

IL MINIVOLLEY

Il Minivolley è una forma di attività motoria che ispirandosi ai principi ed alle tecniche della pallavolo₁ si propone di offrire un gioco congeniale alle caratteristiche, fisiche e psichiche, dei soggetti in età tra i nove e i dodici anni.

Gli obiettivi di questo gioco sono: rispondere ai bisogni del fanciullo ed alla sua educazione motoria, avviare gradualmente i giovani all'agonismo ed al confronto con se stessi e con gli altri.

Nel Minivolley l'obiettivo da perseguire è la partecipazione attiva e prolungata al gioco inteso essenzialmente come fonte di divertimento.

Affinché questo sia possibile è indispensabile semplificare il gioco stesso per adattarlo alle capacità ed alle aspettative dei bambini, in modo che tutti possano vivere le esperienze di successo importantissime per mantenere sempre vivo l'interesse e le motivazioni al gioco.

Un principio₁ fondamentale della proposta sportiva rivolta ai giovani è quello di privilegiare il metodo rispetto al contenuto.

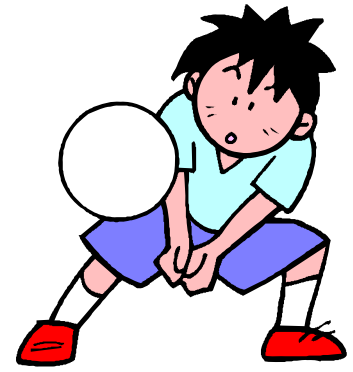
In questo modo si intende tutelare il giovane e le sue aspettative piuttosto che il risultato tecnico-sportivo.

Da un punto di vista metodologico si procede facendo leva sull'apprendimento per imitazione; conseguenza ovvia, pertanto, è che l'insegnante sappia eseguire correttamente le abilità che insegna se si propone come modello.

Partendo da un approccio globale al gesto tecnico basato proprio sul tentativo di riprodurre i modelli conosciuti, si passa in tempi successivi alla precisazione dei particolari meno corretti, ponendo attenzione dapprima ai più importanti, per passare ai successivi dopo aver raggiunto una soddisfacente esecuzione per quello esaminato. Nella correzione degli errori bisogna partire dal presupposto che la tecnica è uno strumento del gioco, bisogna quindi far capire al bambino che, migliorandola, può divertirsi di più quando gioca.

Tratto da "Guida tecnica" Centro Qualificazione Nazionale.

Che cosa vuol dire allenamento? Che cosa è l'allenamento?



ALLENAMENTO ↔ ADATTAMENTO

ADATTAMENTO= INTELLETTIVO, EMOTIVO, FISICO, SOCIALE.

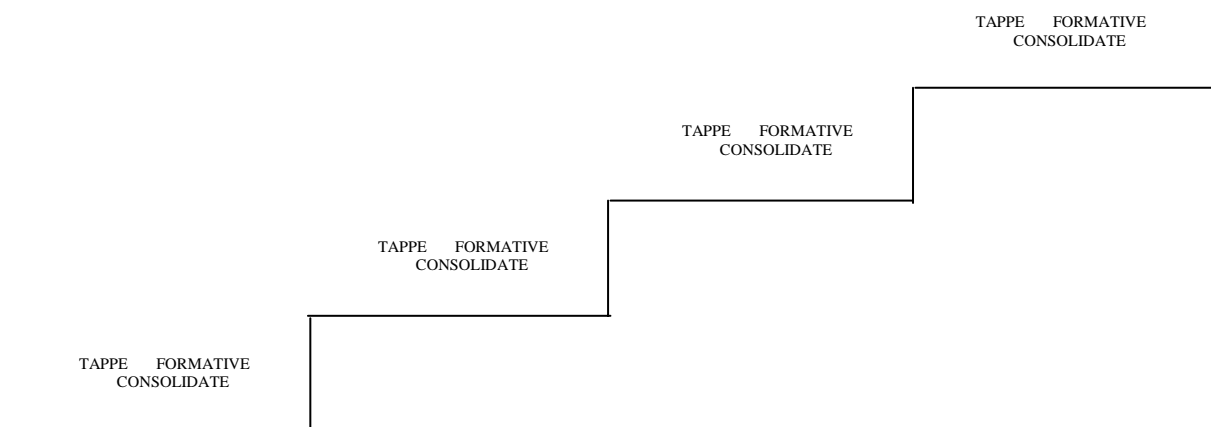
In età giovanile l'adattamento deve seguire certi criteri:

ADATTAMENTO PROGRESSIVO

RISPETTO DELLE TAPPE FORMATIVE

CONSOLIDAMENTO DELLE SITUAZIONI RAGGIUNTE

VALUTAZIONE E RISPETTO DELL'ETA' BIOLOGICA



L'allenamento dell'adulto non può essere uguale all'allenamento del bambino.

