

I fondamentali dell'alzata

Con buoni "strumenti", l'apprendimento dell'alzata è un gioco da bambini. Scoprite come far apprendere ai giocatori a far eseguire d'acchito un'alzata tecnicamente corretta.

L'alzata è in generale la prima tecnica della pallavolo che i principianti imparano. Si comprende facilmente perché: tra tutti i gesti del volley, l'alzata è certamente quello che, dal punto di vista puramente tecnico, è il più semplice da eseguire. Tuttavia, un bon numero di neofiti difficoltà nell'apprendimento dell'alzata, e non è raro constatare delle insufficienze tecniche anche in giocatori esperti.

Ciò riguarda, da una parte, le attitudini motorie proprie al giocatore (o quelle che gli fanno precisamente difetto). D'altra parte, le capacità cognitive (lettura e trattamento dell'informazione) giocano un ruolo importante. La qualità di questi due fattori – la motricità e la cognizione – dipende in gran parte dal numero di esperienze accumulate e immagazzinate. Ed è precisamente su questo punto che i nostri allenatori devono agire. Quando le basi fisiche e mentali fanno difetto, bisogna cominciare a crearle. Dal momento in cui sono posti questi fondamenti, il giocatore può appoggiarsi su essi per costruire semplicemente, rapidamente e con un alto livello di qualità.

