

LA DIFESA - QUESTIONE DI FEELING

di Giampaolo Montali

QUESTIONE DI FEELING

Difendere bene non significa abituarsi a subire o ad attendere una scelta nell'avversario, ma piuttosto imparare a considerare questo fondamentale come una fase attiva del gioco, da assorbire psicologicamente e da aiutare con la specializzazione tecnica. Difendere, insomma, è un po' attaccare.

Troppe sono le pagine che occorrerebbero per trattare questo argomento. Cercando di generalizzare, tuttavia, rischierei di darvi una serie di nozioni approssimative e superficiali e questo non è nelle mie abitudini. A tal proposito vorrei in queste pagine toccare solo alcune branche della didattica del fondamentale difesa. Qualsiasi libro di pallavolo tratta in modo soddisfacente questo argomento e per quanto riguarda il discorso dell'impostazione tecnica del fondamentale, tutto è conosciuto. Non esistono segreti che nessun allenatore non conosca. vorrei trattare l'argomento, quindi, toccando solo tre aspetti della difesa: il primo è "l'approccio mentale al fondamentale"; il secondo è "la specializzazione nella difesa"; il terzo è "perché specializzare in base allo studio analitico dell'avversario".

Approccio mentale al fondamentale

Sono convinto che ad ogni fondamentale nella pallavolo corrisponde un giusto approccio psicologico. Nel caso specifico della difesa, è indispensabile che tale "approccio mentale" non sia inteso come l'abitudine a subire e ad attendere una scelta dell'avversario. L'errore più grande viene proprio commesso nel momento in cui si abitua l'atleta (soprattutto in età giovanile) a considerare questo fondamentale come una azione "difensiva", cioè come uno stato mentale che comporti una costante da cui difendersi. I più grandi atleti in questo fondamentale, lo sono perché innanzitutto sono forti in questa particolare area (l'approccio psicologico), e successivamente tale progetto mentale viene supportato da un disegno di tecnica individuale appropriata. Quindi quali sono allora le caratteristiche da affinare e su cui bisogna lavorare per sviluppare questa area?

- 1) Ricerca del pallone
 - 2) Volontà di difendere
 - 3) Anticipazione sul colpo
- Aggressività
Specializzazione nel ruolo
- 6) Disciplina tattica

La forza della mente

Ho fatto una serie di esperimenti, uno di questi è avvenuto ad uno dei miei corsi per allenatori. Avevo a disposizione un gruppo di 14 allievi molto bravi e pazienti e li ho divisi

in 2 gruppi ciascuno di 7. Ad un gruppo feci un discorso che generava nelle loro menti immagini positive. L'argomento del corso era la difesa e davo grande motivazione e indicazioni di natura psicologica. Continuavo durante le esercitazioni a stimolare continuamente l'aspetto motivazionale sull'intercettazione del pallone, e la forza della volontà difensiva.

Al 20 gruppo invece davo solo indicazioni tecnico-tattiche. Correggevo tecnicamente il gesto, il movimento, il posizionamento in campo, le tensioni muscolari. Alla fine delle sedute pratiche, mi sono accorto di quanto il primo gruppo <quello a cui avevo dato immagini "positive"> migliorasse visibilmente. Ma questo non mi bastava, non era sufficiente. All'ultimo giorno del Clinic, ho voluto quantificare con uno scout sulla difesa il rendimento dei 14 ragazzi. Dopo 5 set giocati, insieme ai tecnici analizzammo gli Scorer. Ebbene i 5 migliori facevano parte del primo gruppo. Questa non è magia, ma solo il riflesso di una condizione mentale che gli psicologi sportivi conoscono molto bene. A volte ci dimentichiamo di questa grande potenzialità e ci fossilizziamo esclusivamente sull'aspetto tecnico. Questo non significa che si deve insegnare solo il primo aspetto (quello mentale), perché senza il secondo (tecnico) il primo non avrebbe possibilità di esistere.

A questo punto per sviluppare "l'area particolare" occorre dare un supporto tecnico-tattico, e personalmente su questo fondamentale prediligo la specializzazione. Diventa quindi importante che nella pratica dell'allenamento, venga data la possibilità all'atleta di intercettare quanti più palloni possibili, tenendo sempre presente l'attacco da rete, il muro, tutte le varianti possibili delle traiettorie del pallone e tutte le velocità possibili dell'attrezzo stesso.

Specializzazione nella difesa

La specializzazione non è altro che il miglior modo per sfruttare le qualità del singolo giocatore e metterle a disposizione di un sistema di squadra. Specializzare vuoi dire anche responsabilizzare e motivare un atleta nella difesa di un'area all'interno di un campo, quindi avere una buona conoscenza spaziale dell'area in cui si lavora. In parole semplici si cerca di far conoscere "l'habitat" in cui lavora un atleta il meglio possibile, in quanto le varianti dell'attacco avversario, sono di difficile intercettazione e con velocità altissime. Cerchiamo quindi di costruire un vantaggio mentale in riferimento alla perfetta conoscenza dell'area che si deve difendere. L'allenamento poi farà il resto soprattutto le esercitazioni sulle ripetizioni. Questo resta sempre il modo più efficace per far sì che l'atleta tragga la giusta gestualità e risposta durante l'intercettazione del pallone. Credo molto in questo tipo di lavoro, in particolar modo nella gestione del sistema difensivo totale di una squadra, ovvero la ricerca puntigliosa della specializzazione all'interno di un sistema difensivo dove le caratteristiche del singolo ne esaltano gli effetti finali.

Ogni volta che si parla di studio analitico dell'avversario, lo si fa pensando solo a fornire

il maggior numero possibile di informazioni alla squadra. Il modo migliore per sfruttare tutte le indicazioni che ci provengono dai vari scout, è sicuramente quello di costruire a priori una specializzazione di ruoli in particolare riferimento alla correlazione muro-difesa.

Occorrerà quindi, una volta rilevate le varie caratteristiche dell'avversario (combinazioni offensive, sistema di attacco primario, secondario, percentuali di distribuzione del palleggiatore, protezioni d'attacco degli attaccanti in base alle rotazioni, attacco preferito nel finale di set, uso del pallonetto ecc. ecc...), sfruttare al massimo i dati rilevati. Ogni giocatore all'interno di un sistema specializzato saprà quindi quanti e quali tipi di palloni entreranno nella sua area, con che tipo di traiettoria angolazione a seconda del segnale dell'avversario.

da a distanza. A noi allenatori non occorrerà dire altro se abbiamo abituato il nostro atleta a gestire autonomamente l'area difensiva per la quale si è specializzato.

Concludendo, specializzare nella difesa è un modo per richiedere ai nostri atleti l'uso delle tecniche a loro più congeniali, affinché la pratica metodica dell'allenamento ne esalti le qualità.

tutto questo alla fine ha un solo e unico obiettivo: “La difesa come attacco”.

Ovvero una condizione mentale che non ci costringa a subire passivamente, ma che ci permetta sempre di avere un vantaggio psicologico, in modo tale da considerare la difesa come un fondamentale d'attacco.