

Alleniamo il MiniVolley

di Aldo Ciprandi

Il minivolley non è la pallavolo in piccolo ma la pallavolo dei piccoli. Ciò che lo mantiene legato alla pallavolo e ne fa il suo giocosport, è il fatto di utilizzare il medesimo attrezzo (palla) e di mantenerne invariati gli obiettivi: difendere il proprio campo ed attaccare il campo avversario, dovendo superare una rete.

La lezione non va quindi impostata come una riduzione dell'allenamento dell'adulto, ma come una serie di stimoli e situazioni di apprendimento, regolati in funzione delle fasi sensibili dello sviluppo del bambino, per contribuire alla sua educazione motoria.

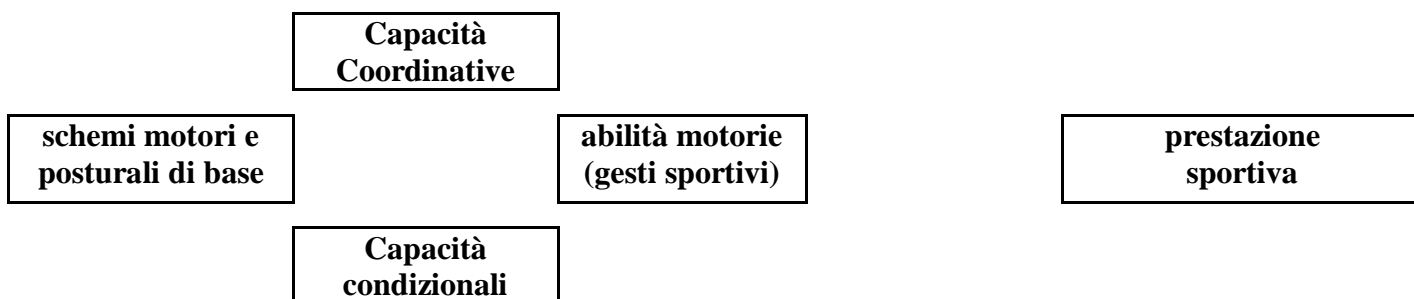
- **Cosa sono le fasi sensibili ?**

Per fasi sensibili di un particolare schema motorio o di una capacità coordinativa o condizionale, si intende l'arco di età durante il quale questo ha generalmente il suo maggior sviluppo, per una migliore recettività (sensibilità) da parte del soggetto.

Nel minivolley ci troviamo ad operare nella fascia di età compresa fra i 6 e 12 anni, periodo che riveste una importanza fondamentale nello sviluppo motorio del bambino, poichè si tratta dell'età d'oro per la maturazione delle capacità coordinative.

- **Fasi sensibili e molto sensibili delle capacità coordinative**

	6	7	8	9	10	11	12
Equilibrio				x	x	x	x
combinazione motoria			x	x	x	x	x
Orientamento	x	x	x	x	x	x	x
differenziazione spazio temporale	x	x	x	x	x	x	x
differenziazione dinamica	x	x	x	x	x	x	x
anticipazione motoria				x	x	x	x
fantasia motoria				x	x	x	x



- **Il processo di apprendimento**

Alla luce di quanto visto, nel preparare le nostre lezioni dobbiamo rispettare un principio fondamentale: l'obiettivo è una capacità motoria, i contenuti i gesti della pallavolo.

Rispettando cioè quello che è il processo di apprendimento nell'attività motoria (vedi schema).

Gli elementi strutturali del movimento sono gli schemi motori e posturali.

Ogni schema motorio ha un proprio livello di sviluppo dei fattori coordinativi e condizionali e, per l'altro, dal minore o maggiore patrimonio motorio del ragazzo.

Lo sviluppo del più ampio numero possibile di schemi motori condurrà a nuovi apprendimenti di sequenze motorie più complesse, fino alla costruzione stabile delle abilità motorie.

Queste ultime derivano dalla combinazione di schemi motori di base e di capacità motorie, si automatizzano con la ripetizione e non sono altro che il gesto sportivo finale.

Le abilità motorie hanno una gerarchia dal facile al difficile e dal semplice al complesso. Quindi, quanto più ricco è il repertorio di condotte di base tanto più differenziate sono le abilità che in seguito potremo sviluppare correttamente.

Occorre, infine, che sia le unità di base del movimento, sia gli aspetti coordinativi delle medesime, possono essere attivati e sviluppati attraverso cambiamenti e combinazioni nell'esecuzione del movimento da definire in rapporto a varianti di situazione.

In questo ci aiuta particolarmente la proposta di giochi diversi dal nostro.

L'esperienza del movimento si inserisce nel processo di apprendimento solo se sollecita nei ragazzi la ricerca di nuovi adattamenti modificando le strutture motorie disponibili o creandone altre per rispondere a nuove situazioni ed esigenze.

