

# **L'individuazione e la correzione degli errori**

Patricia Bourgault

Il ruolo un po' ingrato di un allenatore di giovani pallavolisti è di costruire per il lungo termine e di non poter sempre approfittare del talento che si espone al momento presente. Bisogna talvolta essere umili e avere la convinzione che i nostri atleti di oggi rappresentano forse l'eccellenza di domani. È difficile, con la realtà contestuale della pallavolo (2-3 allenamenti a settimana), utilizzare pienamente le loro acquisizioni tecniche e tattiche in competizione.

Un numero molto elevato di fattori influenzano la longevità della carriera dei nostri atleti pallavolisti. Dobbiamo quindi esserne coscienti ed orientare il giovane attraverso tutto il suo cammino considerando soprattutto il costo umano della pallavolo, che diventa un mezzo per camminare nella vita e non un fine. Allora, come vivere il momento presente? Non facile ... ecco alcuni orientamenti.

## **L'importanza dell'acquisizione di un modello tecnico-tattico**

La realtà della pallavolo ci richiede di prendere un tempo d'acquisizione delle abilità motorie più elevato che in altre discipline, in cui il tempo di possesso dell'oggetto da parte dell'atleta è più considerevole (basket, pallamano, ecc.). Il tempo dedicato all'insegnamento delle abilità motorie di base (servizio, bagher, alzata, attacco, muro) deve essere uguale all'utilizzazione di queste ultime in competizione. Bisogna quindi lasciare da parte gli obiettivi di performance di squadra e piuttosto fissarsi su obiettivi ragionevoli corrispondenti al tempo dedicato ad insegnamenti di inizio stagione, che sarà maggiormente dedicato all'acquisizione di abilità motorie.

## **L'utilizzazione di un modello frazionato: intercettazione – proiezione**

La prima tappa consiste nel frazionare il gesto nella sua esecuzione, cioè nel dissociare la fase d'intercettazione dalla fase di proiezione della traiettoria. In seguito, si deve identificare la causa dell'errore: la dimensione percettivo-motoria (il giudizio dell'oggetto), i segmenti propulsori, la giustezza della accelerazione delle parti del corpo implicate, o ancora le caratteristiche dell'impatto. Spetta all'allenatore fare in modo che una correzione d'esecu-

zione abbia un effetto permanente aumentando il volume di ripetizioni e diminuendo l'intensità degli esercizi.

## **La comprensione, con l'immagine, della produzione della traiettoria**

Indirizzarsi ad un giovane può talvolta essere un'operazione fastidiosa. Bisogna continuamente ripetere. Nella pallavolo, l'allenatore può utilizzare la forma della traiettoria presa dal pallone per farla comprendere al giovane. È molto utile prendere dei punti di riferimento di altezza o di forma di traiettoria per correggere le esecuzioni negli atleti che sono in generale molto visivi.

## **Il feedback individuale**

È evidente che una correzione tecnica è particolare ad un atleta, ma come fare caso per caso quando si allena un gruppo numeroso? Una soluzione è la utilizzazione di un esercizio con dominante di correzione tecnica o tattica che sarà comune a tutti gli atleti ma che è dettato dall'individuazione di un errore commesso solamente da uno o due di questi ultimi. L'altra soluzione è di rifare degli esercizi supplementari individuali ad di fuori dagli allenamenti. Il feedback deve principalmente portare sul compito da realizzare ("salta più veloce", "piega le tue ginocchia") per correggere l'errore piuttosto che sull'errore stesso.

## **Il feedback collettivo**

Durante l'esecuzione di un esercizio in cui tutto il gruppo è in azione, l'osservazione dell'allenatore è primordiale ed il feedback globale può avversarsi uno strumento interessante. Un piccolo "trucco" è di dare una nota formativa di 10. L'atleta comprenderà che eseguiva bene l'esercizio.

Tutti gli atleti non possono possedere tutti gli elementi di un modello tecnico o tattico ideale.

Perché non fare emergere i migliori elementi di due o tre atleti? Uno esegue bene la fase di intercettazione? L'altro produce una bella traiettoria? L'altro ancora possiede una giustezza corporea appropriata?

Metteteli a fare una dimostrazione, essi saranno molto fieri, e gli altri proveranno ad imitarli nella loro esecuzione.

La pazienza deve abitarvi per allenare dei giovani, l'umiltà anche. A voi provare.

---

Titolo originale

Patricia Bourgault, *La détection et la correction des fautes*, Revue Smash, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 3, 2006.