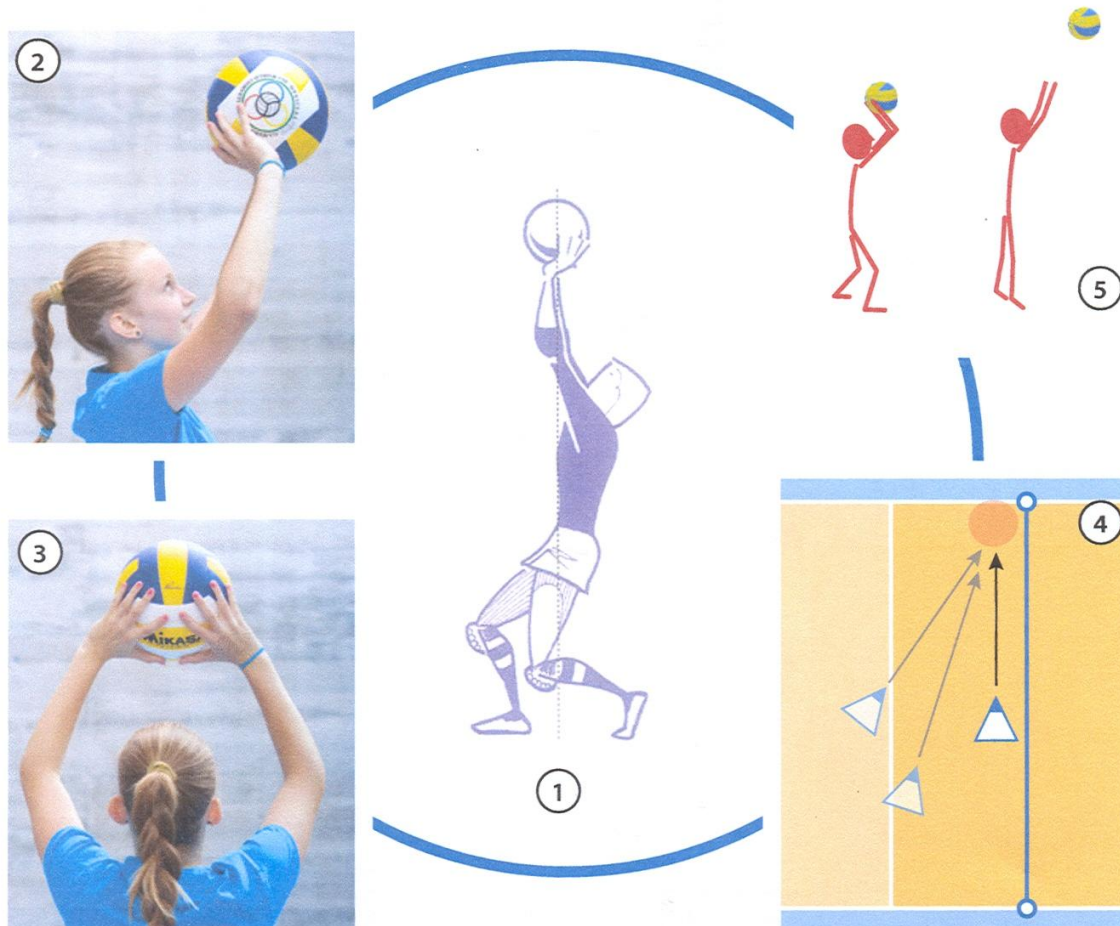
I punti chiave dell'alzata

Prima di passare alle cose concrete, voglio ritornare brevemente sui principali elementi dell'alzata. È imperativo conoscerli per tramettere la buona gestualità ai nostri giocatori. Inoltre, i punti chiave mettono precisamente in luce le basi motorie richieste prima dell'introduzione dell'alzata, perché il passo necessario all'acquisizione della tecnica specifica sia il più piccolo possibile.

Osservazione:

Nel presente *Quaderno dell'allenatore*, trattiamo esclusivamente il palleggio con i piedi al suolo (forma di base).

1. Il giocatore si tiene in posizione neutra sotto il pallone (v. fig. 1).
2. Il pallone è al di sopra della fronte (v. fig. 2).
3. Il palmo e le dita formano una superficie abbastanza grande perché il pallone vi si alloggi (v. fig. 3).
4. I pollici puntano leggermente verso il volto e formano un triangolo con gli indici (v. fig. 3).
5. La testa è stabile, leggermente inclinata verso l'indietro, gli occhi sono centrati sul pallone (v. fig. 2).
6. Le ginocchia sono leggermente piegate (v. fig. 1)
7. Gli appoggi sono alla larghezza delle anche, piede destro leggermente spostato verso l'avanti (v. figg. 1 e 5).
8. Il corpo è orientato verso il bersaglio (v. fig. 4).
9. Il contatto con il pallone è fatto con tutte le dita (v. fig. 3).
10. L'impulso è dato in ritmo e senza pause da un'estensione di tutto il corpo, con trasferimento del peso del peso del corpo sul piede avanti (v. fig. 5).



Creare le condizioni (esercizi preparatori)

L'allenamento tecnico e l'apprendimento dei gesti sono indissociabili. Nell'apprendimento di un nuovo movimento, il cervello va sempre a prendere degli schemi motori conosciuti. Più il repertorio è grande, più è facile per il giocatore estrarre nuove sequenze motorie.

Questa «scatola di strumenti motori» può essere costantemente ingrandita con l'allenamento della coordinazione. D'altronde, alcuni studi recenti mostrano che per imparare un nuovo gesto ci appoggiamo anzitutto su schemi conosciuti simili al nuovo movimento.

Similare, ma più semplice

Per i nostri allenatori, ciò significa che possiamo preparare perfettamente tutti gli elementi chiave dell'alzata con i giocatori senza dover dire la minima parola tecnica dell'alzata! Ci è sufficiente conoscere esattamente i punti chiave e di dar prova di una buona dose di creatività.

Gli esercizi preparatori devono:

- essere il più semplice possibili;
- appoggiarsi sui punti chiave, perfino accentuarli;
- essere ludici (né troppo complicati né troppo semplici);
- essere stimolanti e divertenti.

Non unicamente per i principianti

Precisiamo che questi esercizi preparatori non sono riservati ai principianti, ma si prestano anche a rinfrescare delle conoscenze dei pallavolisti affermati. Nelle situazioni in cui si osservano sempre gli stessi errori e dove le correzioni e gli esercizi «normali» non portano i loro frutti, ed è spesso benefico un passo indietro per ritrovare i fondamentali. Di più, è inutile dire che è sempre possibile integrare degli elementi isolati di un esercizio preparatorio in un esercizio standard.

