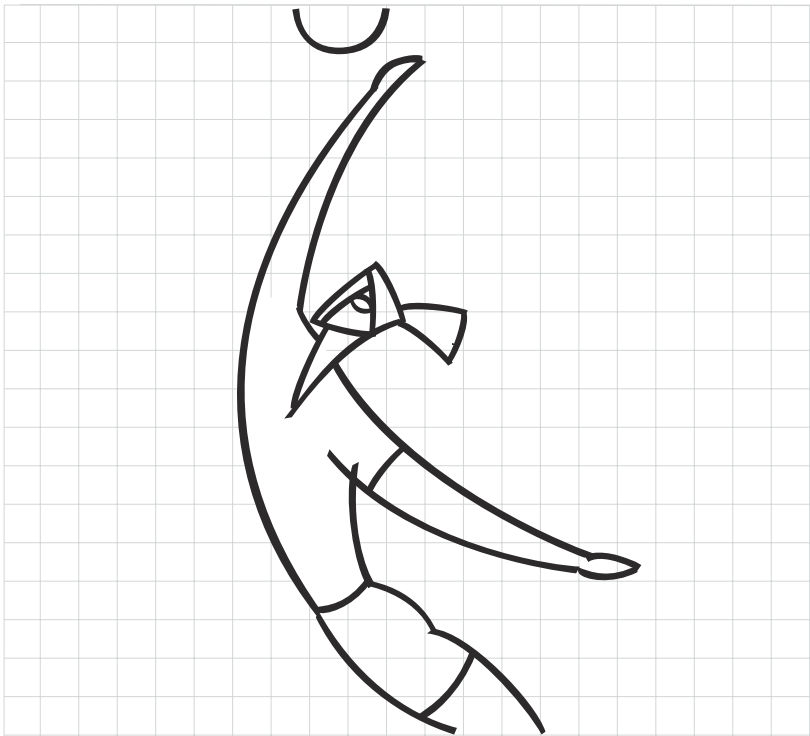


Guido Re

Didattica del minivolley



Introduzione

Gli sport di squadra maggiori sono il naturale stimolo per l'attività motoria e sportiva dei giovanissimi: dalle discipline sportive "ufficiali" derivano quelle "mini" che si prefiggono lo scopo di avviare prima all'attività motoria e quindi a quella sportiva i bambini dall'età dei 6 anni.

Con queste finalità si debbono tenere presenti le necessità derivanti dallo sviluppo psico-fisico dei giovanissimi allievi per poterli educare ad una attività motoria che prelude ad una corretta specializzazione sportiva; spesso sono emersi problemi legati ad un avviamento precoce troppo specialistico e soprattutto difettoso per quanto riguarda l'insegnamento delle coordinazioni alla base delle tecniche individuali.

Le ricerche messe in atto nei vari processi di avviamento allo sport hanno evidenziato la necessità di potenziare le capacità motorie degli allievi, evitando di indirizzarsi solo al loro miglioramento senza toccare quelli che sono i punti fondamentali della struttura della disciplina che si intende trattare.

Nel quadro di un allenamento "multilaterale" è naturale inserire l'allenamento riferito alle prime coordinazioni di più discipline specialistiche, l'allenamento risulta più "concreto" ed interessante, si può quindi parlare di un allenamento "multidisciplinare".

Ogni disciplina sportiva ha una parte specialistica che deve essere sviluppata con gradualità per permettere a tutti gli allievi, in una prima fase, di entrare mentalmente nella sua struttura e quindi di esprimersi dal punto di vista motorio a seconda del grado di sviluppo psico-fisico.

Argomento di questo lavoro è la ricerca della progressione dell'allenamento tecnico specialistico dal minivolley fino all'inserimento degli allievi nella pallavolo agonistica giovanile.