L'ampliamento dei repertori di azione favorisce la costituzione di una motricità più varia ed elastica, che è particolarmente funzionale alla pallavolo, attività in cui il risultato dipende dall'abilità dei ragazzi di eseguire gesti adeguati al contesto ed alle situazioni che sono in continua variazione.

Questa scelta si verifica grazie all'intervento della memoria motoria, che permette di estrapolare, da tutta la varietà di informazioni del nostro corredo motorio, per scegliere la serie di movimenti più adatti ad affrontare una particolare situazione.

Nel minivolley i bambini devono riconoscere l'azione dell'avversario e del compagno ed elaborare, in tempo reale, un programma motorio precedentemente appreso, da cui scaturisce l'azione motoria più opportuna.

• **Metodologia**

L'istruttore di minivolley deve sostanzialmente muoversi in tre direzioni:

A) Riconoscimento degli obiettivi da raggiungere (capacità su cui lavorare in base all'età).

B) Conoscenza dei contenuti specifici della pallavolo (caratteristiche dei fondamentali).

C) Conoscenza dei mezzi per ampliare gli stimoli (MULTILATERALITA' e variabili di tipo spaziale, temporale, qualitativo e quantitativo).

Indirizzeremo la nostra programmazione verso giochi ed esercitazioni che contengano nella loro pratica le seguenti caratteristiche:

⇒ Sviluppino la coordinazione dinamica - generale (palloni differenti, lanci e prese).

⇒ Migliorino la strutturazione spazio - temporale (valutazione di traiettorie, velocità e direzioni).

Occorre creare situazioni che mirino allo sviluppo della percezione dello spazio.

⇒ Sviluppino la dissociazione segmentaria (realizzare più azioni nel medesimo istante). Riferita soprattutto al diverso intervento di arti superiori ed inferiori.

⇒ Aumentino la collaborazione fra compagni. Proporre giochi di competizione a squadre.

⇒ Tengano desta la motivazione ad esercitarsi ad apprendere.

CAPACITA' COORDINATIVE PIU' IMPORTANTI NEL MINIVOLLEY

• **Coordinazione oculo segmentaria**

Capacità di controllare e regolare i movimenti connessi alle azioni di manipolazione, lancio, presa e ricezione, colpo al volo di oggetti ed attrezzi.

Tali azioni richiedono un ruolo primario dell'analizzatore visivo e possono essere effettuate:

con le mani = OCULO MANUALE

con i piedi = OCULO PODALICA

con le altre parti del corpo.

- ***Equilibrio***

Capacità di risolvere, in modo adeguato e rapido, un compito motorio che deve essere svolto in precarie condizioni di equilibrio in rapporto:

alle posizioni del corpo (1 o 2 punti di appoggio);

alle forme di movimento (salti, piroette, capovolte, ecc.);

agli attrezzi (base ristretta, piano inclinato, appoggio instabile, ecc.).

Può presentarsi in forma STATICA, DINAMICA, STATICO - DINAMICA e DI VOLO e dipende dagli analizzatori: CINESTESICO, VISIVO e STATICO - DINAMICO.

- ***Coordinazione inter-segmentaria***

Capacità di coordinare opportunamente fra di loro movimenti di segmenti del corpo, successioni di movimenti, o singole fasi di movimento, per la realizzazione di un movimento globale finalizzato.

In relazione all'accoppiamento degli arti nel movimento si divide in:

OMOLOGA = movimento contemporaneo di arto superiore ed inferiore dello stesso lato.

CROCIATA = All'azione di un arto superiore corrisponde l'intervento dell'arto inferiore opposto.

ASSOCIATA = movimenti che avvengono sullo stesso piano, nella medesima direzione e con lo stesso ritmo.

DISSOCIATA = movimenti che avvengono su piani o direzioni diverse e/o con ritmi differenti.

- ***Capacità d'orientamento***

Capacità di riconoscere la posizione dei segmenti corporei in relazione allo spazio e di modificare i movimenti in relazione ai compagni e agli oggetti, a loro volta fermi od in movimento.

E' collegata alla capacità di controllo e di equilibrio.

Dipende dall'analizzatore ottico, cinestesico, acustico e vestibolare.

- ***Differenziazione spazio temporale***

Capacità di regolare e controllare i movimenti che avvengono nello spazio in relazione a variabili temporali.

E' un processo che nasce dalla capacità di differenziare i diversi ritmi esecutivi prodotti dalla contrazione e decontrazione muscolare e dalla percezione delle sequenze ritmiche presenti in ogni atto motorio.

La struttura temporale si acquisisce attraverso i concetti di PRIMA, del DOPO, del VELOCE, del LENTO e del SIMULTANEO.

