

La programmazione graduale nell'insegnamento dei fondamentali nella pallavolo giovanile

Troppo spesso capita di vedere , allenatori dei settori giovanili , che sottovalutano alcuni lavori transitori ma indispensabili per una futura crescita dell'atleta . Analizzando la normale crescita di un neonato , accade che il bambino/a attraversa precisi stadi , passando dalla posizione seduta allo spostarsi usando i 4 arti , poi passa alla posizione eretta per successivamente imparare a camminare e a correre. Non si è mai visto questo tipo processo che abbia uno sviluppo inverso o diverso. L'errore commesso da molti allenatori inesperti è di affrontare con i giovani , delle tematiche tecniche troppo complicate per quella che dovrebbe essere una scala graduale di insegnamento. Prendendo come esempio un fondamentale alla volta , diciamo il "bagher" , ed ipotizziamo una scala graduale di crescita che vada da 1 a 10 , non possiamo assolutamente passare dall'uno al due, senza che l'uno sia stato ben assimilato dall'atleta. Meno che meno passare dall'uno al tre per poi tornare al due. Nella programmazione di un ciclo di allenamenti , bisogna inoltre tenere conto che lo sviluppo del lavoro in palestra , deve essere tale e quale a quello che è lo sviluppo della partita ; il gioco della pallavolo ha una sua precisa dinamica con un inizio ed una fine :

- 1 - Battuta
- 2 - Ricezione
- 3 - Costruzione
- 4 - Attacco
- 5 - eventuale Muro
- 6 - eventuale Difesa
- 7 - eventuale Ricostruzione
- 8 - eventuale contro Attacco

Come ben si può vedere esiste una precisa scala di sviluppo del gioco , che va dall'uno all'otto e di questa scala bisogna assolutamente tenerne conto nell'organizzazione del lavoro e non darla per scontata , considerando che si stanno allenando giovani atleti. Come spesso accade , il primo fondamentale ad essere insegnato è quello del palleggio , reputato erroneamente , il più "facile" , ma come possiamo vedere dalla scala di sviluppo , il palleggio o alzata è già la fase 3 (costruzione) , quindi , se iniziamo ad insegnare subito il palleggio , abbiamo saltato la fase 1 e la fase 2.

Di conseguenza , ogni tipo di fondamentale , ha la sua scala di sviluppo :

BATTUTA :

- 1- Da sotto
- 2- Tipo Tennis
- 3- Tesa
- 4- Flottante
- 5- In salto

Ogni una di loro volta si divide a sua volta in :

- 1 – Di sicurezza
- 2 – Mirata di precisione

Possiamo così riassumere la scala di insegnamento della battuta nella seguente maniera :

- | | | |
|----------------------|-----------|---|
| 1 - BATTUTA DA SOTTO | 1a fase = | Apprendimento della tecnica fino al raggiungimento dell'obiettivo " <u>DI SICUREZZA</u> " ovvero , fino a quando l'atleta non raggiunge un grado di totale sicurezza nell'effettuazione del fondamentale , con una ridottissima percentuale di errore senza badare alla precisione del colpo. |
| | 2a fase = | Apprendimento della tecnica fino al raggiungimento dell'obiettivo " <u>MIRATO di PRECISIONE</u> " ovvero, fino a quando l'atleta non sia in grado di indirizzare la palla in un punto preciso e prefissato dall'allenatore |

Nel momento esatto che abbiamo raggiunto l'obiettivo 1 e 2 nell'insegnamento del fondamentale della battuta da sotto , possiamo passare alla fase successiva relativa alla battuta tipo tennis e così via fino al raggiungimento di tutti gli obiettivi. Tutto questo richiederà tanto tempo e soprattutto tanta pazienza da parte dell'allenatore ed è perfettamente inutile passare ad una fase successiva , senza che quella precedente sia stata completamente assimilata.

Abbiamo analizzato solamente 1 fondamentale , che è quello del servizio , ma la stessa scala usata , dobbiamo assolutamente seguirla anche per le altre tecniche.

Mi è capitato spesso in carriera , di assistere ad incontri di livello giovanile Under 15 , dove c'erano atleti che battevano "in salto" e altri che "tentavano" sterili attacchi in 1° tempo e francamente penso che serva una buona dose di incoscienza nel procedere in determinati tipi di insegnamento e se poi ci ritroviamo con atleti di età avanzata che non sono in grado di effettuare un attacco in palleggio , tutto questo va ricercato nei nostri precedenti errori di programmazione , nel non avere seguito la naturale scala di crescita tecnica e tattica del giovane pallavolista

Flavio Berardi

flavio.berardi@tin.it