

# Il riscaldamento nella pallavolo scolastica

Jean-Charles THEVENOT

**Parole chiave:** motivazione, piacere, riscaldamento, lezione, dinamica

## Obiettivo del documento

L'obiettivo di questo documento è di tentare di fare emergere delle linee di riflessione per quanto riguarda **il posto e lo statuto del riscaldamento nella problematica dell'insegnamento della pallavolo in EFS**. Si tratta, in un primo tempo, di rimettere questa parte della lezione in un insieme (lezione, ciclo, progetto di classe) situato all'incrocio di parecchie dimensioni rappresentate dall'allievo, dalla AFS (attività fisica e sportiva), gli obblighi di tempo e di spazio, le conoscenze in materia di riscaldamento. In un secondo tempo, saranno indicate delle proposte concrete e sfruttabili, e resta al lettore arricchirle nel quadro delle sue proprie condizioni d'insegnamento.

## Generalità sul riscaldamento in EFS

Come in tutte le attività di supporto all'insegnamento dell'EFS, il riscaldamento nella pallavolo ricerca:

- **un'attivazione cardio-polmonare:** aumento della temperatura generale del corpo (i muscoli e i tendini hanno un rendimento massimale a 39°C), abbassamento della viscosità dei muscoli, aumento dell'elasticità dei tendini, aumento dell'80% della scioltezza muscolare, aumento del debito d'ossigeno sanguigno e delle reazioni più rapide agli impulsi elettrici;
- **un riscaldamento articolare:** proteggere e preparare le articolazioni a sopportare degli sforzi inabituali (salti, bloccaggi, contropiede, ricezione);
- **degli stiramenti** dinamici all'inizio della lezione e piuttosto passivi alla fine;
- **attivazione** dei programmi motori necessari durante l'attività.

Per portare il corpo ad una temperatura di 39,5° C (temperatura alla quale il corpo fornisce il migliore rendimento), la durata del riscaldamento deve essere compresa tra 15 e 30 minuti. Conviene ugualmente conservare questa temperatura durante tutta la seduta al fine di ottenere un rendimento mas-

simale. È più comune (le ricerche nel settore lo incitano!) rispettare i seguenti principi fondamentali:

- **complessità**: sempre più difficile,
- **progressività**: sempre più rapido,
- **specificità**: dal generale allo specifico (legato all'attività).

## Logica del riscaldamento nella pallavolo scolastica

Globalmente, il riscaldamento generale è seguito da una parte più specifica permettente l'entrata nell'attività. Nella pallavolo, questa parte specifica avrà parecchi obiettivi:

- **l'entrata nell'attività**: gli allievi devono integrare, se vogliono seguire una lezione di pallavolo, la costruzione di una motricità particolare (riattivazione dei programmi motori legati allo spostamento con la testa in estensione, salti, spostamenti brevi);
- **un approccio dinamico degli spostamenti**: la pallavolo necessita delle qualità di attivazione e di reazione permettenti di reagire in un lasso di tempo molto ridotto;
- **una relazione al pallone** e alle sue traiettorie aleatorie e variate;
- **una relazione con l'altro** (partner e avversario);
- **una relazione con lo spazio**: limiti del terreno, rete, ecc.
- **un riscaldamento delle parti del corpo** specificamente utilizzate nella pallavolo: dita, gomiti, caviglie, ecc. al fine di evitare al massimo ogni rischio di infortunio.

Tutti questi obiettivi si congiungono **in una logica di stimolazione dell'allievo al fine di svegliare e mantenere una motivazione alla pratica della pallavolo a scuola.**

Ciò per lo scopo generale che l'allievo *prenda piacere nella pratica di questa lezione e integri il riscaldamento come un dato inevitabile della sua pratica fuori contesto scolastico.* Noi speriamo che il piacere provato nel corso di EFS potrà incitare gli allievi ad iscriversi in una pratica più regolare.

## Postulato del nostro procedimento

Ci situiamo qui al centro dell'interazione tra la dinamica dell'allievo, la logica interna dell'attività e gli obblighi orari. Senza rinnegare il ricorso alle pratiche correnti osservate durante delle fasi di riscaldamento in EFS da decenni, sembra che gli allievi possano trovare un'aumentata **motivazione** alla pratica della pallavolo a scuola per mezzo di un *riscaldamento globale e dinamico.* In effetti, noi pensiamo che il riscaldamento tradizionale, che consiste nel far correre gli allievi per 5 minuti, poi a chiedergli di stirarsi in gruppo, costituisce un tempo di passività in cui si installa una monotonia fonte di caduta

di motivazione per la classe. Questa è una pratica pesante e contraddittoria con l'aspetto dinamico sollecitato dalla pratica di questa attività sportiva.

