

LA RICEZIONE

(M. Paolini - PV mar-apr-mag96)

La ricezione è un fondamentale da cambiopalla₁ con cui si passa la palla all'alzatore nel modo più preciso possibile₁ per consentirgli di costruire le più efficaci azioni di attacco.

Tale passaggio è generalmente effettuato in bagher, anche se le recenti innovazioni regolamentari consentono ora anche un primo tocco in palleggio.

La ricezione in palleggio, tuttavia, anche se adottata dai pionieri della pallavolo (allora si faceva tutto con il palleggio), a tutt'oggi non si è ancora del tutto sviluppata e pertanto ritengo opportuno limitare l'analisi tecnica che seguirà₁ al solo gesto di bagher di ricezione.

È fondamentale un'altra distinzione a priori: quella fra **ricezione della battuta in salto** (che somiglia molto più alla difesa) e **ricezione della battuta "floating"**; le tecniche di esecuzione sono, infatti, molto diverse ed è importante non confonderle tra loro.

Noi qui tratteremo della ricezione su battuta "floating" individuando, soprattutto, gli elementi essenziali che ne contraddistinguono una corretta esecuzione tecnica.

Ebbene, tali elementi possono essere sintetizzati in 4 punti essenziali:

- 1) elementi di predisposizione morfologica
- 2) lo spostamento
- 3) il contatto con la palla
- 4) il modo con cui spingere la palla

Punto 1

La prima attenzione per l'esecuzione di un'ottima ricezione andrà posta sul bagher; questo, infatti, costituisce il piano di rimbalzo orientabile con cui indirizzare con precisione la palla verso l'alzatore. Quanto più gli avambracci saranno tra loro ben vicini (o addirittura attaccati) e piatti con le braccia ben distese, tanto più potremo usufruire di una superficie ampia per far rimbalzare la palla, indirizzandola con facilità.

Per ottenere quanto detto, è importante studiare il modo più adeguato per agganciare le mani nell'esecuzione del bagher; sono, altresì, importanti una leggera flessione dei polsi verso il basso e la spinta delle spalle in avanti. Tutti questi accorgimenti devono essere, comunque, realizzati con naturalezza e in parte dipendono dalla struttura morfologica di ogni singolo atleta che è modificabile solo parzialmente con l'allenamento.

Un altro aspetto, di natura morfologica, che caratterizza in maniera determinante la ricezione, è una buona capacità visiva.

Ora, premesso che la vista dello sportivo ("sport vision") non si valuta come la vista di una persona normale, tuttavia ritengo indispensabile che un giocatore di pallavolo, che si appresta ad eseguire la ricezione, debba avere almeno i famosi 10 decimi.

Ciò è indispensabile poiché per ricevere è necessario spostarsi adeguatamente e soprattutto **in anticipo**; per anticipare i propri movimenti bisogna valutare preventivamente la traiettoria della battuta avversaria: tale valutazione è di tipo "profondo" (valutazione di una profondità) e dipende dalla biocularità e, appunto, dalla capacità visiva. In altri termini, vedere bene è indispensabile per spostarsi sulla traiettoria della palla ancor prima che questa abbia superato la rete e non più tardi, altrimenti si rischia di perdere il controllo del pallone e ricevere male, come se la palla ci fosse arrivata improvvisamente addosso all'ultimo momento.

Eventuali difetti della vista si possono correggere parzialmente con le lenti a contatto. A tal proposito, avendo a che fare con dei giovani, mi sento di sconsigliare vivamente la loro partecipazione alla ricezione durante la gare, in presenza di un problema di vista non risolto. Ciò non toglie che tali atleti si allenino (e molto) per la corretta esecuzione del bagher indispensabile per poter eseguire, comunque, gli appoggi, la difesa, la ricezione della battuta in salto.

Per concludere la parte che riguarda gli elementi di predisposizione morfologica, diciamo che tali aspetti sono poco allenabili ma debbono, invece, guidare le scelte di noi allenatori nel decidere a quali atleti affidare il compito di ricevere ed a quali altri, invece, affidare altri compiti inerenti il gioco. Tutto ciò, peraltro, non va visto come una specializzazione precoce in senso negativo, bensì come una adeguata capacità di scelta dell'allenatore tesa a valorizzare le caratteristiche

positive dei propri atleti, fermo restando che tutti dovranno lavorare, e non poco, in palestra per un corretto apprendimento del bagher.

