di tipo fisico dobbiamo proporre al ragazzo un lavoro *"mentale"* allo scopo di farlo pensare.

La pallavolo, lo ricordiamo, è uno sport che obbliga a pensare in anticipo (contrariamente ad altri sport come il calcio, dove l'atleta può fermarsi e nello stesso tempo pensare a come costruire l'azione successiva) poiché nel momento in cui si pensa a cosa fare *"durante"* l'azione si perde il controllo, dato il tempo di ritardo d'esecuzione sulla velocità della palla.

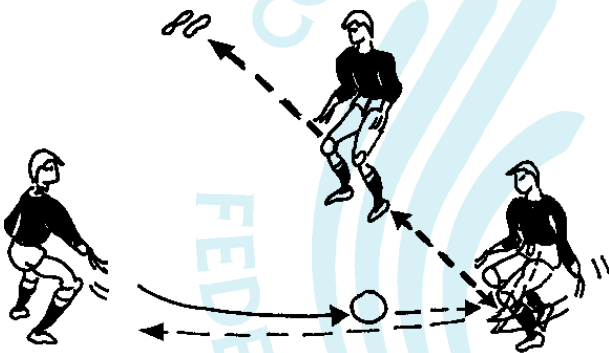
Un esempio semplice di esercizio fisico abbinato ad un esercizio mentale può essere quello di richiedere, in esercizi di corsa o di traslocazioni, l'arresto con il piede sinistro o destro.

Oppure possiamo combinare esercizi fisici con dei numeri e, a comando, far rieseguire gli esercizi con la stessa progressione numerica o variata.

Altra cosa che dobbiamo insegnare al ragazzo è l'anticipazione per l'intercettazione, ovvero effettuare lo spostamento anticipando la palla, nel suo finale di traiettoria, per permettere la corretta esecuzione dei "fondamentali".

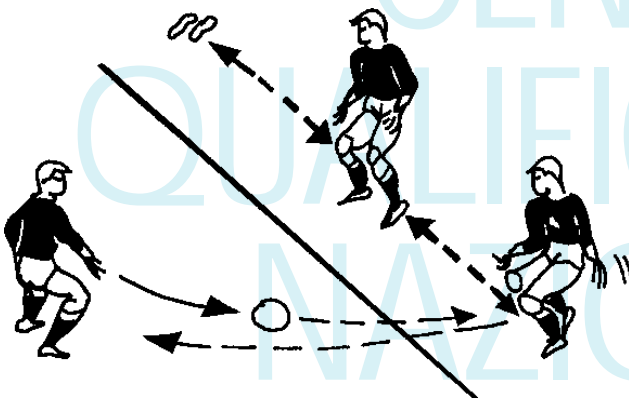
Come già spiegata precedentemente, l'anticipazione non è una capacità quantificabile ed è di difficile comprensione da parte del ragazzo: occorre esplicitare questa capacità tramite esercizi specifici.

Prendiamo per esempio una coppia di ragazzi (A e B): A lancia la palla, rotola a terra, una volta a sinistra e una volta a destra di B, il quale spostandosi lateralmente rimanda la palla ad A e ritorna al punto di partenza.

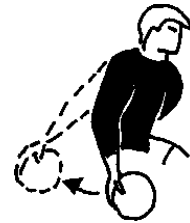


Ora, se noi diciamo a B di arrivare prima, nella posizione di sinistra o di destra, non otterremo niente, perché il concetto "prima" è troppo astratto.

Se invece a terra, tra A e B, tracciamo una riga con del nastro adesivo e diciamo a B di effettuare lo spostamento prima che la palla indizzata a sinistra o a destra superi tale riga otterremo lo spostamento "prima" che la palla la superi; otterremo lo "spostamento in anticipo".



Per aumentare la capacità di spostamento del ragazzo B possiamo spostare la riga più vicino ad A oppure chiedere lo spostamento di B in base a dei gesti motori del lancio della palla da parte di A (ad esempio con una determinata angolazione del braccio).



L'allenatore deve controllare in ogni momento le possibilità di apprendimento e quello di adattamento, perché se il ragazzo si adatta ad una situazione non apprende più.

Quello che permette l'apprendimento e non l'adattamento è la volitività (*forza di volontà*), la motivazione, la credibilità dell'allenatore.

Il concetto di "intercettazione" deve essere insegnato e corretto, fin dall'inizio, quando la palla cioè viaggia ancora a bassa velocità altrimenti a velocità più elevate mancherà al ragazzo quella velocità di spostamento che gli permetta di avvicinarsi alla palla, "vedendo" tutti quei "segnali" necessari per anticipare il suo movimento, facendo conciliare la fase finale dell'intercettazione con il successivo "spostamento".

Questo è l'aspetto più importante da insegnare primariamente al ragazzo, e non la tecnica specifica, perché se non riuscirà ad intercettare la palla in anticipo, anche possedendo una buona tecnica non sarà in grado di "smistare" la palla nel migliore dei modi.