*Scegliamo di orientare il nostro riscaldamento verso un'entrata diretta nella attività e specifica alle risorse sollecitate. Si tratta in mettere in atto le condizioni favorevoli all'emergere di un'emulazione sana e fonte di dinamismo in seno al corso. L'allievo entra nell'attività pallavolo nello stesso tempo in cui entra in palestra.*

Certamente noi rispettiamo i principi fondamentali del riscaldamento (progressività, complessità, specificità) ma integrandoli in un'attività più dinamica e più precocemente orientata verso le motricità specifiche della pallavolo.

Così, i principi di dosaggio dello sforzo e d'adattamento ai bisogni degli allievi diventeranno degli elementi inevitabili nella composizione delle differenti situazioni di riscaldamento.

## **Orientamento del riscaldamento in ambiente scolastico**

Scegliamo di decomporre (teoricamente! per i bisogni dell'esposizione) il riscaldamento nella pallavolo scolastica in tre categorie che si riferiscono a tre tipi di risorse specificamente sollecitate dall'attività:

- **risorse bio-informative:** capacità di leggere la traiettoria afferente del pallone, presa di decisione nel momento del rinvio, sistema equilibratore durante degli spostamenti con la testa in estensione;
- **risorse biomeccaniche:** spostamenti brevi avanti-indietro e laterali, salti e arresti;
- **risorse semiotrici:** entrare nella logica dell'attività (ricercare collettivamente la rottura).

## **Esempi di situazioni di riscaldamento**

Il principio di elaborazione delle situazioni di riscaldamento da considerare sulle mozioni di *continuità*, di *coerenza* e di *messa in relazione con lo scopo dell'apprendimento* della lezione propriamente detta.

<b>RISCALDAMENTO GENERALE</b>		<b>Tema della lezione</b>
<b>1</b>	<p><b>Toccare le linee</b> (mani tra gli appoggi) in andata-ritorno con spalle fronte alla rete, ritorno arretrando : parto dalla linea del campo di pallamano, ritorno marciando indietro, vado a toccare una linea nera, ritorno, ecc.</p> <p>2 x 3 con un minuto ad andatura lenta poi progressivamente accelerata, poi in corsa a squadre o individuale.</p> <p>Variare il numero di linee da toccare.</p>	Tutti.
<b>2</b>	Idem, con ritorno sulla linea più lontana con mezzo giro (dorso alla rete) per andare verso uno sprint dopo 4-5 passaggi ad andatura moderata.	Tutti.
<b>3</b>	Idem, con due linee da toccare, partenza a 3 metri dalla rete : toccare una linea a 2 metri, poi linea sotto la rete, concatenare con salto a muro (senza toccare la rete), poi ritornare arretrando.	Muro.
<b>4</b>	Idem, con spostamento a passi incrociati nei due sensi.	Tutti.
<b>5</b>	Idem, con partenza differente : seduto, sdraiato sul dorso, dorso a rete; a differenti tipi di segnali: visivo, sonoro, dopo 5 piegamenti sulle braccia, dopo 10 addominali, dopo 3 salti sul posto, ecc.	Tutti, reazione ad un segnale.
<b>6</b>	A coppie. <b>A dirige B</b> che deve spostarsi nella direzione indicata da A con il suo braccio: a destra, a sinistra, in alto (= salto), in basso (accovacciato), davanti (indietro), ecc.	Tutti, reazione ad un segnale.

