

Corso di aggiornamento di Cavazzate (Vicenza)
dicembre 1999

Appunti di Riccardo Marchesi

Fondamentali di base:

BAGHER

Relatore prof. Bosetti

(naz. Juniores Femminile)

II BAGHER

L'analisi del prof. Bosetti è mirata esclusivamente al settore giovanile, ponendo quasi come obiettivo assoluto, tanto da non proporre alcun collegamento al lavoro della nazionale seniores. Pone alla base delle sue valutazioni la ricerca delle migliori scuole di pallavolo giovanile, identificandole fra le prime nazionali meglio classificate nell'ultimo G.P.: Giappone (1° class.), Brasile (2°), Corea (3°), Cina (4°). L'Italia non può fare altro che cercare di migliorare, imparando da queste, il suo livello di gioco e la sua preparazione tecnica: aspetti che si influenzano reciprocamente tanto da creare un binomio invisibile.

Nella nostra pallavolo femminile giovanile si evidenzia un decadimento tecnico notevole che certo non rispecchia l'andamento della sorella pallavolo maschile. Gli allenatori sono forse troppo abbagliati da questi prestigiosi risultati, tanto da imporre troppo superficialmente i modelli della pallavolo maschile in quella femminile.

Nel settore giovanile bisogna quasi abbandonare il metodo globale per intensificare quello sintetico. Le nostre atlete devono aumentare il loro livello tecnico, obiettivo raggiungibile con l'aumento del numero delle ripetizioni di ogni gesto atletico; dato che le abilità motorie sono azioni intere o parti di esse che si automatizzano con un elevato numero di ripetizioni.

Il bagher è senza dubbio il fondamentale che presenta più carenze fra le giovani atlete. Molti ritengono sia l'attacco a ricoprire tale ruolo, ma se osserviamo attentamente si scorge che questo è stato assimilato abbastanza bene; sicuramente anche grazie alla marcata tendenza a trasferire nella pallavolo femminile le didattiche di quella maschile, anche se bisognerebbe meglio rivalutarle, date le enormi diversità sia del lavoro sia del tipo di gioco. Ciò non significa che dobbiamo alleggerire il fondamentale dell'attacco. La mole di lavoro sull'attacco deve rimanere notevole tanto da considerarlo sempre come tema permanente degli allenamenti.

Si deve aumentare la quantità di tempo dedicato al bagher, in tutte le sue varietà. L'attacco rimane sempre al terzo tocco, prima di lui il palleggio (d'alzata) e ancora prima il bagher. Senza un buon primo tocco non possiamo impostare correttamente il nostro gioco e quindi condizioniamo l'attacco che dovrà colmare le precedenti carenze.

Inoltre è obbligo considerare che, nelle giovanili, molto spesso abbiamo a disposizione palleggiatrici che ancora devono sia raffinare la loro capacità motoria, sia acquisire un livello di specializzazione adeguato. Il ruolo della palleggiatrice richiede un'alta specializzazione, mentre nelle giovanili è preferibile lavorare con palleggiatrici – attaccanti. Queste complicanze rendono ancora più ingestibili situazioni di gioco con primo tocco non preciso. A livello giovanile il bagher, secondo il prof. Bosetti, rimane fondamentale.

Ecco alcuni dati relativi al primo anno di lavoro della nazionale juniores:

Preparazione tecnica: **223h** su 451 di allenamento (pari a circa il 50%); di queste:

- ◆ Bagher puro: **40h** (pari al 18% della preparazione tecnica e 9% del totale);
- ◆ Difesa, ricezione e attacco, battuta e ricezione, controllo: **116h** (pari a l 52% di preparazione tecnica e 26% del totale).

Nel secondo anno si è scelto di diminuire il lavoro sul bagher:

Preparazione tecnica **231h** di cui:

- ◆ Bagher puro: **40h** (pari al 18% della preparazione tecnica);
- ◆ Difesa, ricezione e attacco, battuta e ricezione, controllo: **84h** (pari al 36% della preparazione tecnica).

La diminuzione di queste 30 h di lavoro ha inficiato notevolmente la qualità e i risultati delle partite.

Aspetti tecnici

L'allenatore deve sempre porre la massima attenzione ai modelli tecnici che sceglie per l'insegnamento dei fondamentali, non confondendoli con modelli simili della pallavolo maschile; infatti trasferire l'impostazione maschile del bagher nel settore femminile porterebbe sicuramente troppe forzature. Basti solo pensare all'extraposizionamento delle scapole: nel maschile è d'obbligo, ma nelle ragazze risulterebbe superfluo, se non dannoso, dato che la maggior parte di loro ha dimensioni di spalle notevolmente ridotte rispetto ai ragazzi.