La strutturazione spaziale si apprende collocandosi in relazione agli oggetti od ai compagni, FERMI o in MOVIMENTO, SOPRA o SOTTO, DI LATO, VICINO o LONTANO, AVANTI o DIETRO, ecc.

Acquisire le strutture spaziali significa anche interiorizzare quelle temporali, e viceversa.

- ***Differenziazione dinamica***

Capacità di differenziare e precisare le sensazioni che riceviamo dagli oggetti e dagli eventi per meglio rispondere alle esigenze delle attività specifiche.

Dipende dalle informazioni sensoriali dell'analizzatore ottico, acustico, tattile e cinestesico e dalle informazioni propriocettive che derivano dai muscoli, dai tendini, dalle articolazioni e dall'apparato vestibolare.

E' strettamente collegata alla differenziazione spazio - temporale.

- ***Anticipazione motoria***

Capacità che permette di prevedere lo sviluppo e la conclusione (nel tempo e nello spazio) di un'azione motoria o di gioco e di programmare, conseguentemente, le operazioni successive.

Permette di intuire gli avvenimenti e le situazioni e rende quindi possibile preparare in anticipo la risposta motoria più conveniente.

Dipende dall'affinamento delle percezioni sensoriali e la loro continua elaborazione; è caratterizzata da fattori quali la variabilità e la presenza di elementi di disturbo.

I contenuti specifici del minivolley non sono altro che i fondamentali di gioco.

Dobbiamo insegnare il bagher ? E la schiacciata ? Vi è a mio avviso una sola risposta:

dobbiamo sviluppare i loro presupposti motori, dobbiamo affinare le capacità coordinative che possono migliorare l'esecuzione, dobbiamo trasmettere il concetto di difesa e di attacco in uno spazio.

Quando poi sarà necessario inserire la tecnica corretta, questo risulterà molto più semplice.

Con attività multilaterale si intende una scelta di mezzi (giochi) e di contenuti, funzionali all'apprendimento delle tecniche specifiche.

I mezzi dovranno essere i più diversi e variati ed i contenuti dovranno attivare ed affinare il maggior numero di schemi motori per la costruzione di abilità motorie.

Nei giovani, il carico motorio multilaterale, si identifica con la continua variazione di contenuti e mezzi ed ha come scopo la realizzazione delle condizioni ottimali per sviluppare il patrimonio di capacità ed abilità motorie indispensabili per la prestazione sportiva futura.

Le opinioni di ricercatori ed esperti confermano che occorre insegnare il movimento come un "tutto" ed i giochi, attraverso l'evoluzione da situazioni iniziali facilitate fino alla forma finale complessa, forniscono molte opportunità per aumentare il bagaglio di esperienze motorie e facilitare quindi il processo di apprendimento tecnico.

La tecnica specifica diventa una parte del "tutto", del gioco.

E' quindi il gioco, proposto nelle forme più varie, che deve condurre alla tecnica specifica e particolare e non viceversa.

La pratica di attività multilaterali produrrà una ricchezza di esperienze, che, a sua volta, determinerà apprendimenti significativi, i quali, immagazzinati nella memoria motoria, arricchiranno ed amplieranno le funzioni producendo nuove abilità. Il risultato sarà quindi un gesto economico, poichè il ragazzo potrà scegliere, dal proprio patrimonio motorio, il movimento che lo gratificherà maggiormente, ciò lo renderà più sicuro e lo porterà al miglior rendimento possibile.

Il principio di utilizzazione dei giochi consiste nell'inserire regolarmente nei programmi di lezione, in modo da combattere i cali motivazionali che si verificano nel corso di un lavoro tecnico specifico.

Gli istruttori possono quindi introdurre un'attività ludica multilaterale dopo 15/20 minuti di esercitazioni tecniche che ne riprenda gli obiettivi.

Il gioco, nelle sue varie forme, è legato al piacere ed alla soddisfazione dei bambini, poichè spesso la forma globale del minivolley, o la ripetizione di gesti tecnici, porta ad un loro disinteresse, situazione che deriva dal mancato appagamento di bisogni fondamentali.

All'inizio dell'apprendimento il minivolley è spesso limitato ad un ridotto numero di scambi ed a pochi contatti con la palla, a distanza di tempo l'uno dall'altro. Quindi più la proposta sarà ricca e varia, più gli apprendimenti saranno facilitati. Infatti le acquisizioni motorie nuove trovano sempre un aggancio nelle pratiche svolte precedentemente.

Questo concetto evidenzia l'importanza da attribuire alla diversità delle attività motorie proposte ai ragazzi, in modo da non racchiuderli in una precoce e sterile specializzazione, che non è certo funzionale ad uno sport di situazione come il nostro.