RISCALDAMENTO ARTICOLARE		Tema della lezione
1	Tutti gli spostamenti corti di riscaldamento generale garantiscono un minimo di riscaldamento delle articolazioni degli arti inferiori (caviglie, ginocchia). Percorso tra i coni, ostacoli bassi e alti, skipping, salti differenti (piedi uniti, ad un piede, balzi, ecc.).	Attivazione, reazione.
2	<b>Arti inferiori</b> : A si mette in posizione di bagher, B tiene un pallone in appoggio sugli avambracci di A e <i>dirige il suo spostamento agendo sul pallone</i> , A deve sentire la direzione richiesta dalle variazioni di contatto della palla. Idem, con gli occhi chiusi. 5 x 10 secondi.	Sensazioni, tecnica del bagher.
3	<b>Spalle</b> : a coppie, <i>lanciarsi il pallone</i> a distanza progressivamente più grande (da 4 a 10 metri o perfino di più) lanciando tipo tocco di calcio, tipo getto del peso, a braccia flesse; secondo <i>diverse modalità</i> : senza rimbalzo, verso l'alto, teso, con rimbalzo, con rimbalzo forte, ecc. Costruire un lancio preciso a due mani dal petto. Idem, a due mani, dopo un salto verticale, con colpo in smash con mano destra e con mano sinistra, ecc.	Servizio, smash.
4	<b>Tutti</b> : passaggi alti al muro, di fronte a coppie seduti, in ginocchio, in piedi, con palleggi sopra la testa o no, ecc.	Tutti.
5	A da un lato della rete (vicino), B e C dall'altro lato e distanziati di 2 metri. A salta nello stesso tempo di B di fronte a lui <b>per provare a toccarsi le mani</b> , poi si sposta verso C, ... senza toccare la rete.	Muro.
6	<b>A con dorso a B</b> che gli invia un pallone al segnale ed A deve <i>girarsi al segnale</i> per rinviare il pallone secondo le modalità definite o bloccarlo. Variare i segnali di partenza.	Reazione ad un segnale.
7	Realizzare degli <b>spostamenti e degli scambi di palla</b> , <i>accovacciati</i> , in posizione ad anatra.	Arto inferiore.

RISCALDAMENTO SPECIFICO		Tema della lezione
1	<b>Gioco dei cerchi</b> : A lancia una palla al di sopra della rete, <i>B deve farla passare nel cerchio</i> con braccio disteso all'orizzontale davanti a lui.	Lettura di traiettoria.
2	Colonna di rinviatori a 5 metri da rete, il lanciatore invia il suo pallone in direzione di un cerchio (disegnato) al suolo corrispondente al luogo in cui gli R devono colpire il pallone. <i>R rinvia su L</i> e poi va a ripiazzarsi nella colonna. Variare la velocità dei lanci, le distanze da percorrere, possibilità di bloccare il pallone al di sopra della propria testa, variare il numero dei lanciatori e dei rinviatori, ecc.	Lettura di traiettoria e spostamenti corti.
3	Due squadre di 3 con un pallone ciascuno : <b>inviare il pallone nel campo avversario</b> con lancio dal petto al fine di farlo cadere nel campo avversario, <i>il difensore può bloccare prima di rinviarlo oppure rinviarlo direttamente</i> . Una squadra in attesa conta il numero di palloni caduti al suolo.	Lettura di traiettoria e costruzione del bersaglio.
4	<b>Trasportatore</b> : palleggiare verso l'alto da solo <i>spostandosi in avanti</i> , realizzare dei colpi in alto, seguire una linea, realizzare un percorso.	Cambiamento di riferimenti.
5	Idem : <b>A avanza con il pallone</b> palleggiando sopra la testa fino alla rete e <i>lo invia il più lontano possibile</i> ; B riceve (blocco) poi palleggia a sua volta.	
6	Per 3 con un pallone in uno spazio di 3 x 3 metri, <b>gioco della bomba</b> : <i>il pallone non deve cadere</i> , i giocatori devono colpirlo a turno di ruolo.	Giocare alto con il proprio compagno, testa in estensione.
7	<b>Gioco del fiume</b> : A e B frontalmente con un pallone e C nel corridoio del campo di tennis. A e B fanno degli scambi e <i>C tenta di intercettare il pallone</i> , se ci riesce, egli prende il posto di colui che ha perso il pallone.	Giocare alto.