Ritroverete qui alcuni esempi di esercizi preparatori.

Orientamento e posizione del corpo (disegno 1)

Punti chiave :

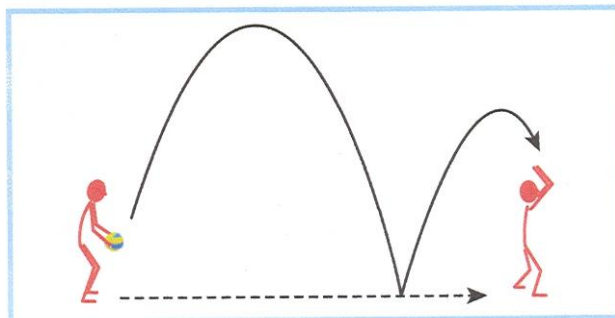
- posizione neutra sotto il pallone,
- posizione del corpo (ginocchia, piedi),
- mani a coppa al di sopra della fronte.

A si lancia il pallone in alto → lo lascia rimbalzare una volta → va a piazzarsi sotto il pallone e lo riprende in posizione di alzata → controllare la posizione del pallone, delle mani e del corpo → ...

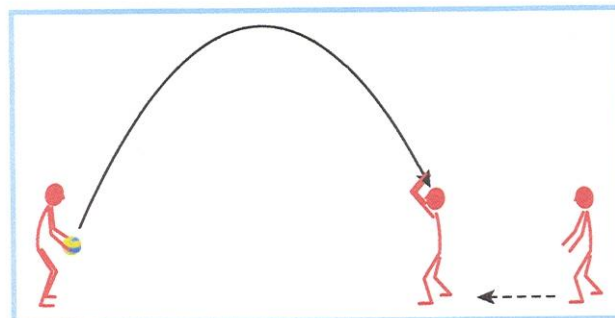
Variante :

A coppie: A lancia il pallone in alto → B va a piazzarsi sotto il pallone, si orienta verso A e prende il pallone nella coppa delle mani (buona posizione del corpo, con i piedi leggermente sfalsati) → B lancia il pallone in alto → A va a piazzarsi sotto il pallone ...

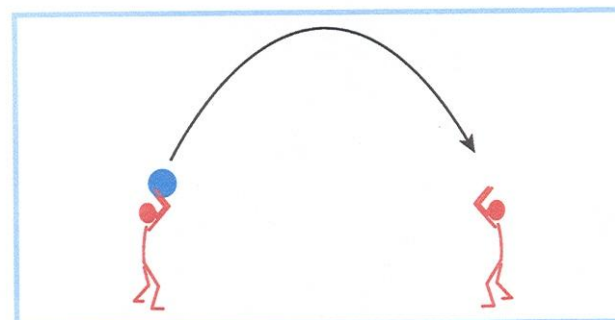
Disegno 1



Disegno 2



Disegno 3



Teste ben fatte (disegno 2)

Punti chiave :

- posizione neutra sotto il pallone,
- orientamento verso il bersaglio,
- testa stabile e leggermente oscillata verso l'indietro,
- impulso senza scatto con estensione totale del corpo.

A lancia il pallone in traiettoria alta → B va a piazzarsi sotto il pallone (orientamento verso A) e rinvia il pallone di testa ad A (contatto con la parte alta della fronte),

Varianti :

- A con 2 palloni, che lancia alternativamente → B si sposta e rinvia il pallone con la testa ad A.
- A e B fanno degli scambi giocando con la testa.

Spingere con un'estensione totale del corpo (disegno 3)

Punti chiave :

- impulso senza scatto con estensione totale del corpo,
- le palme e le dita formano una coppa,
- contatto con tutte le dita.

A (con una palla zavorrata) e B di fronte a 4 m di distanza → A lancia il pallone in traiettoria alta a B spingendo il pallone con un'estensione di tutto il corpo → B prende il pallone nella coppa formata dalle mani in posizione di alzata → B rilancia il pallone in traiettoria alta ad A spingendo il pallone davanti alla fronte con un'estensione totale del corpo ...

