



# Università degli Studi di Cassino e del Lazio meridionale

Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute

Corso di laurea in Scienze Motorie

## L'apprendimento nella Prima Età Scolare. La mia esperienza nel Minivolley

Relatore

Chiar.mo Prof.

Daniele Masala

Candidato

Gianmaria Marino

Matr. 0002362

Anno accademico 2011/2012

# Università degli Studi di Cassino e del Lazio meridionale

Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute

Corso di laurea in Scienze Motorie

## L'apprendimento nella Prima Età Scolare. La mia esperienza nel Minivolley

di GianMaria Marino

Relatore

Chiar.mo Prof.

Daniele Masala

Anno accademico 2011-2012



*...Nino non aver paura di sbagliare un calcio di rigore  
non è mica da questi particolari  
che si giudica un giocatore  
un giocatore lo vedi dal coraggio  
dall'altruismo e dalla fantasia*

(F. De Gregori)

**Alla mia famiglia**

**Ai miei nonni**

*i quali con generosità e pazienza  
hanno sempre  
sostenuto e condiviso le mie scelte.*

**A Simona**

*la quale mi ha dato  
il coraggio necessario  
per completare questo percorso.*

# **Indice**

## **Introduzione**

### **Le tappe dell'età evolutiva**

- Caratteristiche evolutive della fanciullezza
- L'autostima

### **L'apprendimento motorio tra 6 e 10 anni**

- Le tre fasi dell'apprendimento motorio
- Il transfer motorio

### **La motivazione**

- Le motivazioni primarie e secondarie
- Come sostenere le motivazioni

### **Le capacità motorie**

- Definizione e caratteristiche generali
- Capacità e abilità motorie
- Le fasi sensibili

### **La Multilateralità**

- Definizione e aspetti generali

### **Allenamento in età evolutiva**

- Definizione
- Preparazione giovanile : aspetti peculiari
- Crescita e allenamento
- Crescita e metabolismo
- Crescita e apparato locomotore attivo e passivo
- Fattori che condizionano la crescita

### **Il gioco nello sviluppo del bambino**

- Classificazione dei giochi motori in base all'età
- L'attuale realtà del gioco (causa di instabilità motoria)

### **La UISP e lo sport per tutti**

- La carta dei diritti dei bambini

## **Il Minivolley**

- Definizione e regole di gioco
- Fondamentali
- Palleggio ed esercizi propedeutici
- Bagher ed esercizi propedeutici
- Battuta dal basso ed esercizi propedeutici
- Attacco ed esercizi propedeutici
- Metodologia
- Progressione didattica individuale e di squadra
- Sviluppo delle situazioni tattiche nell'apprendimento del minivolley
- Esempi di lezioni (esperienze)

## **Conclusioni e considerazioni**

## **Ringraziamenti**

## **Bibliografia**

## Introduzione

L'età di avviamento dei bambini alla pratica sportiva trova ancora studiosi e ricercatori preoccupati non solo nel definirla, ma anche e soprattutto nel voler indicare i probabili rischi dell' "agonismo precoce", senza tenere nel giusto conto i più sicuri danni del "sedentarismo precoce".

Il bambino libero di muoversi a suo piacimento fino all'età scolare, compatibilmente al luogo in cui vive ed alle possibilità familiari, di fatto si trasforma in un sedentario a tempo pieno, appena comincia a frequentare la scuola elementare.

Per lunghe ore starà seduto nei banchi e come se questo non bastasse, continuerà a stare seduto anche a casa per fare i compiti, spesso in alternativa o in associazione ad almeno due ore in media di immobilità televisiva.

Del resto il periodo che va dai 6 anni a 14 anni per entrambi i sessi, a seconda di come viene vissuto dal punto di vista motorio, può condizionare in larga parte il benessere e l'equilibrio psicofisico da adulto.