Nei fondamentali simmetrici questi due concetti possono subire variazioni anche notevoli ma sono basilari nell'apprendimento degli stessi. Nel "palleggio", ad esempio, le variazioni sollecitate non sono molte in quanto si tratta di traiettorie (*parabole molto simili tra loro*) e cambiamenti di direzione. Le cose cambiano molto quando parliamo di "bagher", dove bisogna fare i conti, oltre che con cambi di direzione, anche con diverse traiettorie (*parabole, tese, flottanti, etc.*); per ritornare poi a situazioni più regolari nel "muro", dove avremo delle traslocazioni e degli smistamenti "mirati" a seconda dell'esigenza di gioco.

Nella didattica dovremo usare inizialmente l'insegnamento di tipo imitativo (*ne abbiamo già parlato prima*), tenendo presente che la stabilizzazione del sistema imitativo prevede il passaggio, successivamente, a correzioni verbali.

Comunicare verbalmente al ragazzo nuovi dati permette un'ulteriore analisi, diversa da quella ottenuta solo per via imitativa, così che nell'eseguire quei determinati movimenti non dimentichi le correzioni impartite dall'allenatore.

Diversamente continuerà a sbagliare e non

avrà miglioramenti perché interpreterà i movimenti come vuole lui.

Il ragazzo deve credere in ciò che fa, deve essere consapevole che determinate metodologie didattiche sono corrette; solo con questa coscienza può migliorarsi, altrimenti si adatta a ciò che dice l'allenatore senza apprendere nulla. Nel palleggio bisogna insistere molto con l'intercettazione e smistamento; nella fase ascendente della traiettoria il ragazzo dovrà prepararsi allo "smistamento".

Nel bagher lo "smistamento" non è una cosa facile perché può interessare parte gli arti inferiori e parte gli arti superiori.

Queste abilità motorie vanno assimilate gradualmente dal ragazzo, creando un substrato culturale, che gli permetterà di avere in futuro delle possibilità tecniche e qualitative e non quantitative.

Concludendo, per stabilizzare l'apprendimento, è necessario negli allenamenti eseguire esercitazioni didattiche con gli stessi concetti di base. Possiamo e dobbiamo inserire delle varianti e anche degli esercizi diversi (*per non rendere stereotipato e monotono l'allenamento*), ma i contenuti tecnico-tattici devono essere uguali.

Questo perché, in realtà, nell'aspetto agonistico della gara c'è sempre il concetto spazio-tempo, la battuta, il palleggio, il bagher, etc.

Esempio: se un ragazzo non sa fare bene il muro faremo anche dieci esercitazioni diverse ma il contenuto tecnico-tattico sarà sempre "mirato" al miglioramento del muro.

Inoltre dobbiamo potenziare la componente "mentale" del ragazzo per ciò che riguarda percezione, elaborazione, valutazione, traiettorie e movimenti che avvengono sul campo (*potenziamento percettivo-elaborativo*).

Così facendo il ragazzo avrà la possibilità di assimilare e apprendere i presupposti della tecnica in una forma esatta; sempre che noi allenatori conosciamo la tecnica.

ESERCIZI

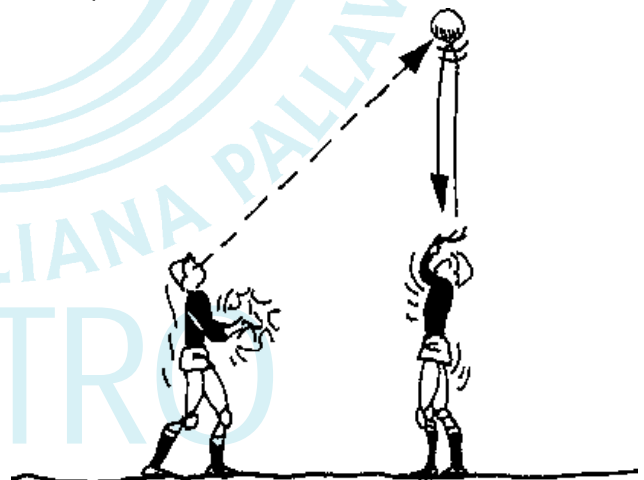
In quest'ultima parte faremo una carrellata di esercizi sui fondamentali simmetrici sperando di fare cosa gradita a coloro che operano come tecnici nella pallavolo.

Alcuni esercizi, come accennato nel paragrafo precedente, dovrebbero essere fissi, o quantomeno ripetuti sempre in modo da fornire la stabilizzazione motoria di un determinato ge-

sto, l'equilibrio dinamico e la visione periferica del gioco. Spero che questa raccolta di esercizi venga utilizzata come stimolo alla ricerca di nuovi esercizi e varianti, al fine di elaborare dei propri piani di lavoro.

