

Il ritmo nel sangue

Quando è questione di coordinazione, il senso del ritmo è probabilmente l'attitudine meno lavorata.

Tuttavia, è questo un aspetto che non bisogna sottostimare nella pallavolo.

Se è questione di ritmo nella sport di palla, si pensa immediatamente agli artisti del continente sudamericano. Tutto gli sembra così facile che si ha l'impressione che danzino con il pallone. Noi europei non abbiamo, per contro, veramente la reputazione di avere il ritmo nel sangue. Tuttavia, un allenamento mirato ci permetterà di migliorare considerevolmente il nostro senso del ritmo, come per le altre qualità di coordinazione già descritte in altri articoli.

Ma cosa ci apporta il buon senso del ritmo? Non è questione di danzare, ma di fare della pallavolo! E poi, come allenare il ritmo senza DJ né maestro di danza?

Velocità, ritmo e sincronizzazione

«*Tamm---ta—tam!*» Quale pallavolista non ha sentito questo sostegno acustico ripetuto ancora e ancora dall'allenatore per imparare la rincorsa della schiacciata? Si osserva qui che il giocatore formato o che ha il senso del ritmo imparerà facilmente questo genere di formula. D'altronde, gettando un occhio ad altre discipline, si constaterà che il «*Tamm---ta—tam!*» è anche utilizzato dai giocatori di pallamano, i lanciatori di giavellotto o del peso e dai giocatori di basket.

Ma se la cosa è meno evidente, la questione del ritmo si pone anche in altri settore della pallavolo, associando velocità e sincronizzazione. In ricezione, il giocatore deve, per esempio, valutare bene la velocità del pallone. Meglio lo farà, più «dolce» sarà la sua ricezione. La stessa cosa per l'alzata. Infine, anche il giocatore di muro deve apprendere il ritmo e la velocità dell'attaccante per sincronizzare il suo muro.

Allenare la coordinazione

La coordinazione deve essere esercitata e lavorata in ciascun allenamento, ma in particolare con i bambini e gli adolescenti, visto la loro straordinaria capacità d'apprendimento in questo settore.

Non è un caso che si chiama questa fascia d'età, compresa tra gli 8 e i 14 anni, come l'età d'oro dell'apprendimento. Detto questo, gli adulti apprezzano molto vedere il loro allenamento arricchito di sfide che mettono in gioco la coordinazione. Tanto più che si osservano progressi anche in età adulta. Ecco alcuni principi da non dimenticare quando si vuole esercitare la coordinazione in allenamento.

Imparare è più facile che correggere

È importante controllare la correttezza esecutiva dei gesti e l'apprendimento delle sequenze motorie corrette. Una volta automatizzato un movimento, è molto difficile modificarlo.

Varietà contro monotonia

La variazione e la diversità degli esercizi sono essenziali. Allenare una competenza variando continuamente il modo è molto efficace. Al contrario, se è vero che si apprende molto rapidamente una esecuzione perfetta ripetendo un esercizio identico, si sarà molto velocemente superati con la minima variazione.

All'inizio di ciascun allenamento, i giocatori devono essere messi di fronte a compiti che non padroneggiano ancora e che, per questo fatto, gli pongono una sfida. Questa sfida deve essere difficile, ma non impossibile da vincere. I primi giocatori a padroneggiare le sequenze motorie semplici possono essere spinti all'introduzione di nuove condizioni e variazioni.

Lasciate i giocatori fare le loro esperienze

Vivere e scoprire le cose da soli stimola la curiosità, favorisce la motivazione e massimizza il risultato dell'apprendimento. Di più, nel bambino, l'esperienza positiva sarà tanto più forte ed efficace se deriva da un procedimento autonomo.

Quando i bambini sembrano smobilitati, ciò è spesso il segno che il compito è troppo difficile. In questi momenti, degli interventi e degli aiuti mirati permettono di ridare la motivazione.

La coordinazione prima della condizione

In un allenamento bisogna sempre mettere gli esercizi tecnici e di coordinazione prima degli esercizi di condizione.