

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO NELLA PALLAVOLO GIOVANILE

di Massimo Merighi

La pianificazione e l'organizzazione dell'allenamento determinano la metodologia di allenamento che sarà determinata in funzione degli obiettivi tecnico-tattici

La FORMAZIONE TECNICA individuale e di squadra sono il risultato del volume e della qualità del lavoro svolto. La corretta applicazione della didattica, lo studio e la ripetizione dei gesti tecnici nella fase dell'apprendimento motorio unitamente allo sviluppo della motricità specifica sono di fondamentale importanza in questa fase (8-13 anni). Gli interventi sulla correzione degli errori propriamente definiti, saranno oggetto del lavoro successivo (14-16). Tuttavia non penso sia sbagliato proporre esercizi correttivi anche nella fase precedente quando le atlete "tendono" ad avere abitudini scorrette nell'esecuzione dei gesti tecnici.

ELEMENTI CHE DETERMINANO LA FORMAZIONE TECNICA DELL'ATLETA

- 1) Didattica - Capacità di imitazione del gesto tecnico (fase di apprendimento)
- 2) Volume di lavoro - Qualità del lavoro
- 3) Consapevolezza, motivazione, mentalità
- 4) Correzione degli errori - Rinforzo
- 5) Capacità di gestione e figura dell'allenatore
- 6) Il gioco - Modulo di gioco - Sviluppo del concetto tattico

STRUMENTI: Lavoro analitico
Lavoro globale
Lavoro sintetico (alto contenuto tattico)

FASI DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Nelle fasi di apprendimento motorio è importante seguire i concetti base della didattica:

- dal facile al difficile
- dal semplice al complesso
- dal poco al molto
- dal conosciuto allo sconosciuto

Strumenti:

- 1° Esercizi di sensibilizzazione e di controllo
- 2° Esecuzione del gesto globale per imitazione
- 3° Analisi tecnica (scomposizione del gesto tecnico) e lavoro analitico
- 4° Propriocettività
- 5° Sviluppo motricità specifica
- 6° Lavoro in condizione facilitata
- 7° Ripetizioni - Rinforzo
- 8° Multilateralità
- 9° Precisione
- 10° Destrezza
- 11° Giochi

VOLUME DI LAVORO - APPLICAZIONE DEI FONDAMENTALI

- Esercitazioni a posizioni fisse/rotazione a tempo
- Esercitazioni a posizioni fisse/rotazione a tempo prefissato
- Esercitazioni a serie e ripetizioni
- Esercitazioni a obiettivo raggiunto
- Esercitazioni a tempo con obiettivo raggiunto
- Esercitazioni di gioco con obiettivi tecnici mirati (obiettivo raggiunto)
- Giochi a "lavaggio"

CONCETTI GENERALI DI METODOLOGIA PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA

- Pianificazione dell'allenamento: tema principale, secondario, permanente
- Ogni esercizio ha un obiettivo ben definito: l'atleta deve sempre sapere cosa 1) non può sbagliare 2) quasi mai sbagliare 3) errori trascurabili; non è tutto importante allo stesso modo
- L'obiettivo dell'esercizio deve essere alla portata degli atleti; mettere obiettivi diversi in relazione alle capacità degli atleti
- Sviluppo dell'equilibrio tra i fondamentali delle due fasi di gioco: ricezione/alzata/attacco/copertura - muro/difesa/alzata/contrattacco/copertura
- Dare un ritmo adeguato all'allenamento: l'intensità non deve essere a scapito della qualità. Spesso noi allenatori ci preoccupiamo maggiormente di "quante" cose facciamo in palestra piuttosto di "come" le facciamo..
- La giusta mentalità si trasmette in allenamento
- Sviluppo della motricità specifica e delle posture con/senza palla
- Gli esercizi a rotazione con diversi fondamentali hanno una scarsa efficacia sul fissare e rinforzare i fondamentali individuali
- Non fermare mai la palla tranne che nella correzione dell'errore e nella didattica di partenza (lavoro analitico)
- Proporre nuovi temi o esercitazioni impegnative sotto l'aspetto dell'attenzione all'inizio dell'allenamento (soprattutto quando si fa eseguire lavoro analitico)
- Allenare il fondamentale in forma globale soprattutto quando questo è già strutturato in forma corretta nelle sue parti altrimenti si corre il rischio di allenare "adattamenti" personali e acquisire abitudini sbagliate es: nella ricezione sviluppare inizialmente in modo separato posture e motricità specifica dal colpo sulla palla

LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

La correzione degli errori propriamente detta si ha nella seconda fase (consolidamento 14-16 anni) ma anche nella fase di apprendimento (8-13) è bene attingere ad essa soprattutto quando si cominciano a delineare abitudini motorie non corrette (non possiamo certo in questa fase parlare di automatismi errati)

- 1) Avere un modello tecnico di riferimento (giocatore/giocatrice che esegue particolarmente bene quel fondamentale)
- 2) Osservazione: diagnosi dell'errore; valutarne le cause; errore primario ed errori secondari; a volte noi allenatori ci "abituamo" a vedere gli stessi errori e finiamo per "accontentarci" o peggio ancora a "giustificarli".. Il confronto con i colleghi può essere utile a evitare ciò
- 3) Una volta determinato l'errore, ripercorrere con esercizi propriocettivi e in analitico la fase motoria "incriminata" facendo prendere coscienza l'atleta dell'errore di esecuzione
- 4) Il lavoro in analitico deve essere portato avanti in parallelo con lo sviluppo della capacità motoria specifica legata a quell'errore; es: se nell'attacco sbaglio l'esecuzione del caricamento delle braccia devo: 1) lavoro propriocettivo: ripetizione

- a occhi chiusi o con piccoli carichi il gesto in forma corretta (deve “sentire” il movimento corretto) 2) lavoro specifico sulla coordinazione (slanci delle braccia con andature, balzi, ecc..)
- 5) Motivazione dell’atleta (deve essere il suo problema)
 - 6) Esercizi di rinforzo analitici e globali in condizione facilitata per fissare in modo corretto il fondamentale
 - 7) Utilizzare eventualmente sussidi particolari: elastici e palloni di diverso peso e superficie (ottimi per il lavoro propriocettivo) palline appesantite per attacco, “cotton-fiok” per il bagher ecc...
 - 8) Il “vedersi” nell’esecuzione di un gesto tecnico ha una grande efficacia e dà feedback positivi su ciò che si sta facendo; è consigliato l’utilizzo di telecamere per riprendere le teniche “incriminate”.. A volte basta solo questo per rendere consapevole l’atleta dell’errore. Esistono poi anche programmi informatici in cui è possibile vedere a video il modello di riferimento affiancato all’immagine dell’atleta in oggetto
 - 9) Utilizzare anche semplicemente parole chiave che “fotografano” con un’immagine il concetto da seguire: “mano guarda mano” nel palleggio, “tiro con l’arco” la fase di apertura della spalla nell’attacco ecc..

MOTRICITA' SPECIFICA

Si intende motricità specifica l’insieme delle posture, andature, traslocazioni, fasi di equilibrio in volo che sono parte integrante del fondamentale. Teniamo in considerazione che le capacità coordinative e di conseguenza il controllo del movimento e velocità di esecuzione sono strettamente collegate alla forza dell’atleta e che quindi dipendono fortemente da questa. Sarebbe buona norma inserire le esercitazioni di motricità specifica nella fase di riscaldamento, introducendo così, nel modo più adeguato il “tema principale” dell’allenamento.

PREROGATIVE DELLA CORREZIONE DEL GESTO TECNICO

La correzione del gesto tecnico DEVE avere essenziali e irrinunciabili requisiti; l’assenza di tali requisiti (anche di uno soltanto) ne limita di molto l’efficacia, per cui è importante che le condizioni sotto riportate siano parte integrante del lavoro stesso.