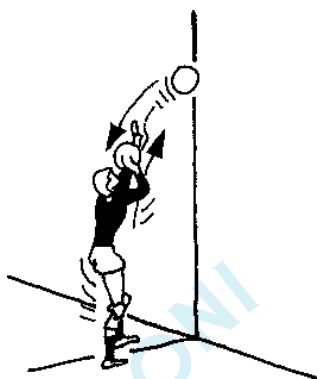
PALLEGGIO

- 1) Imitazione del palleggio senza palla.
- 2) Imitazione del palleggio con la palla in mano.
- 3) Palleggiare, con la palla, verso terra a due mani da posizioni in piedi.
- 4) *Come esercizio n. 3* - ma da posizione inginocchiata.
- 5) *A coppie*: imitazione del palleggio e successivamente presa in palleggio bloccato, con palloni da pallavolo o palle mediche. Controllare la posizione delle mani.
- 6) Lancio della palla in aria, l'atleta batterà le mani quando il pallone arriverà al vertice della traiettoria. (*L'obiettivo è quello di abituare l'atleta a distinguere la fase ascendente e discendente della traiettoria della palla*):

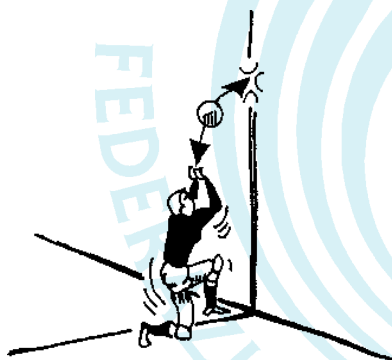


- 7) *Come esercizio n. 6* - battere le mani quando il pallone fuoriesce dalle mani del compagno.
- 8) *Come esercizio n. 6* - battere le mani quando il pallone inizierà la fase discendente, dopo il punto di stallo al vertice della traiettoria.
- 9) Trattenendo il pallone con le mani, imitazione del palleggio, fino a portare la palla a contatto della parete.
- 10) *Come esercizio n. 9* - ma con maggiore distanza dalla parete costringendo l'atleta a imitare il palleggio.
- 11) L'atleta da una distanza di circa 70-100 centimetri dalla parete effettua dei palleggi ral-

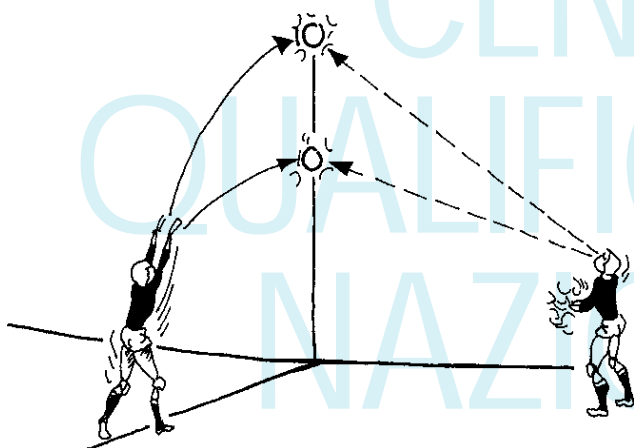
lentati, utilizzando solo gli arti superiori; man mano che migliora il controllo sulla palla è possibile aumentare la distanza dalla parete ed utilizzare gli arti inferiori per la distensione del gesto motorio.



12) *Come esercizio n. 11* - ma con un ginocchio a terra, variando l'arto inferiore che sta in avanti.



13) Un atleta lancia la palla contro una parete, l'altro batterà le mani quando la palla toccherà la parete. *(Questo esercizio dimostrerà all'atleta che il tempo di volo della palla dipende dalla componente verticale della traiettoria).*

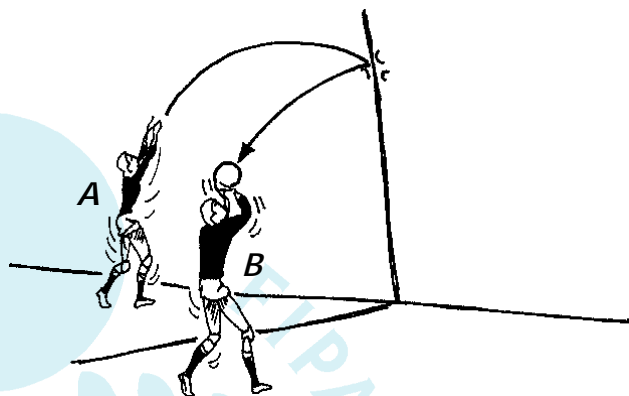


14) *Come esercizio n. 13* - battere le mani dopo la fuoriuscita della palla dalle mani del compagno.

15) *Come esercizio n. 13* - battere le mani appena dopo l'impatto della palla con la pa-

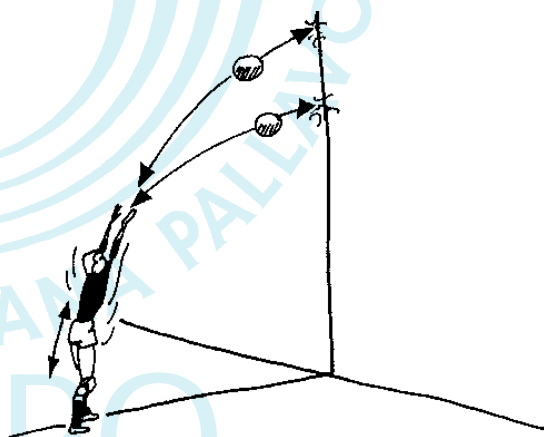
rete, in fase discendente della palla.