Infatti, prima dei grandi sconvolgimenti sociali e delle modificazioni del tenore di vita e delle abitudini prodotti negli ultimi 50 anni dalla rivoluzione industriale, una civiltà povera e prevalentemente contadina imponeva un ritmo di vita in cui il "movimento" era ancora protagonista.

Un simile capovolgimento di tendenza, di abitudini e di ritmi di comportamento ha generato una serie di limitazioni e di condizionamenti, sul piano fisico e psichico, direttamente proporzionali al grado di benessere sociale e, al contempo, di inattività motoria delle popolazioni che venivano interessate da quelle trasformazioni.

Di converso, negli strati sociali dove il tenore di vita era meno sconvolto dal benessere economico e dal diffondersi delle macchine, era estremamente meno frequente il riscontro della "subhealth" cioè dello stato di "sottosalute", come gli anglosassoni hanno indicato l'insieme dei quadri limite tra la normalità fisiologica e la patologia vera e propria, indotti e sostenuti dal sedentarismo dilagante.

Con questa tesi voglio fornire la base teorica, anche attraverso la mia esperienza nel minivolley, affinché l'apprendimento motorio nei bambini della prima età scolare possa essere ottimizzato ed utilizzato per combattere il "sedentarismo precoce".

## **Le tappe dell'età evolutiva.**

Le suddivisioni dell'età evolutiva si fondano sul fatto che da un periodo all'altro si riscontrano cambiamenti significativi e variazioni dipese dal contesto di vita di ciascun individuo ( il passaggio dal mondo dominato dalla famiglia a quello in cui si affacciano i coetanei).

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| INFANZIA                         | da 0 a 10-12 anni |
| PRIMA INFANZIA                   | 0-3 anni          |
| SECONDA INFANZIA                 | 3-6 anni          |
| TERZA INFANZIA O<br>FANCIULLEZZA | 6-10,12 anni      |
| ADOLESCENZA                      | 12-18 anni        |
| PREADOLESCENZA                   | 12-15 anni        |
| ADOLESCENZA VERA E<br>PROPRIA    | 15-18 anni        |

## **Caratteristiche evolutive della fanciullezza.**

La fanciullezza viene fatta iniziare intorno ai 6 anni, in concomitanza con l'inizio dell'età scolastica e la sua conclusione viene fissata con la maturazione puberale, tipica dell'adolescenza e che varia da individuo a individuo.

In generale il termine della fanciullezza viene stabilita intorno agli 11 anni per le femmine ed intorno ai 13 per i maschi.

Esamineremo questa età sotto diversi aspetti per avere un quadro ecologico del periodo preso in esame:

*Da un punto di vista **sensoriale – fisiologico*** , nel periodo della fanciullezza cominciano ad apparire , anche se sono praticamente inavvertibili, alcuni fenomeni che caratterizzano l'invecchiamento:

- la riduzione del contenuto acquoso nel corpo
- la riduzione dell'elasticità dei tessuti: la cute appare meno liscia e tesa

***L'aspetto psicomotorio*** vede il consolidamento delle masse muscolari.

A questa età è possibile un impegno atletico e ginnico, ma non agonistico.

A partire dagli 11-12 anni, è possibile praticare degli esercizi ginnici più sistematici per una prima selezione di futuri atleti.

Da un punto di vista pedagogico ed evolutivo, un addestramento troppo intensivo di tipo atletico e agonistico, risulta prematuro e controproducente.

*Per quanto riguarda **l'aspetto cognito ed intellettuale*** il bambino inizia la fase della prime scolarizzazione con la comparsa delle operazioni concrete che rendono possibile il concetto di numero, il concetto di conservazione, le prime regole grammaticali e linguistiche e l'apprendimento della scrittura e della lettura<sup>1</sup>.

*Per quanto riguarda **l'aspetto sessuale*** il bambino è nella fase, come la definisce Freud, della latenza o fase silente.

E' un periodo di transizione in cui l'individuo attraversa un periodo di calma in attesa dello sviluppo puberale tipico della fase successiva, la fase genitale(dai 12 ai 18 anni).