Punto 2

Parliamo ora dello spostamento che un atleta dovrà eseguire prima di ricevere la battuta avversaria. Tale spostamento sarà conseguenza della valutazione della traiettoria della palla e dovrà avvenire in un tempo molto breve; avrà inizio nel momento in cui parte la battuta per terminare nel momento in cui la palla supera la rete.

Inoltre, non è dato sapere la direzione di tale spostamento se non dopo aver visto partire la battuta. Ne consegue, innanzi tutto, che la posizione di attesa dovrà essere "vigile" (pronta a muoversi) ma non "compromessa" a favore di una o dell'altra direzione di spostamento. Ciò non significa che il ricettore si prepara "in movimento", anzi, egli è ben fermo e l'attesa per lui deve essere "comoda", consentirgli cioè di uscire da tale posizione con grossa facilità di movimento.

Detto questo aggiungiamo che tutto lo spostamento si esaurisce, in realtà, in un passo completo" poiché, di fatto, non c'è tempo di fare di più e sarebbe utopistico, da parte di noi allenatori, richiedere ai nostri atleti uno spostamento più lungo e complesso.

Piuttosto, è importante che il passo di spostamento venga eseguito in anticipo rispetto all'arrivo della palla (come già detto), e sia "completo": con tale termine vogliamo dire che la posizione finale dei piedi non è più divaricata della posizione iniziale.

In altri termini l'atleta esegue uno spostamento nella direzione opportuna in DX-SX oppure in SX-DX senza allontanare troppo fra loro i piedi; ciò gli consentirà di avere un ottimo equilibrio indispensabile per controllare e spingere la palla con estrema precisione.

E' consigliabile, da ultimo, non orientare i piedi stessi verso l'esterno, ma mantenerli rivolti verso rete, ciò faciliterà l'orientamento del bagher che essenzialmente dipende dalla posizione delle spalle.

In ultima analisi, dunque, l'attenzione ai piedi non è posta sul fatto che siano uno avanti e l'altro dietro o viceversa (ciò è abbastanza ininfluenza ai fini di una corretta esecuzione), bensì sul fatto che non siano troppo divaricati (lontani tra loro) ed orientati, più o meno, verso la rete e non verso l'esterno.

Il resto del lavoro di ricezione andrà fatto con un bagher ben orientato verso destra o verso sinistra.

Punto 3

Riprendiamo quindi a parlare di come deve avvenire il contatto con la palla: ovviamente in bagher; o talvolta in palleggio, visto che il regolamento da qualche anno lo consente; il tutto, comunque con un obiettivo di estrema precisione.

Parlando del bagher ribadiamo che deve costituire un piano di rimbalzo (il più ampio e piatto possibile) da orientare adeguatamente, rispettando la traiettoria di "entrata" della palla ed ovviamente la traiettoria di "uscita" della stessa, che dovrà essere necessariamente verso il palleggiatore. Tale lavoro di **orientamento** del bagher di ricezione dipende essenzialmente dalle spalle, tanto più importanti quanto più il bagher viene eseguito fuori del corpo (a destra o a sinistra).

Proprio questo è il punto essenziale su cui focalizzare l'attenzione: nella stragrande maggioranza dei casi il contatto con la palla avviene in bagher laterale, dovendo intendersi con tale termine un bagher eseguito non perfettamente davanti al corpo bensì un poco verso destra o verso sinistra, in un raggio di azione che va dalla posizione delle braccia parallele alla coscia destra a quella con le braccia parallele alla coscia sinistra (con le gambe un poco piegate). In altri termini il tradizionale concetto di **frontalità** è da rivedere: innanzitutto c'è da chiedersi frontalità rispetto a che cosa (e la risposta è comunque fuorviante), poi, vedendo la pallavolo giocata, sorge il dubbio che sia un concetto solo teorico e quindi, in pratica, abbastanza utopistico.