16) *A coppie: A* lancia una palla contro la parete, *B* deve fermare la palla in palleggio bloccato con posizione frontale alla parete.

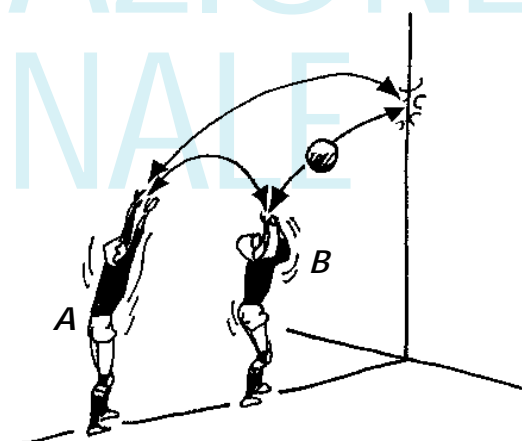


17) *Come esercizio n. 16* - *B* deve battere le mani quando la palla tocca la parete e poi ricevere in palleggio bloccato.

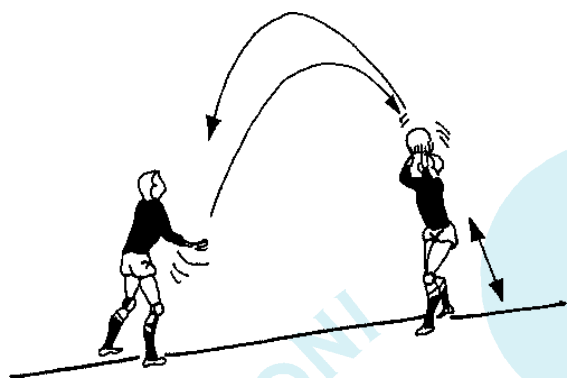
18) L'atleta lancia il pallone contro la parete e recupera lo stesso in palleggio *(i lanci contro la parete devono essere variati in altezza e larghezza per ottenere respinte diverse).*



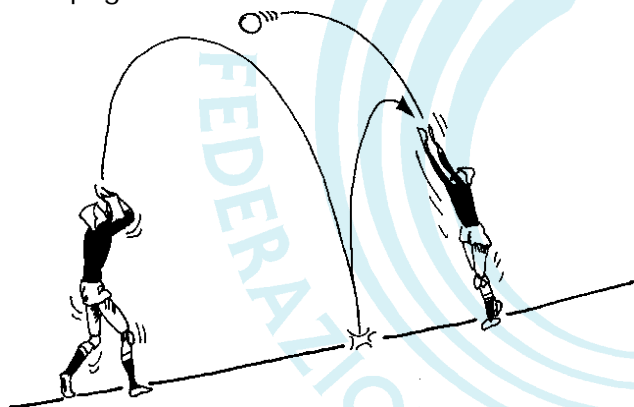
19) *A coppie: A e B* in fila di fronte alla parete, ad una distanza di circa 5 e 3 metri, *A* palleggia contro la parete per *B* che, dopo il rimbalzo, invia il pallone nuovamente ad *A* con un palleggio rovesciato.



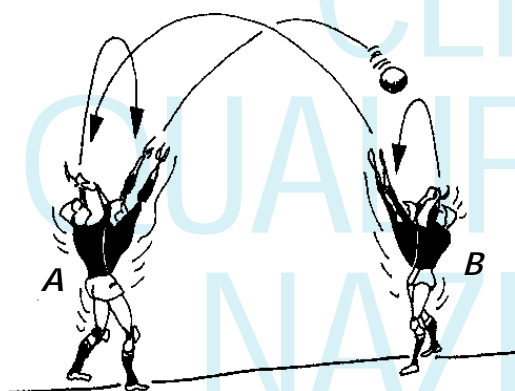
20) **A coppie:** A 4-5 metri uno dall'altro: a turno si lancia la palla, a due mani dal basso, davanti al compagno, il quale palleggerà con un corretto movimento di spinta.



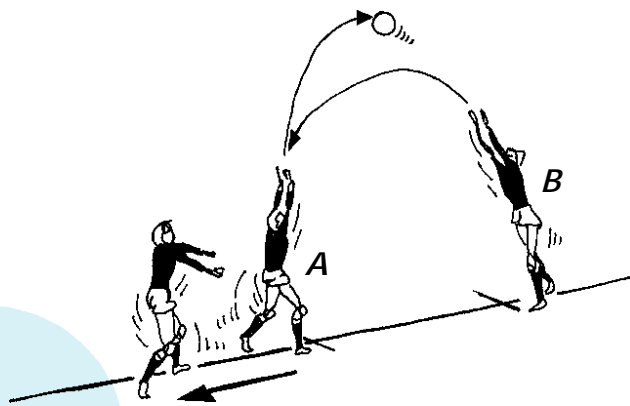
21) **A coppie:** A 4-5 metri uno dall'altro gli atleti lasciano rimbalzare la palla per terra prima di eseguire un palleggio verso il compagno.