Variante :

Lavorare con differenti tipi di palloni (basket, palla zavorrata, volley).

Introduzione della tecnica dell'alzata

I giocatori sono adesso preparati in maniera ottimale per imparare la tecnica dell'alzata. Nel momento di introdurre una nuova tecnica sono essenziali due punti:

1. Proporre un modello

Perché i giocatori possano farsi un'immagine del gesto dell'alzata, bisogna presentargli parecchie volte (e sempre) il movimento corretto. In verità, tutti i giocatori sono dotati di una grande capacità d'imitazione dei movimenti. Nell'esercizio, è possibile concentrare l'attenzione sui differenti punti chiave, senza dimenticare che la buona trasmissione dell'immagine del movimento è la priorità assoluta. È meglio presentare un esempio al rallentatore o in video che presentarlo male!

2. Costruire una rappresentazione del movimento

Gli esercizi preparatori entrano adesso in gioco nella costruzione di una rappresentazione del movimento. Tutti le esperienze motorie accumulate sono automaticamente associate dal giocatore al modello presentato. Ciascun giocatore sviluppa la sua propria rappresentazione del movimento nel suo «cinema mentale». È sulla base di questa rappresentazione che il movimento sarà in seguito eseguito. Il principio è il seguente: più la rappresentazione del movimento è precisa, più la sua esecuzione sarà buona. Va da sé che gli esercizi preparatori danno luogo a una rappresentazione del movimento molto precisa, visto che essi rappresentano per principio delle parti d'insieme della sequenza.

Esecuzione dell'alzata

I giocatori raccolgono ormai le loro prime esperienze dell'alzata in esercizi semplici. La regola cardinale è «dal più facile (semplice) al più difficile».

In questo processo è anche sempre possibile sostituire certi elementi dell'alzata con dei punti chiave degli esercizi preparatori, per esempio prendendo il pallone nella coppa formata dalle mani al secondo palleggio e controllando la posizione prima di rigiocarlo.

La macchina con passaggi (disegno 4)

Punti chiave :

- posizione neutra sotto il pallone,
- pallone al di sopra della fronte,
- testa stabile e leggermente inclinata indietro,
- impulso senza scatto per estensione totale del corpo.

A e B stanno a 3-4 m l'uno dall'altro. A lancia il pallone in traiettoria alta → B si sposta sotto il pallone (orientamento verso A) e rinvia il pallone verso A applicando il movimento dell'alzata → ...

Varianti :

- A con 2 palloni, che lancia alternativamente → B si sposta e rinvia i palloni in alzata ad A.
- Idem, ma B rinvia il pallone con la testa.

Spostarsi – stabilizzarsi – giocare (disegno 5)

Punti chiave :

- posizione in rapporto al pallone,
- orientamento verso il bersaglio.

In 4 su metà campo: A lancia il pallone a rete → B si sposta verso la rete e fa un passaggio a D → sostegno di B → A lancia il pallone a rete → C si sposta → ...

Variante a 3 :

Giocare in continuo con un pallone (disposizione di triangolo).

1 contro 1 (disegno 6)

Punti chiave :

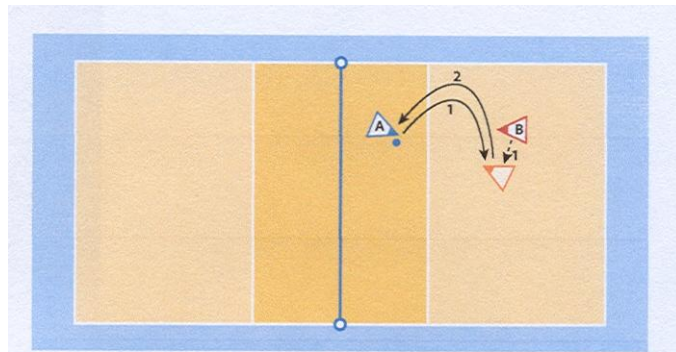
- posizione neutra sotto il pallone,
- pallone al di sopra della fronte,
- impulso senza scatto per estensione totale del corpo.