Allora diciamo pure che può essere giustificata l'espressione, spesso usata dagli allenatori, di "ricercare la frontalità" come stimolo per gli atleti a spostarsi e non aspettare che la palla arrivi dove sono loro; in realtà, però, è indispensabile prendere atto che il bagher di ricezione viene eseguito molto spesso un po' a destra o a sinistra del corpo se non addirittura fuori dal corpo, ovvero **laterale** al corpo stesso.

Essere consapevoli di tutto ciò significa anche allenare le situazioni tecniche suddette, fin dal momento in cui si comincia ad eseguire la ricezione su battuta floating in gara (a 15 anni) senza preconcetti o tabù.

L'aspetto veramente importante del cosiddetto **bagher laterale** è lo sviluppo bilaterale di tale gesto: in verità, infatti, in assenza di un lavoro tecnico specifico gli atleti, inconsapevolmente, si specializzano nell'eseguire il bagher sempre e solo da un lato sentendosi insicuri nell'altro lato che viene sistematicamente evitato, adattando a tale scopo anche tutti gli spostamenti. Ciò, evidentemente, costituisce un grosso limite che è bene rimuovere subito, senza aspettare che tale restrizione del gesto si consolidi e diventi nel tempo difficilmente modificabile.

Da ultimo, dunque, ritengo che un atleta anche giovane debba avere la stessa padronanza tecnica sia di un bagher eseguito perfettamente davanti al corpo, sia di un bagher eseguito a destra o a sinistra, senza distinzione di sorta; con ciò, dopo aver valutato preventivamente la traiettoria della battuta ed aver eseguito un passo completo di spostamento verso la palla, unirà il bagher (davanti, a destra o a sinistra) laddove è la palla, cercando di orientare la superficie di rimbalzo in modo da far giungere la palla al proprio alzatore con una traiettoria abbastanza comoda da gestire.

Punto 4

Vediamo ora di capire in che modo va spinta la palla per ottenere il miglior risultato in termini di precisione. Diciamo subito che la palla va spinta soprattutto con le gambe. Sono gli arti inferiori che da una posizione semiflessa, si estendono e determinano la traiettoria del pallone per alto - avanti; le braccia, invece, sono ben ferme e, protese in avanti, mantengono l'inclinazione precedentemente assunta. Tale ultimo aspetto della tecnica di ricezione può sembrare di semplice esecuzione, ma in realtà costituisce uno dei difetti più ricorrenti e di difficile correzione soprattutto con i giovani.

Questi, infatti, sono portati ad utilizzare la spinta delle braccia e non delle gambe per eseguire il bagher in quanto ciò risulta molto meno faticoso. In realtà un bagher che spinge la palla con le braccia può anche ottenere dei discreti risultati, ma più facilmente incorre in errori definitivi (palla in tribuna) e difficilmente si riesce ad ottenere delle ottime performance di ricezione.

Voglio ribadire che impostare la "**spinta di gambe**" in ricezione è un aspetto essenziale della tecnica che, quasi sempre, è facile a dirsi ma ben difficile da realizzare; tant'è che la didattica di tal gesto si è arricchita, negli anni, degli espedienti più ingegnosi. Ricordiamone alcuni: un bastone, portato a tracolla, sopra il quale eseguire il bagher, senza aver la possibilità, appunto, di abbassare le braccia; oppure due elastici attaccati alle caviglie ed alla vita (tramite una cintura) che costringono l'atleta a mantenere le gambe piegate e ne sensibilizzano la spinta in estensione; o, ancora, una tavoletta di legno delle dimensioni di un libro, da tenere sugli avambracci tramite delle maniglie su cui far rimbalzare una pallina da tennis con gesto imitativo del bagher di ricezione. Tutti questi espedienti didattici dimostrano l'importanza dell'aspetto tecnico: spinta della palla con le gambe e non con le braccia, anche se, a tal fine, l'esercizio più importante rimane il "classico" bagher contro la parete con il tecnico che controlla l'esatta esecuzione del gesto.

Bene, con ciò mi congedo scusandomi per le tante parole. In realtà, importanti sono i fatti...
Buona ricezione!