

IL TUFFO

di G.Bastiani (Hi-Tech Volley sett-ott02)

*Perché i nostri giovani atleti non sanno eseguire questa tecnica?
Quando possiamo cominciare ad inserire, con i nostri giovani, la didattica di questo fondamentale?
A questo e ad altri quesiti cerchiamo di dare una risposta concreta*

Quest'estate ci trovavamo con un gruppo scelto di ragazzi nati nel 1986/87 per una selezione della nazionale pre-juniors maschile.

La mattina avevamo svolto un lavoro in progressione didattica per le figure difensive, soprattutto il tuffo, mentre nel pomeriggio abbiamo previsto una seduta di scarico in una piscina della zona.

Bene, da un lato siamo rimasti affascinati dalla capacità di eseguire i tuffi in acqua di questi ragazzi, dall'altro siamo rimasti perplessi nel denotare le loro difficoltà di esecuzione del tuffo pallavolistico, in palestra!

Pensiamo che questo sia un problema da risolvere per il nostro settore giovanile: è impensabile che non si riesca ad eseguire questa tecnica, poiché di tale concetto si sostiene la sua importanza non solo in situazioni di gioco, ma soprattutto per impedire traumi anche gravi, abrasioni significative al mento, alle anche, magari con ferite che necessitano di punti di sutura!

A nostro parere, sono due le principali cause che portano a questa lacuna tecnica. La prima riguarda la ricerca d'atleti longilinei, o meglio alti, che ovviamente hanno una maggiore difficoltà di controllo spazio-temporale e una lontananza dal terreno del loro baricentro maggiore rispetto ad un atleta di normale statura. La seconda riguarda, invece, l'assenza totale o parziale di una metodica di lavoro che invece, negli anni '70-'80, era particolarmente sviluppata: l'acrobatica elementare! I tecnici "non di primissimo pelo" ricorderanno sicuramente quanta attenzione si dedicasse a quest'aspetto: andavano a ruba i testi relativi al tuffo (mi ricordo sempre, lo conservo tuttora, di quel testo russo tradotto in spagnolo prima, e in italiano poi, che trattava di una preparazione specifica per la pallavolo riguardo proprio a questo fondamentale, N.d.A.).

Andiamo quindi a prospettare un intervento specifico riguardo all'apprendimento della tecnica del tuffo. Crediamo che, nella formulazione di un programma d'insegnamento delle tecniche, sia indispensabile l'inserimento del tuffo fin dalla categoria under 14, diciamo nel secondo anno d'attività, quindi verso i 15 anni cronologici. In quest'età, facendo particolare attenzione alla solidificazione delle cartilagini articolari, per non creare traumi nell'impatto con il terreno, si deve iniziare una progressione di lavoro tecnico e specifico. Questo intervento deve seguire un lavoro organizzato di pre-acrobatica (o acrobatica elementare) fin dal primo anno under 14 (anche prima, se esistono i presupposti). Non staremo a descrivere una progressione completa ma elencheremo solo alcune "figure" che riteniamo utili al raggiungimento di un buon rapporto spazio-temporale con il terreno, e le posizioni d'equilibrio dinamico che si presentano in tali esercitazioni:

- Capovolta
- Capovolta indietro
- Capovolta senza mani
- Verticale in appoggio
- Verticale al muro
- Verticale libera
- Passaggio dalla verticale alla capovolta
- Ruota

Considerando che tali esercitazioni possono anche essere inserite nelle fasi di riscaldamento, riteniamo che durante un'intera stagione si riesca a sviluppare l'obiettivo dell'apprendimento di tali "figure". Sicuramente partire da una base di questo tipo semplifica notevolmente il lavoro di sviluppo delle tecniche difensive (rullata e vari tipi di tuffo). Abbiamo citato vari tipi di tuffo perché si vedono sempre di più adattamenti alla caduta in avanti: riteniamo che questi adattamenti debbano

avvenire successivamente all'apprendimento del "tuffo classico". La tecnica che consigliamo di sviluppare è questa: dalla posizione difensiva, tramite una spinta di uno o entrambi gli arti inferiori, distendersi in avanti-alto e colpire la palla con una o due mani durante la fase di volo, per poi ricadere a terra impattando prima con le mani in presa palmare e, quindi, attraverso un piegamento degli arti inferiori, cadere a terra toccando il terreno in scivolata con il petto. Durante questo movimento gli arti inferiori si lasciano trasportare dal tronco verso il terreno: è opportuno mantenere la testa ben alta per impedire l'impatto al suolo del mento! Il colpo può avvenire in molti modi: quello che riteniamo migliore è eseguito con il pugno chiuso, impattando la palla con la parte laterale interna della mano, ed eseguendo una flessione del polso verso l'alto.

