

SERVIZIO IN SALTO : ESERCITAZIONI IN SITUAZIONI DI GIOCO

(Settore Giovanile)

(di G. Bastioni – Hi-Tech Volley giu-lug02)

*Una volta appresa la tecnica per creare lo spin,
è bene inserire l'autolancio con prerotazione di palla ad una mano,
al fine di aumentare la forza del colpo*

Immaginando di essere giunti a questo punto della progressione didattica, è necessario porre molta attenzione al lavoro della mano che lancia, più esattamente alla catena cinetica di tutto l'arto lanciaante, poiché è questo movimento che determina il corretto rapporto spazio-tempo-colpo dell'atleta. Soprattutto in questa fase, è importante l'anticipazione mentale della parabola che si vuole ottenere: la sistemazione di bersagli e la metodica delle esercitazioni ad obiettivi risultano veramente essenziali, anche perché così facendo sono visualizzate con maggior precisione le varie parabole create, potendo così discriminare nella propria gestualità i motivi di variazione. È questo il concetto che riteniamo prioritario: visualizzare il gesto e la traiettoria, creare una precisa anticipazione motoria ed anticipazione dell'effetto motorio, in modo da imparare a confrontare le afferenze di tipo cinestesico del movimento, con le riafferenze di risultato relative alla parabola creata. Da tale confronto nasce la possibilità di visualizzare tutto in modo completo e, quindi, gestire le varie fasi dell'azione in rapporto ad una precisa idea-parabola voluta. Creare un giusto feedback fra anticipazione motoria ed esecuzione del movimento risulta essenziale per standardizzare, codificare e automatizzare il gesto tecnico della battuta in salto.

Perché questo sia più facilmente assolto dall'atleta si può mettere un limite nella caduta della traiettoria, ponendo ad esempio un filo teso fra due ritti, oppure porre dei canali dove inserire la traiettoria. Con lo stesso concetto si può fissare una zona limite di passaggio della palla sulla rete, usando le asticelle per esempio, e facendo eseguire la battuta non solo frontalmente al corridoio creato ma anche alla sua destra o sinistra.

Così facendo si allena la capacità di direzionare il colpo in zone definite, imparando ad imprimere e controllare anche l'effetto laterale della palla. È bene comunque ricordare che in gara i riferimenti sulla rete o in campo non ci saranno (esisteranno solo le zone di conflitto fra giocatori, che non sono facilmente individuabili): per questo se ne sconsiglia fortemente l'uso continuo. Per costruire un'esatta idea motoria al soggetto è propedeutico l'utilizzo delle riprese video, sia dello stesso atleta sia di modelli stereotipati.

L'ALLENAMENTO IN SITUAZIONE DI GARA

Questa fase dell'apprendimento deve passare attraverso una sottofase che riguarda esercitazioni del battitore contro i tre ricettori e, successivamente, contro solo due ricettori in una zona del campo, per meglio allenare la capacità direzionale del battitore.

Esercitazioni con tre ricettori:

inizialmente è preferibile, vista la probabile quantità d'errori, porre due - tre atleti in battuta facendo loro eseguire alternativamente un servizio ciascuno; successivamente i battitori dovranno eseguire serie di tre battute ad obiettivo due su tre e quindi tre su tre. Vengono tenuti obiettivi di scarsa quantità per evitare che l'insorgere della fatica possa divenire limitante nell'apprendimento. Il passaggio successivo riguarda il colpire le zone di conflitto (zone non ben distinte nella linea dei ricettori poste fra un ricevitore ed un altro), costringendo colui che deve ricevere ad eseguire uno spostamento verso destra o sinistra. Anche quest'esercitazione deve tener conto del concetto dell'obiettivo da raggiungere che, ovviamente, può e deve variare secondo il grado d'abilità di ciascun giocatore.

Esercitazioni con due ricettori:

l'elemento che in questo momento deve essere sempre ben presente è la precisione. Si sottintende che tale esercitazione riguardi atleti che hanno ben codificato la tecnica della battuta in salto forte. Per meglio indirizzare la traiettoria della palla, il campo avversario viene diviso in tre parti, due vengono occupate dai ricettori, ad esempio zona uno e zona sei; il battitore avrà obiettivi diversi secondo la sua abilità, e comunque il battitore occuperà la zona del campo che normalmente usa per eseguire il servizio.

Esercitazioni in fasi di gioco:

questa fase può essere organizzata in moltissimi modi: dal giocatore che esegue il servizio e poi entra nella situazione di gara, al giocatore che non partecipa al gioco ed esegue solo servizi fino ad una vera e propria gara a punteggio fra battitore e squadra avversaria. Quest'ultima esercitazione potrebbe essere così costituita: se il battitore fa punto diretto prende tre punti, se la squadra avversaria non riesce a portare a termine l'azione con un'alzata prende due punti, se gli avversari possono eseguire solo palla alta un punto; di contro ogni qualvolta la squadra che riceve riesce ad eseguire, finalizzandola, un'azione d'attacco, prende un punto, l'errore del battitore fa acquisire un punto a chi riceve.

In ogni caso deve essere sempre usata la metodologia delle serie e ripetizioni ad obiettivo, questo per avere una migliore codifica del gesto tecnico e, soprattutto, per riportare l'esercitazione a situazioni di vera e propria competizione come avviene in gara. Fra gli altri aspetti da evidenziare c'è quello che la battuta è l'unico fondamentale della pallavolo che non prevede l'ausilio dei compagni. Queste esercitazioni di gara simulata sono da considerarsi esattamente realistiche e, quindi, di buon riscontro sull'esito di questa tecnica nella gara stessa. Di conseguenza suggeriamo di considerare la battuta in salto forte come una tecnica d'attacco, cioè svincolata dalla preoccupazione esagerata di commettere errori. A tal proposito consigliamo di far conoscere due tipi di battuta in salto (questo è possibile solo attraverso un allenamento sistematico): una battuta in salto forte con alto indice di difficoltà ed una con minore indice di difficoltà, con l'atleta che deve riconoscere, senza imposizioni da parte del tecnico, quando eseguire l'una e l'altra rispetto al momento di gara. L'ansia di eseguire la battuta in salto forte, con l'allenatore che chiede di non commettere errori, è da evitare assolutamente!