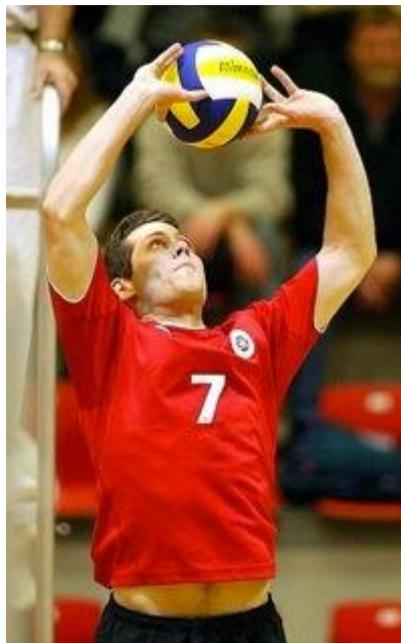


Il servizio nella ripartizione della seduta d'allenamento

James Sneddon



Quando mi hanno chiesto di scrivere per il blog un articolo riguardante i servizi, mi è venuta immediatamente in mente una storia personale.

Giocavo allora per una squadra europea, era tardi nella stagione e ci preparavamo per i match eliminatori. Durante l'ultimo match, la qualità dei nostri servizi era particolarmente povera e i nostri avversari sembravano avere una certa facilità dal lato offensivo. Il nostro allenatore aveva correttamente identificato che facevamo troppi errori al servizio e che la maggior parte dei palloni all'interno del terreno ci ritornavano con la velocità della luce.

Quindi, nel corso della settimana successiva, durante delle sedute di allenamento, abbiamo lavorato sui nostri servizi ... ancora e ancora, spesso per periodi di 30 minuti o di più. Per il nostro match successivo, la squadra era

motivata e preparata a fare dei servizi rudi e all'interno ... noi eravamo quindi sicuri a muro.

Due ore più tardi, eravamo tutti seduti in spogliatoio frustrati, inquieti e perplessi per il fatto che ciascuno di noi, senza eccezione, aveva fatto il suo peggiore match a livello dei servizi e che inoltre avevano perso. Abbiamo cominciato a farci delle domande. Siamo mentalmente deboli in questo settore? Siamo semplicemente una squadra debole ai servizi? I giocatori hanno cominciato a biasimarsi reciprocamente e a cercare dei colpevoli. Era terribile.

Perché i nostri servizi erano così deboli dopo tutte quelle sedute di allenamento?

Dopo essere ritornato in Canada e aver iniziato a insegnare a livello di college, ho seriamente cominciato a controllare come insegnare il servizio. È in quel momento che ho scoperto uno dei principi importanti dell'apprendimento motorio: la seduta d'allenamento ripartita (suddivisa).

Questo principio d'apprendimento motorio enuncia che, quando si insegna un'abilità, è più efficace insegnare quest'abilità per un breve periodo di tempo, ripartita lungo tutta la seduta d'allenamento piuttosto che per lunghi periodi (raggruppata). Detto in differente maniera: *«le sedute d'allenamento raggruppate riducono la performance e l'apprendimento di un'abilità motoria»* (Lee e Genovese, 1988).

Non mi sorprende che i nostri servizi fossero così deboli!

Generalmente parlando, l'obiettivo di un esercizio dovrebbe essere modificato ogni 10 minuti. Fare dei servizi durante 5 minuti, 4 volte nel corso della seduta d'allenamento, è un esempio di seduta d'allenamento ripartita (suddivisa).

Tuttavia, ci sono talvolta dei periodi in cui è necessario passare oltre 10 minuti a servire, come quando introducete una nuova abilità o una variazione di quest'ultima. Tuttavia, come la storia e le ricerche citate così come la mia esperienza in quanto allenatore dimostrano, una formazione che utilizza un metodo ripartito è più efficace a lungo termine.

Sappiamo tutti che i servizi sono un elemento critico del nostro gioco, ma quanto tempo passiamo, noi allenatori, ad insegnare quest'abilità in modo da applicarla in situazione di gioco? La sfida che lancia alla comunità degli allenatori è di verificare il tempo dedicato ai servizi e a come applicare i principi d'apprendimento motorio a quest'esercizio. Ho fornito un esempio di un piano di una seduta d'allenamento nel quale l'obiettivo della seduta d'allenamento era il muro e la difesa, permettendo ai giocatori di fare degli esercizi di qualità durante 20 minuti ripartiti lungo il corso della seduta d'allenamento. Probabilmente troverete che introdurre delle sedute d'allenamento ripartite nella vostra formazione farà in modo che queste ultime sembreranno più «accidentate», la vita è «accidentata», dobbiamo quindi insegnare in funzione dei «sobbalzi».

Buon allenamento ...

Alcuni altri punti importanti quando insegnate a servire:

- Dopo il proprio servizio, fate mettere il giocatore in posizione difensiva sul terreno (perché non insegnare ciò che succede veramente durante un partita? Ciò migliorerà ugualmente la loro forma fisica!).
- Chiedete ai giocatori di servire sull'alzatore.
- Chiedete ai giocatori di servire in un luogo preciso.
- Chiedete ai giocatori di servire partendo da differenti luoghi sulla linea di fondo.
- Chiedete ai giocatori di sviluppare più di un tipo di servizio.
- Sorvegliate regolarmente i progressi dei giocatori riguardo alla precisione dei loro servizi.

Siate pazienti con gli errori, ditegli di servire con vigore.