- L’errore tecnico non deve essere solo rimarcato a voce dall’allenatore; se l’azione del correggere si ferma a ciò, serve solo ad abbassare il livello di autostima dell’atleta, ottenendo così l’effetto contrario; è importante invece fare eseguire il gesto corretto in allenamento, incoraggiando e dando rinforzi positivi quando si notano progressi
- Correggere un errore per volta; l’atleta deve potersi concentrare su un unico aspetto del gesto tecnico; a volte noi allenatori abbiamo “fretta” e facciamo fare 2 o 3 cose insieme o in rapida successione senza tener conto dei tempi adeguati di apprendimento
- Il lavoro analitico di correzione è da fare un po’ tutti i giorni (concetto della medicina) e deve fare parte della programmazione dell’allenamento giovanile
- Non è detto che gli esercizi correttivi adatti per alcuni atleti vadano bene anche per altri; il concetto è: “dare la medicina giusta al paziente giusto”; è bene quindi, nella fase della correzione, proporre esercitazioni analitiche quasi individualizzate o per piccoli gruppi; da tenere presente che questa fase deve essere seguita molto attentamente dall’allenatore, quasi in modo “maniacale”...
- Motivazione: è indispensabile la consapevolezza dell’errore e che il desiderio di migliorare sia reale: se appena giro la testa fa il contrario è fatica sprecata; deve

essere il “suo” problema, il suo “chiodo fisso”: se non è così meglio dedicare attenzione a ragazzi maggiormente motivati..

- Motivazione: abituare i ragazzi ad essere esigenti con se stessi (essere allenatori di se stessi); questo porta in breve tempo a sensibili miglioramenti.. Abitarli a non accettare mai l'errore e soprattutto a giustificarlo!!! (“Cancro” della pallavolo!!!)

LO SVILUPPO TATTICO - IL GIOCO

In generale: progressione didattica dal semplice al complesso; sviluppo del concetto tattico individuale dall'1 contro 1 al 6 contro 6 attraverso le più svariate forme di gioco, cambiando spesso le dimensioni del campo, l'altezza della rete, il numero dei giocatori, le regole e il sistema del punteggio. Vado ad elencare i concetti base di sviluppo del gioco:

- Sviluppo del concetto di elaborazione tattica individuale e selezione degli stimoli visivi: sviluppo dell'”anticipazione motoria”
- Non suggerire mai le soluzioni delle situazioni ma indurre al ragionamento (insegnare a giocare)
- Mentalità agonistica nel set di allenamento (altrimenti si sospende), gli allievi devono, fin dalla più tenera età acquisire il”gusto del gioco” , a “non mollare mai”..
- Guidare l'alzatore con punti di riferimento precisi per ciò che riguarda la distribuzione; non imporre delle soluzioni ma fare ragionare sulle scelte
- Progressività nel modulo di gioco: tardare la specializzazione tra attaccanti di banda e centrali; la specializzazione precoce dà sì effetti immediati sullo sviluppo del gioco di squadra ma “frena” il miglioramento tecnico individuale
- Considerare il “ruolo” non come obiettivo da raggiungere ma come strumento di crescita tecnica individuale
- La squadra giovanile non deve cercare alchimie tattiche per nascondere i difetti ma lavorare per risolverli (non impiegare, almeno inizialmente, in modo sistematico il libero, far ricevere tutti senza escludere l'opposto quando si trova in seconda linea..)
- Il miglioramento tecnico permette e favorisce il miglioramento tattico e non viceversa
- Il modulo di gioco deve essere adeguato alle capacità tecniche e deve rispecchiare gli obiettivi posti in allenamento
- Insegnare a giocare il 6 vs 6 applicando sempre il concetto “prima-durante-dopo” nelle 2 diverse fasi di gioco (ricezione-alzata-attacco-copertura e muro-difesa-alzata-contrattacco-copertura)
- Utilizzare i giochi “modificati” come metodica di allenamento con un contenuto tecnico mirato (1 vs 1 solo bagher...)
- Sviluppo delle situazioni di gioco in base a situazioni tattiche ben precise (correlazione muro-difesa con attacco da p. 4 lungolinea...) senza punteggio ma studiando e fermando il gioco al bisogno
- Sviluppo delle situazioni di gioco 6 vs 6 e allenamento delle stesse con il raggiungimento di un obiettivo prefissato (3 cambi-palla su 5 battute avversarie senza subire punto diretto...)
- Giochi a “lavaggio” (il più classico 1+1 con la free-ball)
-

Personalmente sono dell'idea che non sia necessario riservare tanto tempo dell'allenamento al gioco; penso che ciò possa dipendere anche da quante partite si disputano durante la settimana e il livello di gioco degli avversari; se gli impegni agonistici sono tanti è preferibile dedicare il tempo dell'allenamento alla tecnica; credo però sia opportuno partecipare a tornei giovanili di più alto livello possibile per far sì che i ragazzi si confrontino con realtà diverse e si "misurino".. Da qui l'allenatore può trovare altri spunti per stimolare i ragazzi a migliorare sempre più...