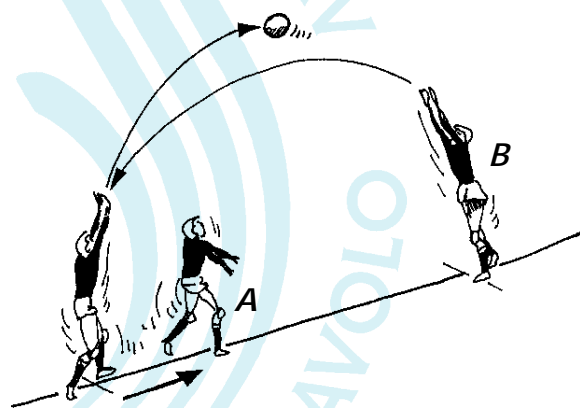
22) **A coppie:** A e B palleggiano ad una distanza di circa 4-5 metri eseguendo un palleggio sopra la testa prima di inviare la palla al compagno.



23) **A coppie:** A e B palleggiano a distanza di 3 metri uno dall'altro e, dopo il palleggio, A indietreggia di circa 3 metri e quindi ritorna al punto di partenza per eseguire un nuovo palleggio. (Utile per abituare alla mobilità e al piazzamento esatto).

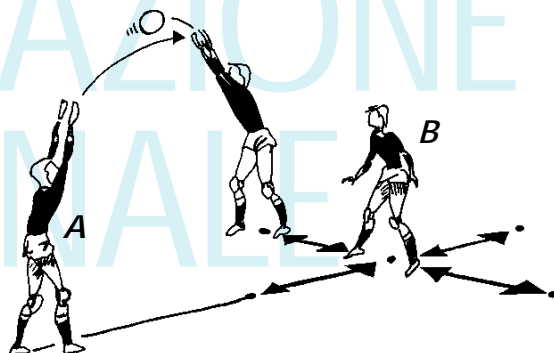


24) **A coppie:** come l'esercizio n. 23 - ma ad una distanza di 6 metri ed avanzando di 3 metri dopo il palleggio, ritornando al punto di partenza prima del palleggio successivo.



25) **Come esercizio n.23** - ma eseguendo traslocazioni laterali a sinistra e a destra. Controllare la posizione degli arti inferiori, nella traslocazione a sinistra in battuta d'arresto il piede sinistro deve essere più avanzato del destro; viceversa nella traslocazione a destra.

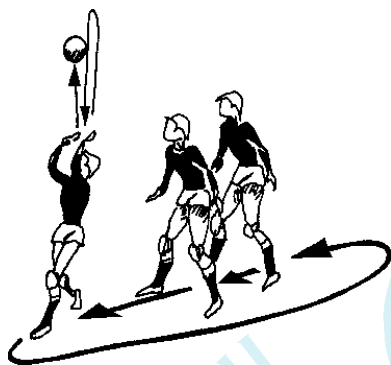
26) **A coppie:** A palleggia a B dando la palla una volta avanti, una volta a sinistra, una volta in dietro e una volta a destra. Dopo ogni palleggio, B ritorna alla posizione iniziale di partenza.



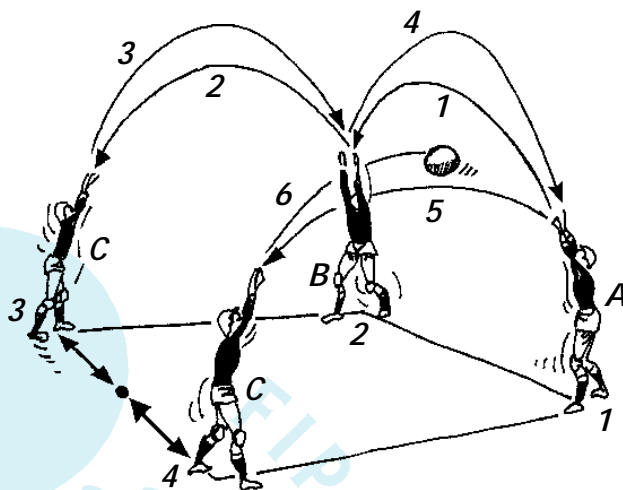
27) **Come esercizio n.26** - ma con successione casuale dei palleggi nelle quattro direzioni.

28) **A terna:** A palleggia alto sulla propria te-

sta e corre alle spalle di **C** mentre **B**, preso il posto di **A**, palleggia nuovamente sulla propria testa per **C**, etc.

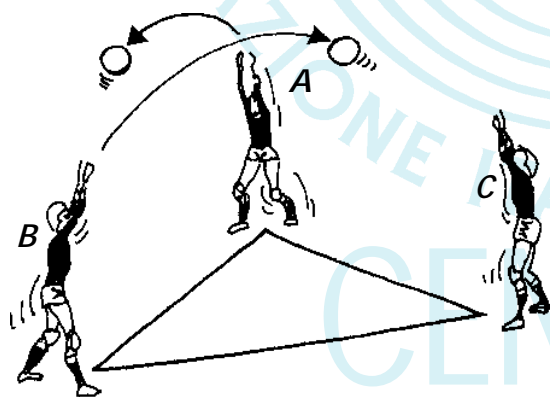


esercizi se gli atleti non hanno acquisito una sufficiente precisione nel tiro.