Diverse sono le scuole nell'insegnamento del bagher, ma pensiero comune è che le **braccia** si devono presentare il più possibile **simmetriche e stabili**. La presa delle mani può essere fatta in diversi modi:

1. Mano forte prende la debole, pollici stretti e simmetrici diretti verso il basso (classica);
2. Come sopra, con pollici più larghi (per chi ha problemi di forza nelle braccia);
3. Come 1, pollici diretti verso avanti alto (russe);
4. Mano con dita tese fra l'indice e medio dell'altra;
5. Mano che chiude a pugno il mignolo e l'anulare dell'altra mano;
6. Con palla a sinistra: mano sinistra fra pollice e dito di dx, con palla a destra: mano destra fra pollice e dito sx (americane);
7. Dita incrociate (asiatiche).

Il concetto principe del bagher è il **piano di rimbalzo**. Nella nostra pallavolo la capacità di orientare il piano di rimbalzo è molto carente.

Un modello molto interessante ci viene proposto dalle orientali. Si deve prestare molta attenzione all'inclinazione del busto rispetto al terreno: inclinandolo in avanti riusciamo ad avere degli angoli di risposta più chiusi; così facendo rendiamo svantaggiosi i piani di rimbalzo che portano la palla a

scappare lateralmente. Le giovani si propongono nel bagher con posizioni troppo erette. Importantissimo il ruolo degli arti inferiori, in particolare dei piedi: dobbiamo prestare sempre più attenzione nell'allenamento alla mobilità tibio-tarsica. Questa può essere controllata velocemente mettendo l'atleta in posizione di massima raccolta delle gambe: se c'è uno sbilanciamento indietro significa che abbiamo poca mobilità. Le nostre atlete si ritrovano troppo spesso inserite in esercizi nei quali assumono posizioni troppo statiche. Dobbiamo introdurre esercizi di movimento continuo curando molto che le articolazioni vengano sollecitate su angoli giusti.

Esempi di esercizi di tecniche di base primarie (riferimento scuole asiatiche):

girano 4 – 5 giocatrici, i passi sono corti e veloci:

- ◆ Difesa in movimento con palla resa dalla parte opposta allo spostamento dell'atleta;
- ◆ Come sopra con spostamento in avanti;

in tutti gli esercizi vi è un lavoro felpato e incessante della caviglia

- ◆ Difesa zone 1, 6, 5, allenatore attacca da zona 3, dopo la difesa una giocatrice si responsabilizza per il palleggio (fissare delle regole), nessuno è fisso;
- ◆ Corsa continua in cerchio e bagher (tante giocatrici in poco spazio, come una catena di montaggio, la difesa avviene in movimento) (vedi fig. 1);
- ◆ Bagher laterale, una sola giocatrice: 1 palla a sinistra e 1 a destra, una palla dietro l'altra;
- ◆ 3 giocatrici a tutto campo: allenatore lancia i palloni.

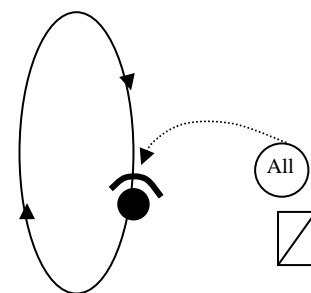


Fig.1

Sfruttare tutto il campo obbliga le giocatrici a una continua ricerca della traiettoria della palla e relativi posizionamenti.

Non ci dobbiamo limitare a far seguire la palla con le braccia. Dobbiamo incessantemente seguire la palla con il corpo. Con palloni laterali, tutto il corpo, non solo le braccia, deve orientarsi verso l'obiettivo. Secondo le scuole asiatiche, questo deve succedere anche nel bagher rovesciato: al momento del tocco del pallone l'atleta si gira di 180° in modo tale da essere già orientato come la palla uscente dal bagher.

Nella difesa a terra la giocatrice non riesce ad orientare la palla, ma ne viene colpita. Insegnare a non cadere non significa assolutamente abbassare la mentalità aggressiva di chi difende.

Il ritmo dell'allenamento, anche secondo le scuole asiatiche, deve rimanere alto nonostante risposte tecniche modeste.

Le braccia devono essere le più fluide possibili così da avere una maggiore velocità nei movimenti e una maggiore precisione finale. La posizione di attesa delle braccia più corretta è quella dalla quale ne usciamo con maggior scioltezza. Non possiamo permetterci una posizione di attesa con il piano di rimbalzo già disteso: si creerebbe troppa rigidità e quindi lentezza dei movimenti. Il problema del corretto posizionamento delle braccia prima del contatto è un problema puramente didattico, non reale. Una giocatrice che parte da una posizione di bagher a braccia unite non commette un errore, se riesce a gestire bene tutti i tipi di palloni. L'importante è come l'atleta arriva alla palla, non come parte.

Nelle giovani atlete non si deve focalizzare l'allenamento su certe particolari variazioni del bagher, ma sul fondamentale nel suo gesto atletico.