Devono essere differenti:

LE PROPOSTE
LA QUANTITA'
L' INTENSITA'

Gli obiettivi dell'allenamento giovanile sono:

Apprendimento

Conoscenza

Formazione (intellettiva, emotiva, fisica, sociale) della personalità

Miglioramento

Acquisizione di abilità

Consolidamento delle abilità

Capacità di risolvere autonomamente i problemi

I risultati sono mezzi (indicatori) della situazione di apprendimento

Gli obiettivi dell'allenamento dell'atleta adulto sono:

Ricerca di rafforzamento e perfezionamento tecnico specifico

Ottimizzazione della prestazione

Tattica e strategie di livello

Risultati come obiettivo, come fine.

UN GRAVE ERRORE E' INTENDERE L'ALLENAMENTO INFANTILE
COME DIMINUZIONE QUANTITATIVA E DI INTENSITA'
DELL'ALLENAMENTO DELL'ADULTO.

LA DIFFERENZA DOVREBBE ESSERE. INVECE SOPRATTUTTO
QUALITATIVA E TENERE CONTO DELLA NECESSITA' DI
APPRENDERE DEL BAMBINO E NON DI ESSERE ESCLUSIVAMENTE
ADDESTRATO PER UNO SCOPO, MAGARI PRECOCEMENTE ED IN
TEMPI PIU' BREVI POSSIBILI

APPRENDIMENTO e ADDESTRAMENTO

"Il corpo non può essere considerato solamente un insieme di muscoli ed organi perché rappresenta il perno attorno al quale si svolge la vita della persona; tutte le funzioni che permettono di pensare, decidere ed agire si realizzano attraverso di esso.

Conoscersi meglio significa scoprire e riconoscere le diverse componenti della persona che entrano in gioco quando si realizza un'azione e rendersi conto che il movimento non è frutto soltanto di un impegno muscolare." (Mantovani 94)

APPRENDIMENTO

Apprendere significa essere in grado di modificare il proprio comportamento, nel nostro caso motorio tramite le esperienze.

Imparare perfettamente un gesto tecnico ha un senso quando questa acquisizione diventa parte integrante della crescita della persona, se è quindi frutto di un **apprendimento intelligente**, mirato al completamento ed al miglioramento delle possibilità individuali.

APPRENDIMENTO INTELLIGENTE

Perché un **apprendimento sia intelligente** deve coinvolgere totalmente il bambino. Egli deve partecipare all'esperienza mettendo in gioco tutto se stesso nelle sue componenti intellettive, emotive e motorie. In caso contrario, se la partecipazione è quasi esclusivamente motoria, abbiamo solamente **addestramento**.

L 'apprendimento corretto rispetta le tappe dell'età' biologica del bambino e porta all'evoluzione positiva della personalità grazie alla:

- Conquista personale degli obiettivi che diventano parte integrante della personalità del bambino
- Acquisizione di abilità
- Maggior conoscenza di se (limiti e capacità)
- Maggior padronanza dei propri mezzi
- Sicurezza nelle proprie capacità
- Maggior conoscenza e rispetto degli altri

CARATTERISTICHE E DIFFERENZE FRA APPRENDIMENTO ED ADDESTRAMENTO

APPRENDIMENTO INTELLIGENTE

Coinvolgimento intellettuale emotivo e fisico

Attenzione

Concentrazione attiva

Partecipazione

Gioia, piacere

Voglia di conoscere

Ricerca di novità, di situazioni

Voglia di migliorare

Voglia di verifica costruttiva

Sensazione dell'errore

Sensazione dei progressi

ADDESTRAMENTO

Condizionamento intellettuale, emotivo e fisico

Scarsa attenzione

Autoconvinzione

Concentrazione imposta

Partecipazione imposta

Stereotipizzazione dei movimenti

Monotonia esecutiva

Ricerca spasmodica di perfezione

Valutazioni sui risultati

Gratificazione in base ai risultati

Se apprende intelligentemente il bambino:

- **Sente**
- **Analizza**
- **Ricerca**
- **Associa**
- **Riflette**
- **Modifica**

L'errore viene considerato una situazione utile per modificare atteggiamenti e strategie e quindi per continuare a crescere e migliorare.