Pertanto si debbono prendere in considerazione sia i giochi "tecnici" sia i fondamentali individuali compresi quelli che nel minivolley non sono utiliz-

zati ma che è bene impostare, a livello di coordinazioni di base, all'età di 8-11 anni: se questo è il momento ottimale nel quale "...si verifica il rapido incremento delle capacità di apprendimento motorio..." (K. Meinel, 1984) perché non considerare le varie coordinazioni relative ai fondamentali individuali della pallavolo come una parte di questo allenamento?

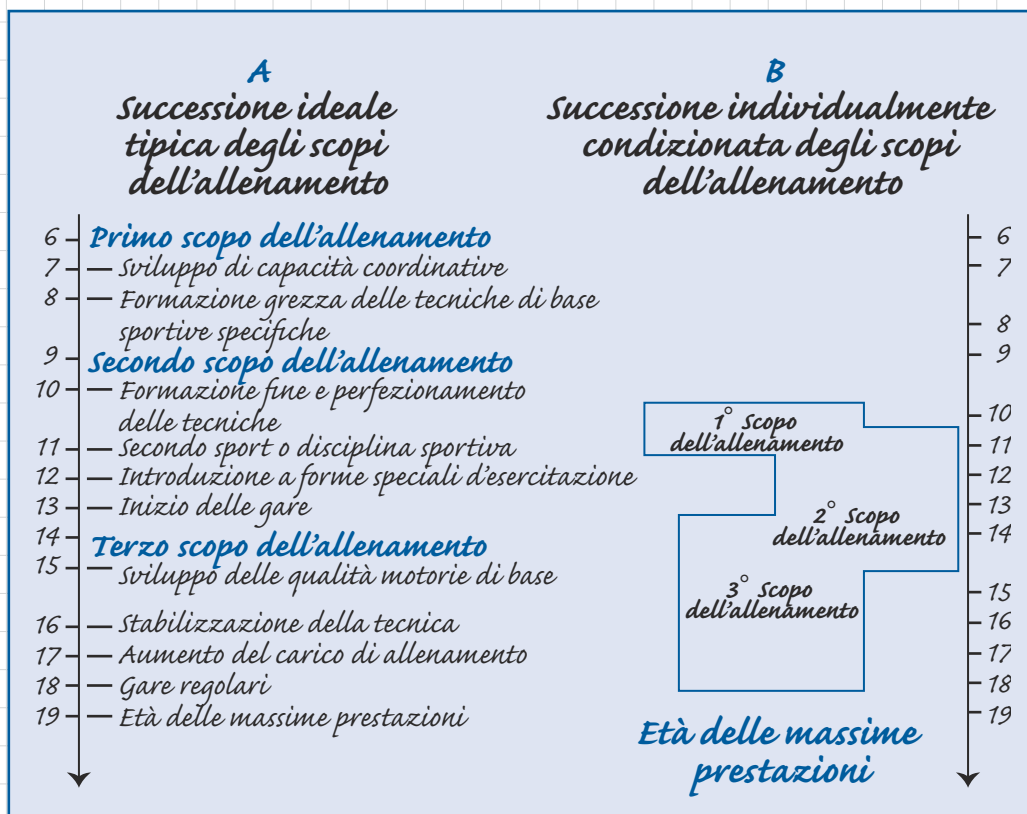
Si deve anche considerare che "...è molto importante che in questa età si possa accentuare l'insegnamento delle tecniche sportive, ma è essenziale che le azioni motorie che vengono fatte apprendere siano conformi alle migliori tecniche del momento, per evitare poi di dover cambiare quanto è stato già appreso. L'esperienza dimostra che ciò è molto più difficile che imparare nuovi movimenti sportivi..." (K. Meinel, 1984).

Tutto questo senza voler ottenere nel minivolley una pallavolo simile a quella degli adulti: di alcuni fondamentali come il bagher, la schiacciata, il muro ed i salvataggi sono proponibili le coordinazioni di base come azioni a se stanti e non finalizzate al loro immediato inserimento nel gioco.

"Gli allenatori non debbono essere allenatori di successo, più che i risultati immediati dovrebbero essere valutati per quanto saranno in grado di fare i loro allievi una volta inseriti nelle fasi agonistiche di più alto livello" (E. Hahn, 1986).