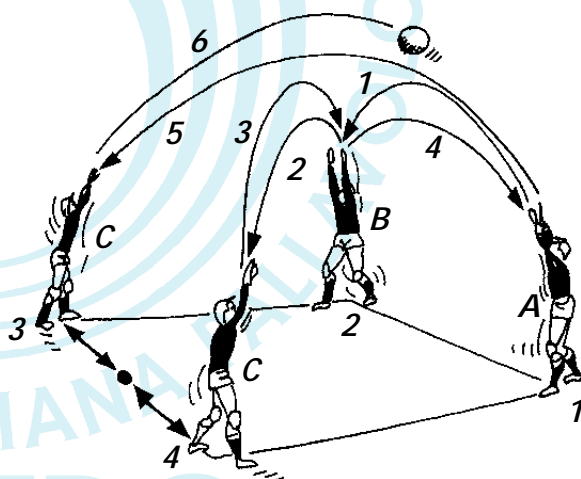
29) **A terna:** Palleggio a triangolo. Nel passaggio è necessario che il busto sia rivolto a chi viene inviata la palla. Inoltre il piede esterno al triangolo, nella direzione della palla, deve essere più avanti di quello interno.

30) **A terna:** Palleggio a triangolo con due palloni. **A**, **B** e **C** sono disposti a triangolo con **A** che palleggia verso **B** il quale, inviato il pallone verso **A**, dovrà essere pronto a palleggiare un secondo pallone inviati dall'atleta **C**. L'esercizio inizia con traiettorie piuttosto alte per arrivare successivamente a traiettorie più tese.

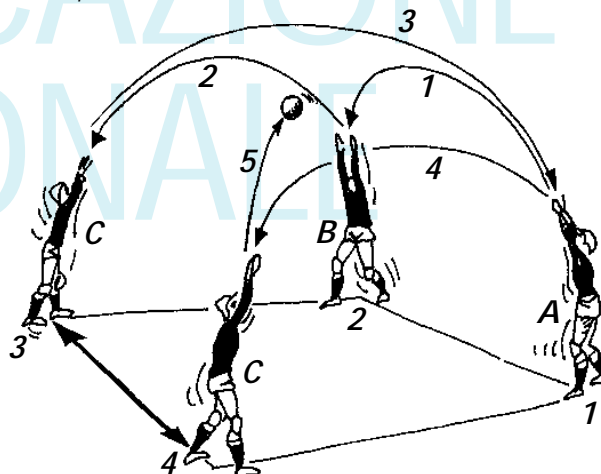


31) **A terna:** Formare un quadrato (1-2-3-4) di circa 4-5 metri di lato. **A** e **B** si pongono negli angoli 1 e 2, **C** si pone a metà del lato formato dagli angoli 3 e 4. **A** passa la palla palleggiando a **B** che palleggia nell'angolo 3. **C** dovrà spostarsi in 3 e palleggiare a **B** ritornando alla posizione iniziale a piedi paralleli oppure a passi laterali. **B** passa la palla ad **A** che la palleggia in 4. **C** si sposta nuovamente e si porta in 4 ritornando in palleggio la palla ad **A**, etc. etc. importante: **C** deve iniziare lo spostamento dopo che la palla è uscita dalle mani di **A** o **B**. Il palleggio dovrà essere sufficientemente alto specialmente per i primi allenamenti. Pertanto non fare eseguire questi

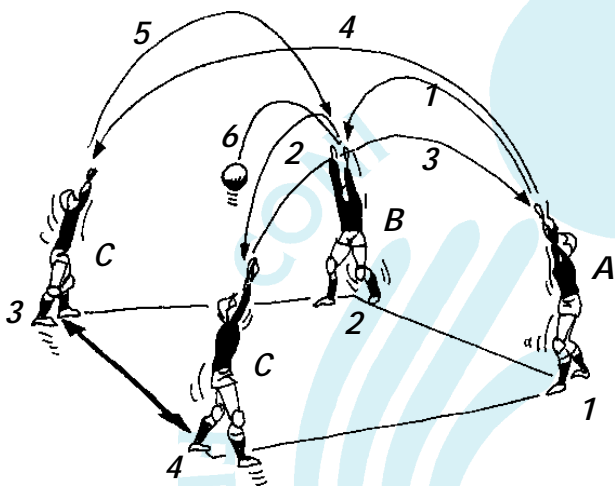
32) **A terna:** come l'esercizio n.31 - con la seguente variante: **A** passa la palla in palleggio a **B** che palleggia in 4 (cioè in diagonale) a **C**, che passa la palla nuovamente a **B** in diagonale, il quale passa la palla ad **A** che palleggia a **C** in 3, etc. etc.