PASSAGGIO DAL GIOCO ALLO SPORT

NEL GIOCO:

le caratteristiche che contraddistinguono questa fase sono:

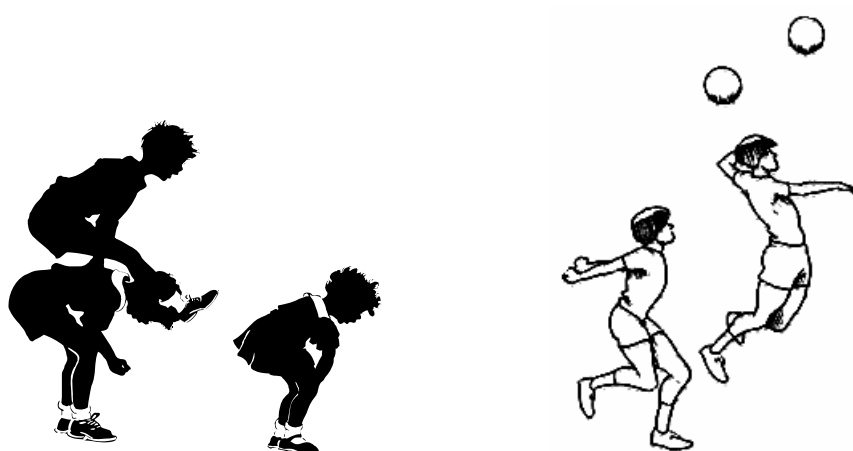
- l'esplorazione di sé
- la conoscenza di sé
- esperienze sensoriali
- collaudi - prove - verifiche
- insuccesso - riprova
- successo - progressione - acquisizioni
- divertimento - voglia di continuare - gioia - soddisfazione

Nel gioco l'impegno fisico può essere più o meno grande. L'impegno della personalità è sempre totale

NELLA FASE ANTAGONISTICA

il bambino si chiede:

- Quanto valgo? e quindi:
- mi confronto - mi misuro
- mi verifico rispetto agli altri
- competo
- verifico i miei limiti
- richiedo il massimo da me stesso
- riesco - sono bravo - sono forte- ecc.
- acquisto sicurezza - posso osare di più
- miglio



LO SPORT

Lo SPORT è agonismo, senza agonismo non c'è sport.
L'attività sportiva richiede:

- grande impegno fisico
- grande impegno psichico
- grande impegno emotivo
- elevate prestazioni
- massima capacità di concentrazione
- abilità generali e specifiche

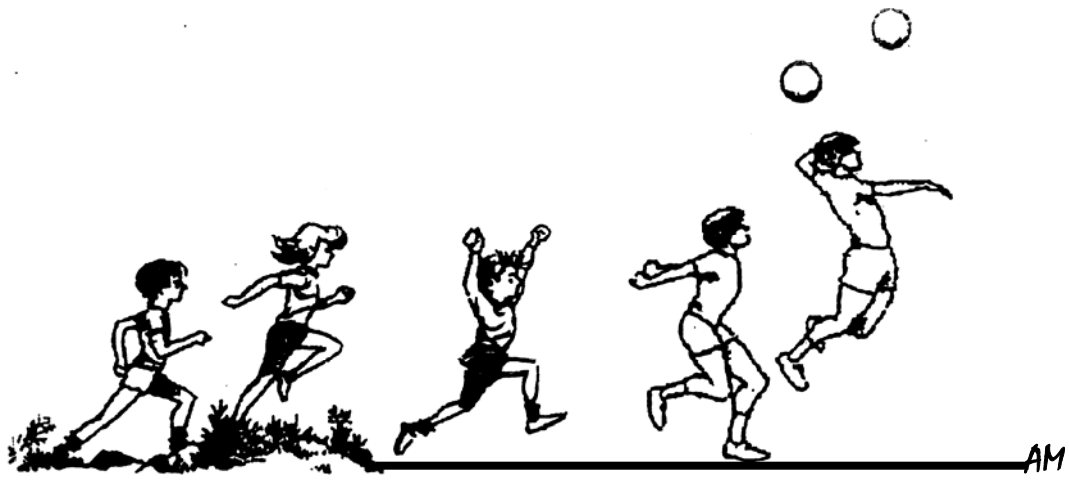
LO SPORT è selettivo e discriminante per sua natura, quindi esige:

- tolleranza alla frustrazione
- capacità di analisi del contesto
- personalità e preparazione in quanto crea grande stress psicofisico

Nel bambino il passaggio dal gioco allo sport deve quindi avvenire in modo graduale, rispettando lo sviluppo dei suoi sistemi intellettuale, emotivo ed organico.

La sua formazione sportiva dovrà essere, al pari di quella umana e sociale, basata su una forma di apprendimento intelligente e nel rispetto delle tappe dell'apprendimento stesso.





dal gioco allo sport

PROGRAMMA

Obiettivi: Avviamento allo sport educativo attraverso attività ludico motorie miranti alla formazione della personalità e adatte all'età biologica dei ragazzi

Mezzi: giochi individuali
giochi collettivi
circuiti
percorsi
staffette

apprendimento globale multilaterale e polivalente

acquisizione del fondamentale mediante il gioco

giochi propedeutici alla maturazione sportiva

giochi sportivi

autoverifica tramite supporti elettronici, ripresa con telecamera e analisi dell'azione in tempo reale

formazione di un gruppo avviato con motivazione alla pratica di uno sport

Esempio di proposta formativo educativa per l'avviamento allo sport

BISOGNI MOTORI DEL BAMBINO:

BISOGNO DI MOVIMENTO



BISOGNO DI CONOSCERSI

BISOGNO DI MIGLIORARSI E PERFEZIONARSI: (gioco, sequenza motoria, prestazione, miglioramento, ripetizione, nuove forme di sollecitazione). Riguardo le paure i bambini non sono completamente consapevoli delle conseguenze delle loro azioni, provano ai limiti le loro possibilità, e spesso i rischi corsi vengono capiti solo dopo.

BISOGNO DI CONFRONTO: cresce la voglia di confrontarsi, ed i propri risultati vengono paragonati con i progressi degli altri. Se intravede le sue possibilità un bambino è sempre pronto a confrontarsi.

BISOGNO DI COMPETERE: modo in cui il bambino si verifica, impara a sperimentare successi ed insuccessi, imparando a sopportare un certo grado di tolleranza alle frustrazioni i bambini che vogliono vincere sempre, non hanno ancora questa capacità di tolleranza. Solitamente vengono esclusi dal gioco.

BISOGNO DI SUCCESSO: desiderio di affermazione. Obiettivi alla portata del bambino

BISOGNO DI AUTOREALIZZAZIONE: autogratificazione per le prestazioni motorie fatte

CAUSE INTERNE DI ABBANDONO (Steiner 82)

SCARSA REALIZZAZIONE DI SE STESSO: comportamento passivo, rassegnato e subordinato

OBBLIGO A RENDERE: scarsa partecipazione, decisioni non autonome risultati non sentiti come progetto della propria attività non decisi autonomamente ma come azione inculcata. I risultati vengono prodotti senza partecipazione interna

PROSPETTIVA DI OBIETTIVI A LUNGO TERMINE: obiettivi troppo lontani dalla realtà concreta del bambino, mancanza di esperienze immediate di successo.

LA MONOTONIA DELL'ALLENAMENTO: mancanza di gioco e divertimento nelle esercitazioni. Allenamento sentito come subordinazione totale a determinate norme di rendimento.

ALLENAMENTO E GARE CON SCOPO DI SELEZIONE: le capacità del bambino ed i suoi progressi vengono valutati in base al rendimento ed ai risultati.

I bisogni infantili sono in questi casi trascurati, quasi in modo punitivo, per ottenere uno sviluppo che segua queste norme. Il criterio non è più "i progressi del singolo individuo", ma le prestazioni "di altri atleti", senza sapere come si siano prodotte. Non si crea così una motivazione allo sport stabile, interna nel bambino, ma una situazione fortemente dipendente da fattori e varianti esterne, come: il giudizio degli altri, il risultato, la paura, lo stress.