A e B sono frontali da una parte e dall'altra della rete nella zona dei 3 m. Gioco 1 contro 1 (ping-pong). Chi riesce a fare più scambi senza interruzione?

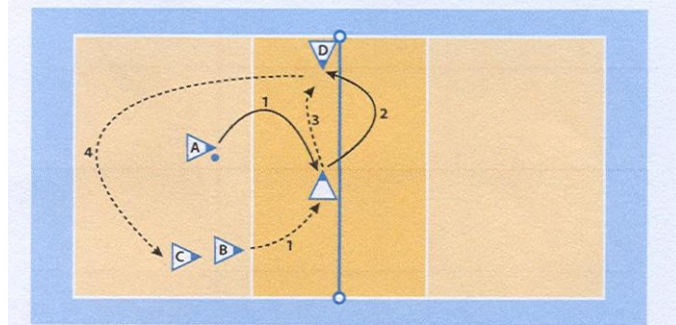
Varianti :

- compito supplementare: dopo ciascun passaggio, toccare la rete e ritornare alla posizione di partenza,
- compito supplementare: a ciascun passaggio, declinare una lettera dell'alfabeto.

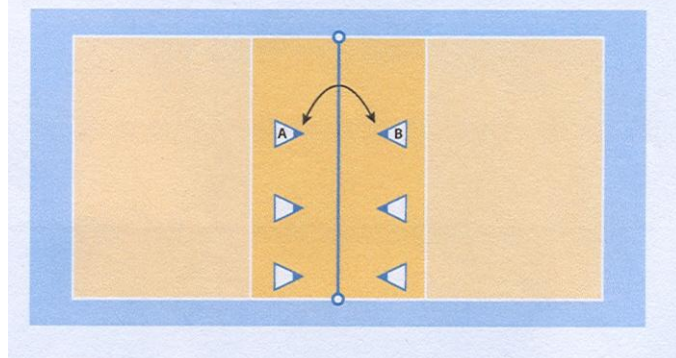
Disegno 4



Disegno 5



Disegno 6



Esercitare il palleggio – correggere gli errori

Adesso la parola d'ordine è: *esercitare, esercitare, esercitare*. Per ognuno, lo scopo esclusivo è d'affinare il film personale del movimento e di adeguarlo con la rappresentazione ideale. Negli esercizi conviene quindi controllare i seguenti punti:

- variare molto (ripetere senza fare sempre la stessa cosa),
- sollecitare differenti canali percettivi (tatto, vista, orecchio, ecc.),
- porre delle domande (percezione e comprensione del giocatore),
- dare dei ritorni d'informazione (feedback),
- creare dei «passaggi obbligati», cioè organizzare l'esercizio di modo che funzioni solo se una parte precisa del movimento è effettuata correttamente,
- lavorare con metafore e immagini per interiorizzare il movimento.

Va da sé che il dialogo costante tra l'allenatore e i giocatori è particolarmente importante in questa fase (v. fig. 6: «Concetto pedagogico»).