<b>RISCALDAMENTO SPECIFICO (segue)</b>		<b>Tema della lezione</b>
<b>8</b>	<b>Circuito con spostamento</b> e realizzazione di <i>differenti colpi</i> dal più semplice al più complicato. C colpisce la palla lanciata da B (colpo alto o bagher), poi si sposta di fronte ad A per colpire la sua palla, poi ritorna di fronte a B, ecc.	Concatenamento di compiti, spostamento, tecnica.
<b>9</b>	<b>Circuito</b> : A parte da 5 metri da rete, viene a colpire in bagher una palla lanciata a 2 metri, poi arretra per colpire una palla in palleggio, poi torna e colpisce con una schiacciata, ecc.	
<b>10</b>	Idem per gruppi di 3, i giocatori in attesa realizzano dei <i>salto</i> sopra dei coni, in lungo ("fiumi"), ostacoli, ecc.	
<b>11</b>	<b>Per tre in linea</b> , B al centro resta nel corridoio del campo di tennis. <i>Concatenamento di passaggi alti A ad B, B a C, C a B, B ad A, ecc.</i> in un primo tempo, B si gira per far fronte a quello che gli ha fatto il passaggio, poi resta di fronte a colui a cui ha inviato la palla al fine di <i>realizzare un passaggio indietro</i> .	Passo Arretrato.
<b>12</b>	A è a 2 metri dal muro, B a 3-4 metri <b>invia la palla contro il muro</b> , A deve realizzare un passaggio indietro verso B che rinvia al muro, e cc.	
<b>13</b>	Con o senza rete, <b>A lancia una palla alta</b> , B <i>deve saltare per prenderla in sospensione</i> a due mani al di sopra della testa. Più semplice: B prende la palla con i piedi al suolo, dopo uno spostamento più o meno lungo. Più complicato: B realizza un'azione tra ciascuna palla, ad esempio girare, saltare, rotolare, toccare il suolo, ecc.	Lettura di traiettoria, impulso per l'attacco in schiacciata.
<b>14</b>	<b>Multi palloni</b> : 2-3 lanciatori da un lato della rete, un ricevitore (posto nel quadrato di 4 x 4 metri al minimo) che deve sia bloccare poi rinviare direttamente. <i>Alternare</i> a velocità, la direzione, l'altezza, l'incertezza dei lanci in funzione delle riuscite del ricevitore.	Lettura di traiettoria, attivazione, reazione.

RISCALDAMENTO SPECIFICO (segue)		Tema della lezione
15	Da solo con un pallone o a due alternative, <b>spostarsi davanti all'angolo di un muro</b> e realizzare dei colpi alti in <i>direzione di ciascun muro alternativamente</i> .	Orientamento.
16	Per 3, realizzare dei <b>passaggi e seguire</b> con o senza rete.	Piazzamento sotto la palla.
17	Per due da ciascun lato della rete, <b>realizzare degli scambi</b> (limitare la lunghezza del terreno a 3-4 metri). Possibile con palleggi in sospensione.	Piazzamento.

## Esempi di moduli di riscaldamento

Durante ciascuna lezione, una parte più o meno importante di ciascun tipo di riscaldamento (generale, articolare, specifico) potrà essere utilizzata in funzione dei bisogni e del tema della lezione. Noi proponiamo tre esempi in funzione di tre livelli di allievi reperiti in EFS.

Riscaldamento Generale : RG

Riscaldamento Articolare : RA

Riscaldamento Specifico : RS

**Modulo 1** : allievi principianti (1<sup>a</sup> media inferiore).

*Obiettivo della lezione* : leggere la traiettoria della palla afferente per spostarsi e rinviare.

RG 1 + RA 3-6 + RS 1-3.

**Modulo 2** : allievi aventi un vissuto di 30 ore (1<sup>a</sup> media superiore).

*Obiettivo della lezione* : costruzione di un muro sicuro.

RG 2-3 + RA 5 + RAS 13-17

**Modulo 3** : allievo del 5° anno della media superiore.

*Obiettivo della lezione*: concatenare compito di ricezione e di attacco

RG 1-5-6 + RA 2-3 + RS 8-9-10

Questo insieme di situazioni di riscaldamento potrebbe costituire un ventaglio esaustivo, e non ha altra utilità che di lanciare delle linee al fine che ciascun insegnante possa costituire un insieme di situazioni adattate al suo



pubblico e che dà del senso e dell'emulazione alla pratica della pallavolo a scuola. L'importante è che l'allievo entri il più velocemente possibile nelle condizioni ottimali di realizzazione dell'attività preservando la sua integrità fisica. Così, è compito di ognuno fare evolvere queste proposte nel quadro di ciascun corso.

---

Titolo originale

L'ECHAUFFEMENT DANS L'ENSEIGNEMENT DU VOLLEY BALL SCOLAIRE

**Document FPC Volley Ball 2009.**

**Jean-Charles THEVENOT.** Professeur agrégé d'EPS, Académie de Reims.