Allenamento delle capacità coordinative

L'*allenamento di base* nell'età infantile "deve essere considerato una sorta di preparazione alla vera e propria specializzazione, è un periodo nel quale l'attenzione maggiore va posta sullo sviluppo psichico" (Hahn, 1986); la tabella che segue mette in evidenza la "successione degli obiettivi dell'allenamento con momenti diversi di inizio dell'allenamento" (Hahn, 1986).



Si può notare che fin dai primi anni viene proposto un allenamento indirizzato sia allo *“sviluppo delle capacità coordinative”* sia alla *“formazione grezza delle tecniche di base sportive specifiche”*.

L'allenatore deve saper dosare il tempo a disposizione per agire nei due tipi di allenamento che procedono parallelamente.

In particolare “...le capacità motorie fondamentali dovrebbero essere esercitate prima da sole senza una loro utilizzazione speciale nella successione necessaria di movimenti.

Partendo da vari esercizi, a carattere prevalentemente ludico, passando per le varie forme specifiche di esercitazione si dovrebbe giungere alla forma usata in gara.

Mentre nell'esecuzione in forma ludica si tiene conto anche dell'inventiva di chi si esercita, nel movimento eseguito sotto forma di esercizio i movimenti possibili sono limitati all'esercizio da eseguire, ma resta una percentuale di libertà di idee motorie proprie.

Nella forma di gara invece si cerca di apprendere la forma ottimale di movimento dal punto di vista biomeccanico. Lo si fa rispettando le leggi dell'apprendimento dei vari sport.

La parte di formazione polivalente diminuisce, rispetto allo sviluppo della tecnica dei movimenti. Se prima c'era un rapporto di circa il 70% a favore della formazione generale, si passa ad un rapporto quasi invertito a favore della formazione sportiva specifica...” (Hahn, 1986).

Delle tre fasi riguardanti lo sviluppo delle prestazioni sportive, nel livello infantile interessano le prime due. Per quanto riguarda l'allenamento specialistico si deve inoltre precisare che è sbagliato cercare di andare precocemente oltre le possibilità psico-fisiche degli allievi ma si deve evitare che questi apprendano autonomamente delle tecniche di gioco individuali (fondamentali individuali) che non corrispondano ad una “corretta” azione dal punto di vista biomeccanico.

Un'impostazione corretta della disciplina prescelta è motivo di continuazione nell'impegno sportivo dei giovanissimi allievi che non debbono trovarsi ad apprendere difetti di esecuzione che potranno essere di impedimento al progredire nello sviluppo tecnico-tattico.

Le prime tappe del processo di allenamento prevedono l'*allenamento di base* (che si vuole trattare in questo lavoro) e quello *di costruzione*... il primo stadio, l'allenamento di base, è il più importante (Hahn, 1986).

Se nelle prime fasi dei mini-sport le eventuali differenze di impostazione tecnica e di capacità tattica sembrano impercettibili, nel prosieguo dell'attività sportiva potranno essere notate le differenze.

Una differenziazione si verifica comunque per le diverse capacità motorie che caratterizzano gli individui, l'allenamento di tali capacità può attenuare i divari senza però colmarli.

“Lo sviluppo delle prestazioni in uno sport richiede che certi obiettivi formativi vengano sistematicamente ottenuti secondo una loro determinata successione. Se si trascurano alcuni di questi obiettivi, si hanno poi carenze nell’evoluzione delle prestazioni che potranno essere compensate solo con difficoltà nel successivo processo di allenamento. Lo sviluppo delle prestazioni richiede tempo e pazienza” (Hahn, 1986).

Per l’allenamento di base del minivolley hanno importanza le **capacità coordinative** che permettono di apprendere i gesti tecnici essenziali dei fondamentali individuali che fanno parte della preparazione specialistica (allenamento tecnico-tattico).