La funzione di rinforzo dei genitori

I genitori hanno una grande influenza nell'orientamento e nelle motivazioni dei figli verso l'attività sportiva. Diventa molto importante la capacità dei genitori di interpretare il proprio ruolo nei confronti dell'attività sportiva dei figli. Il tipo di atteggiamento adottato può essere decisivo, se rispettoso delle competenze (relazione genitore/istruttore), se basato sulla collaborazione e sulla considerazione dei ruoli. Può dare effetti controproducenti nei casi dove i ruoli non siano rispettati.

Fattori influenti sull'attività sportiva del figlio:

I genitori praticano o hanno praticato sport

I genitori sono motivati alla prestazione

I genitori realizzano i primi contatti dei figli con lo sport e l'allenamento

I genitori sono interessati allo sviluppo dei risultati di allenamento e di gara. Nello sviluppo delle prestazioni sportive del figlio, vedono una possibilità che questo si realizzi, ma anche di ottenere prestigio per suo tramite

I genitori ricompensano spesso, almeno all'inizio, le prestazioni sportive dei figli

I genitori sostengono, finanziariamente, moralmente, dedicano tempo e organizzano i figli nell'attività sportiva

Fattori negativi che possono avere un'azione poco favorevole sull'intero sviluppo del bambino

Molti genitori :

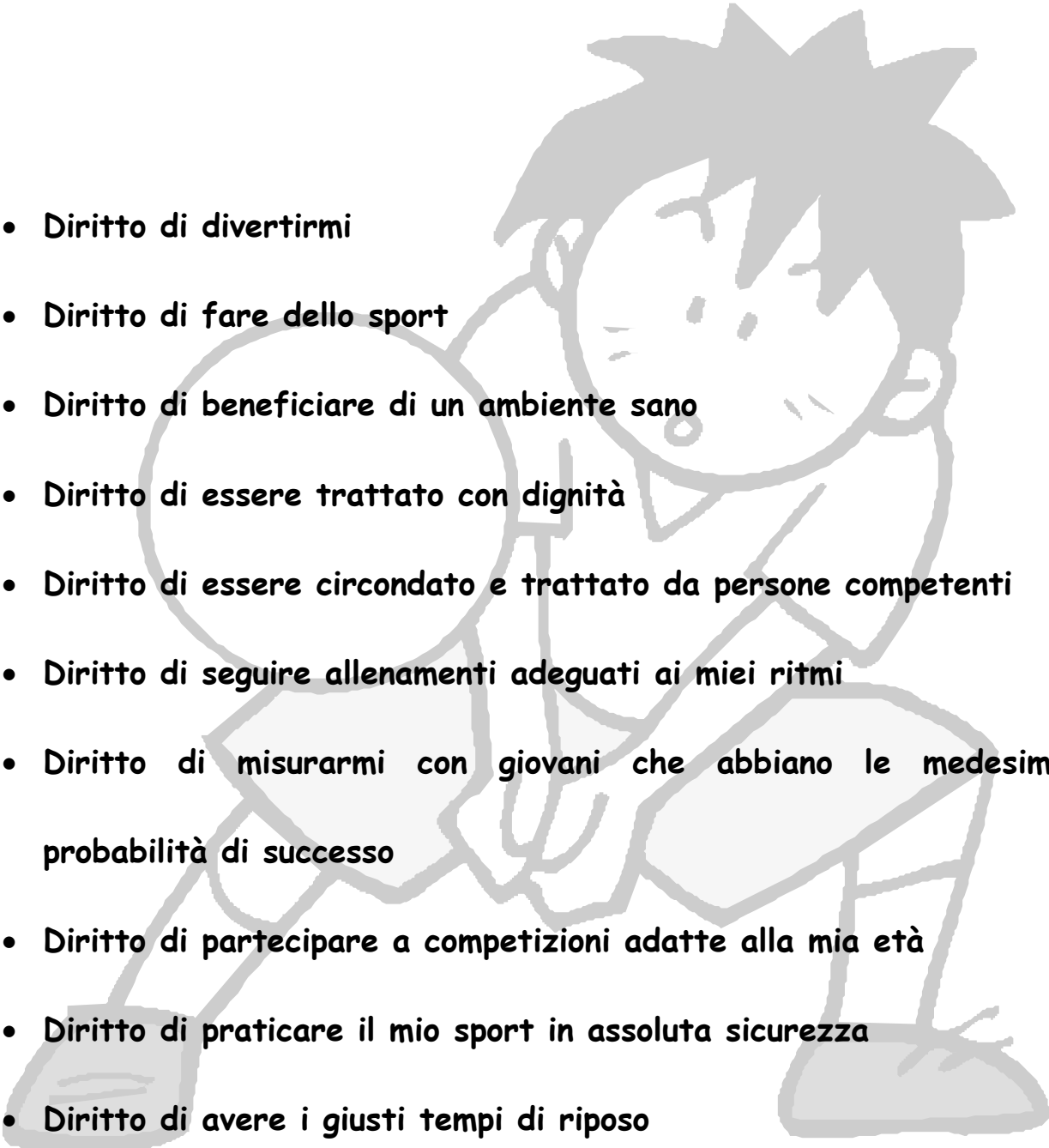
- iperproteggono il figlio, purché il figlio possa dedicarsi allo sport, cercano di evitagli ogni problema di responsabilità cercando di abbreviare le tappe di raggiungimento del successo
- provocano un'alterazione del rapporto fra preparazione alla vita, attraverso ~ scuola, ed acquisizione di prestigio attraverso lo sport
- esercitano pressione sui figli perché partecipino agli allenamenti
- come ricompensa dei loro sforzi si aspettano che i figli vincano
- sono loro ad organizzare l'attività dei figli non permettendo a questi di diventare indipendenti
- si fanno paladini dei figli davanti all'istruttore, stimolandolo a raggiungere più presto i risultati.

