

IL VALORE DELLA MENTALITA' DIFENSIVA

di D. Vergnaghi (giocatore Asystel Milano - Block set96)

La difesa come tutti i fondamentali della pallavolo è un connubio di tecnica individuale e attitudine mentale. Per quanto riguarda il primo aspetto il lavoro più gravoso deve essere svolto in palestra con l'aiuto di un allenatore attento a correggere ogni errore e pronto a simulare ogni minimo gesto tecnico. È importante soffermarsi sulla componente filosofica della difesa o per meglio dire sul miglioramento della mentalità difensiva,.. premessa fondamentale per curare il lavoro tecnico specifico. Punto di riferimento per tutti i pallavolisti, in materia di difesa, sono gli atleti americani che fanno dell'abnegazione, della volontà e dell'orgoglio la propria bandiera. In effetti proprio i campioni a stelle e strisce sono stati i precursori e gli esportatori di una mentalità nuova e vincente perfettamente riassunta dalle parole di un grande specialista quale Bob Ctvrtlik (capitano della nazionale USA).

"Quando una palla tocca terra nella mia zona d'azione, per me è un'offesa personale". Questo modo di pensare ha cambiato radicalmente le tecniche di allenamento degli ultimi anni.

Giocatori e i tecnici americani, venuti in Italia sul finire degli anni '80, hanno insegnato a modificare la filosofia di difesa fino ad allora piuttosto approssimativa.

Cercherò di riassumere in pochi punti questo nuovo modo di intendere la difesa, un concetto che dovrebbe essere insito in ogni giocatore.

1. Pensare sempre che ogni palla che lo schiacciatore avversario attaccherà nel tuo campo cadrà sempre nella tua zona d'azione. (In questo modo vi è già predisposizione mentale verso l'azione e contemporaneamente concentrazione sulla palla).
2. Eseguire sempre un tentativo per recuperare o quantomeno toccare la palla, **ANCHE SE CIO' SEMBRA IMPOSSIBILE.**
3. Pensare sempre che ogni palla toccata in difesa è un potenziale punto per la propria squadra
4. Credere sempre che ogni palla che ci si accinge a toccare deve essere considerata la più importante di tutta la partita.
5. **La** difesa è indice dell'aggressività e della determinazione della propria squadra, e molto spesso può ribaltare l'aspetto psicologico di una gara. Per far meglio comprendere l'importanza dell'approccio a questo fondamentale. Mi viene in mente un recupero a dir poco sensazionale, effettuato dallo stesso Ctvrtlik nel corso di una partita della Mediolanum-Sisley qualche tempo fa. Circa a metà del secondo set una palla toccata a muro dalla ns. squadra volava verso il lato destro del campo. Bob inseguì e recuperò quella palla saltando e abbattendo una fila di sedie e panchine che delimitavano il campo di gioco, mettendo a repentaglio la propria incolumità fisica. Subito dopo gli chiesi se non avesse temuto di farsi male, lui mi rispose "se tu vai per la palla (traduzione: se tu vuoi difendere la palla) e hai paura o sei titubante, sicuramente aumentano le possibilità di farti male. Se tu sei convinto di poterla prendere, allora avrai dalla tua una forza in più che ti porterà a non farti male."

Con questo voglio solamente far notare che in questo atleta era talmente radicata la convinzione e la volontà di riuscire in quel recupero, talmente alta la fiducia nei propri mezzi che ogni ostacolo tra lui e la palla aveva perso ogni importanza. Certamente gli Americani hanno influenzato l'intero mondo pallavolistico grazie soprattutto ai loro successi a cavallo tra gli anni '80 e '90. Addirittura le gesta di alcuni giocatori americani venivano tramandate oralmente come leggende di eroi greci, così facendo ne amplificavano la magnificenza.

Oggi l'Italia ha sostituito gli USA in questo ruolo guida, non solo per quanto concerne l'attitudine mentale (siamo su livelli di eccellenza e si lavora per fare meglio) ma anche riguardo l'attenzione e la gestione di particolari situazioni di tensione. Infatti già dall'estate scorsa collabora con la Nazionale una psicologa che in passato ha lavorato con la Nazionale di pallanuoto in preparazione alle Olimpiadi di Barcellona '92.