LA FIGURA DELL'ALLENATORE - LA GESTIONE DEL GRUPPO

- L'allenatore con la società stabiliscono le regole (non devono essere tante) che devono essere sempre rispettate
- La comunicazione e il dialogo devono essere alla base del rapporto. Quando questo si interrompe è necessario interrogarsi, riflettere e cercare da ambo le parti di "ricucire".. Se richiesto, saper motivare le proprie scelte senza però metterle in discussione
- Le "punizioni" o i provvedimenti disciplinari devono essere motivati; inoltre anche il resto della squadra deve essere messa al corrente di ciò; ogni problema che riguarda il singolo coinvolge la squadra. Il capitano deve avere "leadership" positiva
- In palestra si deve "respirare" aria di disciplina, non di terrore o di anarchia
- Nella gestione dei problemi di squadra tenere sempre presente il concetto che "la squadra si aiuta dal di dentro". Le soluzioni ai problemi le troviamo sempre "dentro" di noi, modificando i nostri atteggiamenti, con tolleranza e buon senso
- Saper punire in modo adeguato e saper anche premiare allo stesso modo; mettere in evidenza i comportamenti corretti che devono essere di esempio per tutti (rinforzi positivi), l'impegno costante deve essere la regola non l'eccezionalità
- Reprimere gli atteggiamenti più "casinisti" e stimolare i ragazzi più timidi
- L'allenatore deve sapere che costituisce un modello di riferimento e di conseguenza deve essere di esempio per i ragazzi (se l'allenatore arriva in ritardo all'allenamento anche i ragazzi si sentiranno autorizzati a farlo..)
- L'allenatore non deve cercare l'amicizia dei ragazzi ma conquistarne la stima
- Parlare poco, essere sintetici, poche riunioni molto lavoro
- Saper mettere in discussione il proprio lavoro ed essere critici ed esigenti con se stessi (noi lo pretendiamo dai ragazzi..); il "chiodo" fisso deve essere: perché non migliora? Cosa fare perché ciò avvenga? Cercare le cause dei problemi e rimuoverle con convinzione caparbia
- Dare maggiori responsabilità tecniche ai ragazzi maggiormente dotati, pretendere di più da loro che da altri, affidando anche a loro il compito di uscire dalle situazioni problematiche di gioco, abituandosi a "caricarsi sulle spalle" la squadra in certi delicati momenti..
- Combattere la monotonia con la motivazione, stimolare i ragazzi a fare meglio, a sfide, non cambiando esercizio, salvo casi eccezionali
- Provocazione: allenare tutti allo stesso modo? Dedicare gli stessi tempi ai ragazzi più interessanti e non?

- Incentivare a provare a fare un colpo, una cosa difficile, non accontentarsi dei propri limiti..
- Evitare di diffondere in allenamento (o peggio ancora in partita) la paura dell'errore; fa parte del gioco, bisogna conviverci, ma deve essere come una mosca fastidiosa che mi "rompe" sempre e si posa non appena "abbasso la guardia"...

I ragazzi sono alla continua ricerca di modelli a cui far riferimento: l'allenatore "volente o nolente" riveste questo ruolo per cui abbiamo e dobbiamo prenderci questa responsabilità. Ricordiamoci che più i ragazzi che alleniamo sono giovani più rivestiamo un ruolo di allenatori-educatori, saremo visti da loro non solo per quello che saremo in grado di trasmettere in termini tecnici ma anche e soprattutto negli atteggiamenti, nel "gergo" che adottiamo, nei comportamenti che usiamo...