La tattica, seppur minima e in maniera inconscia per gli allievi, esiste anche a questo livello: è “tattica” la scelta di effettuare i passaggi per costruire un’azione invece che giocare “a tamburello”, è “tattica” stabilire chi debba fare l’alzatore per permettere di costruire regolarmente un’azione di tre passaggi ..., la tattica è la motivazione all’apprendimento di quanto viene proposto.

Parallelamente all’**allenamento multilaterale** quindi si deve organizzare l’**allenamento specialistico**, tutti e due indirizzati soprattutto al miglioramento delle capacità coordinative tramite un’attività per quanto possibile vasta; in questa attività lo stimolo deve essere indirizzato all’allenamento delle capacità coordinative senza fini tecnico-agonistici, per quanto risulta difficile escludere l’agonismo.

Le pressioni più pericolose che spingono all’agonismo sono quelle che provengono da quegli allenatori che, non conoscendo le problematiche che esistono a livello infantile, incitano alla vittoria a tutti i costi; in certe situazioni anche i genitori partecipano a tali pressioni nella speranza di vedere “campioni” i propri figli prima del tempo.

In questo contenitore dell’allenamento multilaterale, che dovrebbe essere presente durante tutta l’attività del minivolley, si possono inserire momenti di allenamento delle coordinazioni di base di tutti i fondamentali individuali della pallavolo, coordinazioni che potranno essere perfezionate nelle fasi di pallavolo agonistica giovanile.

Questa considerazione deriva dal fatto che se l’età del minivolley è quella ottimale per l’allenamento delle capacità coordinative, perché non allenare in modo corretto e senza fretta di ottenere tangibili risultati la capacità di saper assumere determinate posizioni e di eseguire quelle particolari **coordinazioni** che risulteranno alla base dell’esecuzione delle **tecniche individuali future**? Naturalmente resta importante non pensare che in qualche modo potranno essere messe in atto nel gioco del minivolley.

L'allenamento che si propone potrebbe essere distribuito nei due-tre anni che precedono l'inizio dei campionati giovanili, quando l'allievo si troverà a doversi applicare alla pallavolo agonistica potrà essere in grado di conoscere le coordinazioni di base di quei fondamentali individuali che, anche grazie al naturale sviluppo fisico, potrà iniziare a mettere in atto negli anni successivi al minivolley.

Nella **prima fase** del minivolley è in risalto il fondamentale **palleggio** seguito dalla **battuta**; questi due fondamentali permettono agli allievi di iniziare ad esprimersi nel gioco, ma se si guarda più avanti si ha che l'inserimento nelle prime fasi della pallavolo agonistica giovanile, che è immediatamente successiva al minivolley, richiede che in pochissimo tempo gli allievi si applichino a fondamentali individuali sconosciuti o quasi dal punto di vista dell'allenamento delle tecniche di base.

Quindi, superata la prima fase del minivolley, età 8-9 anni, è possibile dedicare una parte del tempo che è indirizzato alla formazione della tecnica di base, all'allenamento delle coordinazioni che risulteranno utili nel futuro per l'apprendimento di altri fondamentali.

L'allenamento di queste coordinazioni potrebbe essere proposto gradualmente e senza forzature per ottenere un loro naturale sviluppo con inizio ai 9-10 anni (4° e 5° anno della scuola elementare); questo allenamento deve essere semplice e finalizzato alle conoscenze di coordinazioni senza richiederne impossibili applicazioni al gioco.

Gli esercizi ed eventuali giochi sui vari fondamentali seguono quindi una programmazione fine a se stessa.

L'allenamento di base riferito alle capacità motorie non è oggetto di trattazione in questo lavoro.

Le proposte che seguono sono dettate anche da esperienze fatte sul campo in relazione ai problemi che si verificano nel passaggio ai primi livelli di pallavolo agonistica giovanile; le proposte operative sono indirizzate a tentare di colmare le lacune più evidenti.

Tali lacune sono spesso motivo di nette differenziazioni tra squadre di livello giovanile e anche di conseguente abbandono sportivo motivato dalla disputa di incontri nei quali la disparità diventa notevole (U15 femminile e U16 maschile).