La successiva evoluzione di questa tecnica sarà di porre la mano a terra sotto la palla, in modo tale che questa rimbalzi su di essa. In quest'ultima situazione è bene ricordarsi che l'impatto a terra avviene prima con l'avambraccio e poi con la mano: un impatto sicuramente più attenuato, rispetto al tuffo classico, perché avviene quasi sempre dopo che il corpo ha già impattato il terreno, o comunque quasi contemporaneamente.

Non ci dilungheremo oltre sulla presentazione della tecnica, che riteniamo sia per i lettori estremamente conosciuta e ben analizzata, mentre vorremmo presentare una progressione didattica che in Nazionale sviluppiamo per l'apprendimento del tuffo. Questa progressione comprende le solite fasi che ogni tecnica deve superare per essere codificata e adattata alle singole esigenze:

1. Rapporto con il terreno
2. Rapporto con lo spazio
3. Rapporto con l'attrezzo (il pallone)
4. Rapporto con il compagno
5. Rapporto con l'avversario

Una nota: per questa tecnica dette fasi s'intersecano fra loro e spesso non sono sviluppate nell'ordine esposto, anche se bisognerebbe tenerne conto.

Le prime esercitazioni riguardano la necessità, da parte del giovane, di rimuovere il timore dell'avvicinamento al terreno. Può essere utile lasciarsi cadere dalla posizione eretta su un materassone, senza proteggersi il corpo con le mani. Successivamente si pone l'atleta distante 70/80 cm. dalla parete, in posizione eretta, e tramite un piegamento degli arti superiori, si avvicina il corpo al muro per poi allontanarlo. Questi esercizi non hanno la necessità di essere "superati" ma solo affrontati ripetutamente.

Quelle che andremo ora ad affrontare, invece, devono essere considerate fasi che si superano solo una volta acquisiti i giusti adattamenti e codifiche dei movimenti corretti.

- Porre l'atleta in posizione raccolta con un ginocchio a terra: da questa posizione effettuare una caduta a terra in maniera corretta, facendo molta attenzione al movimento degli arti inferiori che devono essere trascinati dal corpo. Porre attenzione altresì alla posizione della testa che, nella fase di volo, deve essere ben flessa indietro, per impedire al mento di impattare il suolo.
- La fase successiva riguarda l'esecuzione del tuffo dalla stessa posizione, ma ponendo un pallone a terra distante quanto l'estensione dell'arto superiore, "entrare" sotto la palla con il palmo della mano e alzare il pallone verso l'alto; in questa fase è bene alternare i colpi sia con l'arto superiore destro che con quello sinistro. È importante che ogni esercitazione si completi partendo dalla stessa posizione spaziale. Anche se questo potrebbe sembrare anacronistico con la scaletta sopra esposta, riteniamo sia fondamentale per il giusto approccio con il terreno. Nelle esercitazioni successive l'atleta cambierà posizione di partenza ma eseguirà la stessa progressione, prima senza e poi con la palla.
- Dalla posizione di massima raccolta, eseguire il tuffo.
- Dalla posizione di massima raccolta eseguire il tuffo con la palla posta a terra e, come sopra, "entrare" sotto la palla con il palmo della mano e alzare il pallone verso l'alto.
- Eseguire il tuffo partendo da una posizione difensiva classica subito con il pallone posto a terra. L'atleta lancia la palla a terra facendola rimbalzare per poi colpirla dopo il secondo, terzo rimbalzo con il colpo canonico a pugno chiuso.

- L'ultima fase elementare, prima di passare alla tecnica di campo, riguarda il posizionamento dell'atleta uno di fronte all'altro, alternando i lanci e passando prima dalla fase in cui il pallone rimbalza a terra più volte, per arrivare a quella in cui il pallone va preso al volo dopo il lancio del compagno.

Per le esercitazioni di campo non faremo un elenco, bensì presenteremo due concetti chiave che riteniamo siano da applicare alle esercitazioni del settore giovanile. Il primo riguarda il posizionamento del "tuffatore", il quale deve sempre tener conto della rete e, come tale, il colpo deve essere eseguito per rinviare il pallone in maniera che possa essere rigiocato. Obiettivo: il centro del campo, sia per i palloni corti, sia per palloni che scavalcano il giocatore stesso. Il secondo deve tener conto della necessità di affrontare esercitazioni che differenzino la necessità del tuffo o meno, insistendo in maniera particolare nell'uso dello spostamento degli arti inferiori, concetto sicuramente prioritario rispetto alla conoscenza ed esecuzione del tuffo stesso.