33) **A terna:** come l'esercizio n.31 - con la seguente variante: **C** riceve la palla in parallelo ma la passa in diagonale, con la seguente sequenza: da **A** a **B**, **B** in zona 3 per **C**, **C** di ritorno in diagonale ad **A**, **A** in zona 4 per **C**, **C** di ritorno in diagonale per **B**, etc. etc.



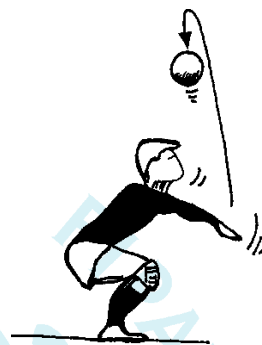
34) **A terna:** come l'esercizio n.33 - con la seguente variante: **C** riceve la palla in diagonale ma la passa in parallelo seguendo la seguente successione: da **A** a **B**, **B** palleggia in diagonale in zona 4 per **C**, il quale ritorna in palleggio ad **A**, **A** palleggia in diagonale in zona 3 per **C**, **C** in palleggio a **B**, **B** in diagonale in zona 3 per **C**, **C** di nuovo ad **A**, etc. etc.



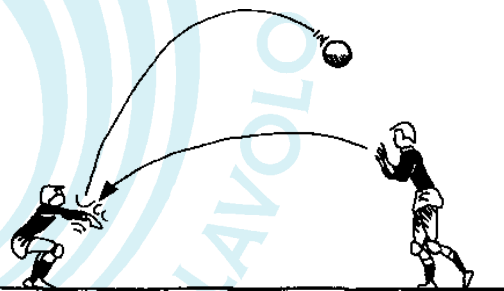
37) **Come l'esercizio n.36 - con la variante:** **A** invia la palla a **B** con un palleggio teso.

38) **Come l'esercizio n.36 - con la variante:** **A** invia la palla a **B** con una piazzata non forte.

39) Esercizio di bagher continuato sopra la testa, sul posto. (*Eseguirlo singolarmente*).



40) **A coppie:** **A** turno, uno dà la palla a due mani dal basso e l'altro rimanda la palla in bagher. (*La palla deve essere lanciata davanti alle ginocchia di chi esegue il bagher*).

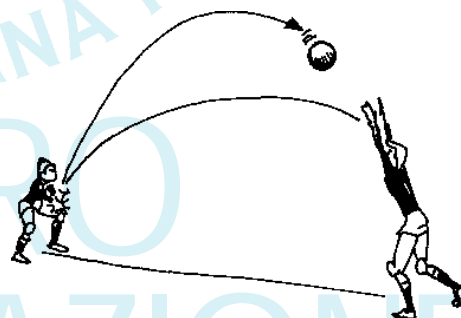


BAGHER DIDATTICO

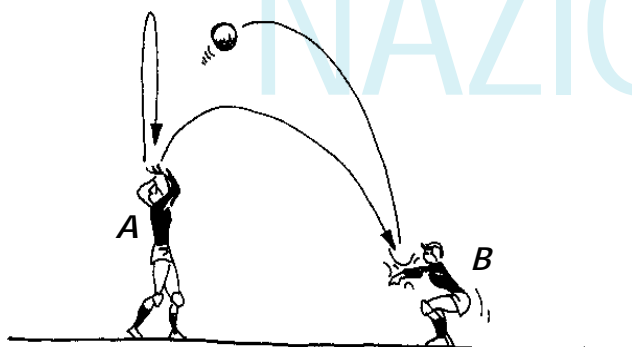
35) **A coppie:** **A** esegue palleggi di controllo sopra il capo, **B** deve assumere la posizione di bagher (*badare che i piedi siano paralleli*).



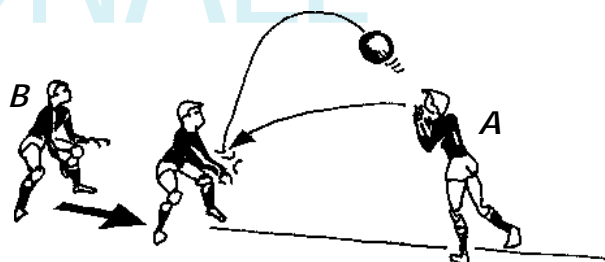
41) **A coppie:** **A** turno, uno palleggia, l'altro risponde in bagher.



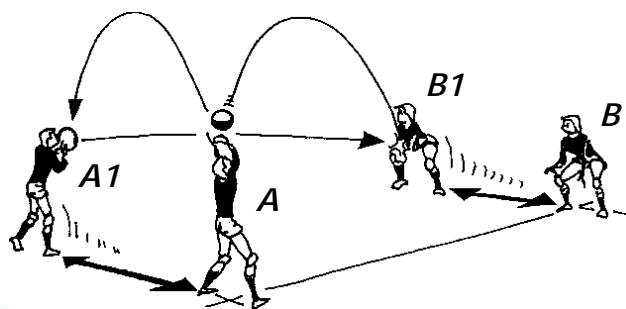
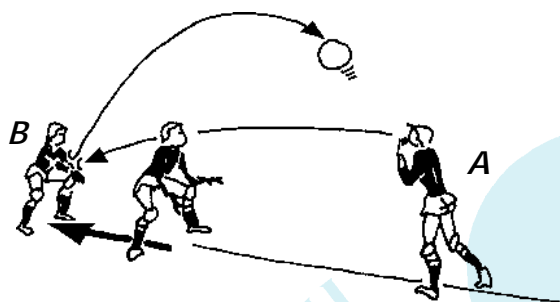
36) **Come l'esercizio n.35 -** ma dopo ogni palleggio di controllo sopra il capo, **A** in palleggio invia a **B** che ritornerà la palla ad **A** in bagher, etc.