Questo tipo di genitori (fastidiosi) è ben noto ad ogni allenatore che lavora con i bambini. Ritengono di conoscere molto bene i loro figli e quindi pensano di poter guidare e suggerire anche nell'attività sportiva. Non si accorgono che l'assoluta volontà di vittoria dei figli non è altro che il loro desiderio indotto di ottenere prestigio attraverso i figli stessi.

I genitori spesso confondono l'esperienza del successo, certamente importante per i figli, con il dover vincere assolutamente in confronti spesso creati dall'esterno. Alla lunga questa situazione diventa una ossessione per il bambino che riuscirà a sottrarsi ad essa solo relativamente tardi, dopo la pubertà, quando diventerà responsabile delle proprie azioni. Purtroppo spesso è statisticamente provato che questa situazione ossessiva spinga il giovane all'abbandono dell'attività sportiva per dedicarsi ad attività differenti e non sempre con elevati valori formativi.

Anche se ci sono questi aspetti negativi, i genitori restano coloro che hanno la maggiore influenza nelle motivazioni allo sport dei figli.

CARTA DEI DIRITTI DEL RAGAZZO NELLO SPORT

- 
- **Diritto di divertirmi**
 - **Diritto di fare dello sport**
 - **Diritto di beneficiare di un ambiente sano**
 - **Diritto di essere trattato con dignità**
 - **Diritto di essere circondato e trattato da persone competenti**
 - **Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi**
 - **Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo**
 - **Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età**
 - **Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza**
 - **Diritto di avere i giusti tempi di riposo**
 - **Diritto di non essere un campione**

(Panathlon International - Avignone, maggio 1995)

BIBLIOGRAFIA SUGGERITA (prof. Arturo Mazzurana)

B. Mantovani - *Azione, Gesto, Sport*
Edi-Ermes Milano 1994

R.N. Singer - *L'Apprendimento delle capacità motorie*
Società Stampa Sportiva Roma 1984

E. Hahn - *L'Allenamento infantile*
Società Stampa Sportiva Roma 1986

P. Sotgiu-F.Pellegrini - *Attività Motorie e Processo Educativo*
Società Stampa Sportiva Roma 1989

E. Brynemo - E. Harnes - J. Hoff - K.J. Lowe - N. Teigland - *Corri, Salta, Lancia*
Società Stampa Sportiva Oslo 1977 trad. Roma 1982

Divisione Centri Giovanili CONI - *Attività motorie Giovanili*
Società Stampa Sportiva Roma 1992