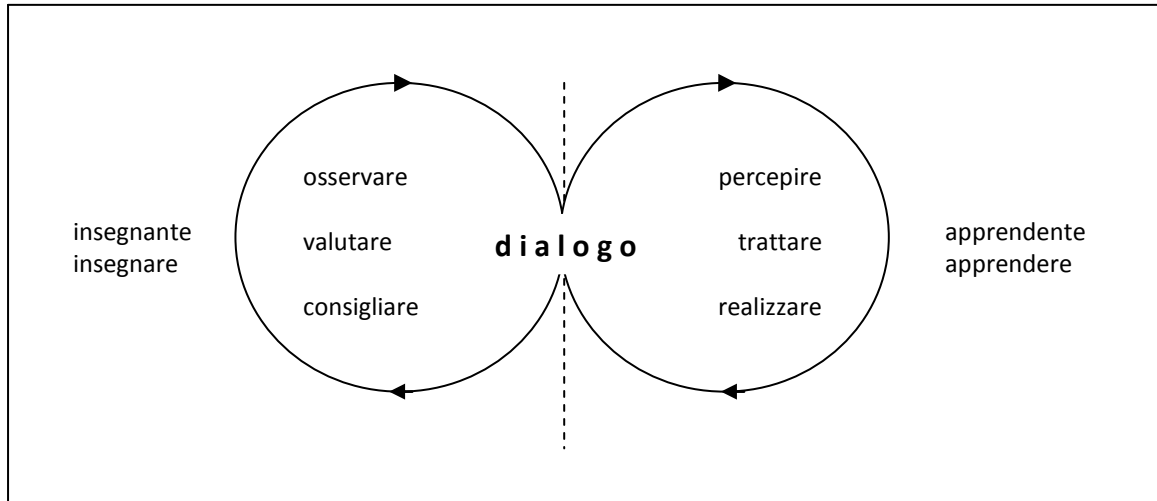
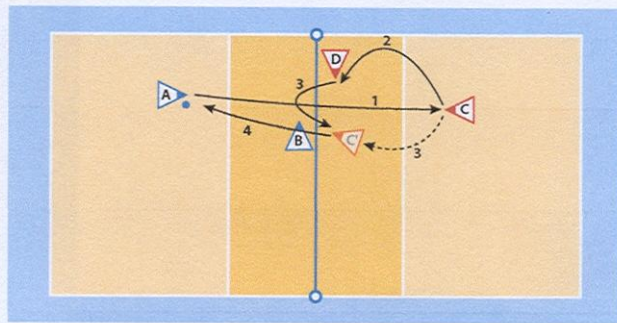


Figura 6

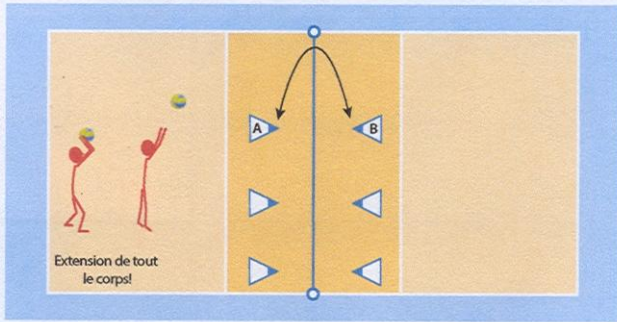
Disegno 7



Disegno 8



Disegno 9



2 contro 2 (disegno 7)

Accento :

Applicazione dell'alzata in situazioni vicine alla realtà del gioco.

A gioca il pallone al di sopra della rete → ricezione di C su D → alzata di D su C' → C' rinvia il pallone al di sopra della rete ad A in alzata → C' e D si scambiano di posto → ricezione di A su B → ...

Importante :

Unicamente alzata e bagher.

Decomposizione del movimento (disegno 8)

Accento :

Riflessione sulla rappresentazione del movimento.

Due giocatori-scultori dispongono gli altri giocatori in una serie di statue che decompongono il movimento dell'alzata.

Input :

- Quali sono i punti chiave?
- Controllare la posizione dei piedi, delle braccia, delle gambe e della testa.
- Alla fine, come le statue sono rimaste al loro posto? È comparabile alla loro rappresentazione mentale?

1 contro 1 speciale (disegno 9)

Accento

«Alzata obbligata» per l'estensione del corpo.

A e B sono di fronte da una parte e dall'altra della rete nella zona dei 3 m. Gioco 1 contro 1 (ping-pong). Quale coppia riesce **in meno scambi** (senza interruzione)?

Osservazione

I giocatori devono giocare il più alto possibile per avere meno scambi, più si deve giocare alto più grande deve essere l'estensione totale del corpo.

Titolo originale :

Le fondamentaux de la passe, Cahier de l'entraîneur, 1-2013, Suisse.