42) **A coppie:** **A** 4-5 metri uno dall'altro, **A** lancia corto la palla costringendo il compagno **B** ad eseguire uno spostamento in avanti prima di fare il bagher. (*Controllare la spinta con gli arti inferiori*).



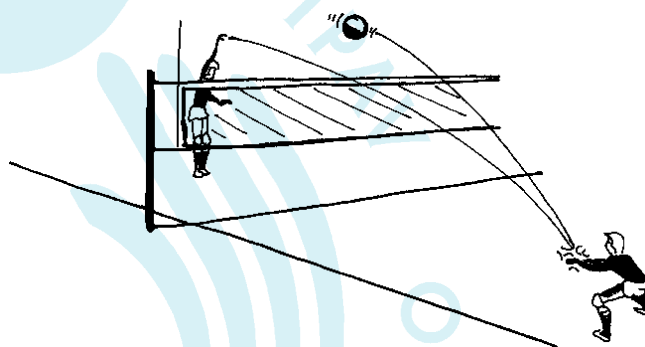
43) *A coppie: come l'esercizio n.42 - con la variante* di lancio lungo, anziché corto, costringendo il compagno **B** ad indietreggiare prima di fare il bagher.



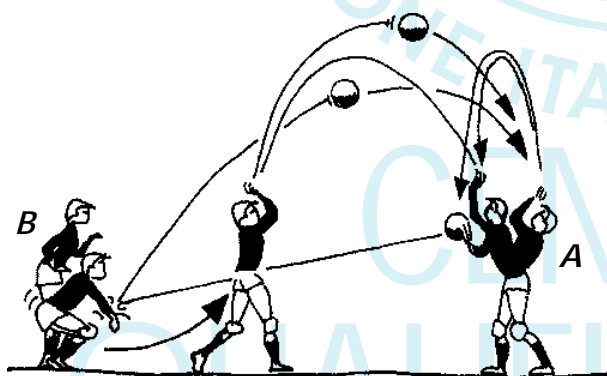
44) *A coppie: come l'esercizio n.42 - ma con la variante* di lanci, da parte di **A**, a sinistra e a destra di **B**, obbligandolo a traslazioni laterali prima del bagher. (*Controllare la frontalità di B verso A*).

45) *A coppie: A e B* palleggiano l'uno di fronte all'altro ad una distanza di circa 5-6 metri. Quando uno dei due, ad esempio **A**, esegue un palleggio di controllo sul capo, **B** passa in posizione di bagher. **A**, a questo punto, può effettuare un palleggio d'attacco in modo che **B** difenda da fermo a due mani, oppure sia obbligato (*da un palleggio corto*) ad uno spostamento in avanti che deve avvenire mantenendo basso il baricentro. **B** restituisce la palla ad **A** che riprende a palleggiare.

48) *A coppie con la rete in mezzo e distanti circa 4-6 metri:* a turno, uno batte da fermo e l'altro gli rimanda la palla in bagher.

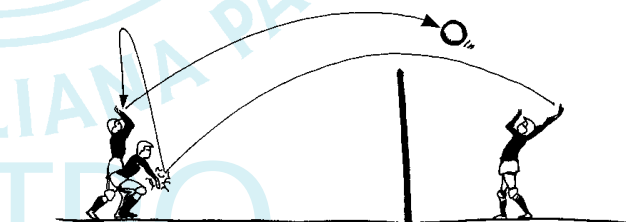


49) *A coppie con la rete in mezzo, come l'esercizio n.48,* giocare la palla con due tocchi, ricevendo la palla in bagher rinvandola sopra il proprio capo ed effettuando un palleggio di rinvio al compagno.



46) *Come l'esercizio n.45 - ma con la variante* di palleggi lunghi da parte di **A**.

47) *A coppie: A* esegue un palleggio laterale spostandosi in **A1**, **B** di fronte ad **A** in posizione di bagher (*distanza 4-5 metri*) segue lo spostamento di **A** spostandosi parallelamente in posizione **B1**. **A** dichiara verbalmente l'*attacco 1 (palleggio frontale)* oppure l'*attacco 2 (palleggio diagonale)*; di conseguenza **B** deve posizionarsi nella migliore posizione di difesa in bagher, traslocando nuovamente in diagonale se necessario.



50) *Come l'esercizio n.48 - ma con la variante:* giocare la palla con tre tocchi, ricevendo in bagher rinviano la palla sopra la testa, eseguire un palleggio di controllo e rinviare con una piazzata la palla al compagno.