In questo periodo si segnala uno sviluppo delle capacità affettive: il fanciullo esce dal suo ristretto ambito familiare ed inizia a creare rapporti sociali con altre persone, gli amici di scuola, le insegnanti ed il gruppo sportivo.

È il periodo delle amicizie e dei sodalizi di gioco, delle prime conoscenze di vicinato e scolastiche, dei giochi di gruppo e di quelli emulativi e di gruppo, delle capacità di riversare il proprio affetto anche sugli animali domestici.

Nel periodo della fanciullezza il bambino fa giochi di tipo sociale o giochi con regole dove si imparano ed interiorizzano le prime norme e regole.

Il pensiero del bambino diventa meno egocentrico e comincia a sviluppare la capacità di capire la prospettiva dell'altro, quella che **Selman** chiama **role taking**, e di metterla in relazione alla propria.

Verso i 6-7 anni il bambino inizia a comprendere la dimensione soggettiva dell'altro, ma non relaziona i diversi punti di vista.

A 9 anni il bambino rifletterà sulle diversità dei punti di vista, ma solo verso gli 11 anni il bambino sarà in grado di differenziare le diverse prospettive degli individui.

Nel periodo preso in esame il bambino mette in atto il **processo di sublimazione degli affetti**: il fanciullo idealizza le qualità delle figure adulte di riferimento dello stesso sesso, siano essi i genitori, insegnanti che allenatori.

È la fase dell'assorbimento dei modelli, fase delicata perché il bambino non ha ancora sviluppato un pensiero critico nei confronti della realtà circostante, perciò è facilmente manipolabile/ plasmabile.

Conscio di questo importante ruolo dell'adulto- allenatore, ognuno deve prendere con responsabilità e coerenza il proprio compito educativo, nella convinzione di essere un adulto competente.

<sup>1</sup> Canestrari, Godino, *Introduzione alla psicologia generale*, 2002, ed Mondadori

Il bambino mostra indubbiamente delle abilità creative e di fantasia espresse a volte anche nel processo di idealizzazione del proprio allenatore- operativo sportivo.

Assume grande importanza il **concetto dell'identità** personale, che **Erikson** (psicoanalista statunitense di origine tedesca), nello studio della personalità, definisce " costruzione del senso dell'identità".

Collegata allo sviluppo dell'identità vi è la **conoscenza del sé**.

Ma in realtà già durante i 2 anni il bambino è impegnato a costruire il concetto di sé, anche se è legato allo stretto ambito familiare.

Dall'infanzia all'adolescenza il concetto di sé diviene più complesso .

A 6 anni il bambino scopre la dimensione dell'**esistenza**, ed il suo pensiero non è più così assolutistico , ma diviene più moderato, comincia a pensare che ci sono delle gradazioni nei giudizi per cui si è sinceri anche se a volte si dicono delle bugie.

Il bambino passa da una dimensione più ristretta, dove il punto di vista degli altri non contava, ad una dimensione più allargata. Inizia così a fare i confronti, a descriversi .

È in questo periodo che il bambino si interessa del giudizio dell'adulto ed inizia a prendere corpo il concetto di **autostima**.

## **L'autostima**

L'insieme delle opinioni e valutazioni che riguardano il Sé, il sé fisico e psicologico si definisce autostima.

L' autostima è un tratto della personalità che consiste nel dare un giudizio di valore a se stessi.

*Essere stimati è fondamentale per la crescita della persona.*

Le persone che si valutano positivamente affrontano i compiti e la stessa vita in modo sereno, con fiducia aspettandosi dei successi.

Di contro, coloro che hanno una bassa autostima sono ansiosi prevedono eventi negativi .



La scarsa autostima può anche portare a comportamenti di disagio, di devianza e di dipendenza.

Il livello di autostima dipende dalla relazione tra fattori personali- personalità, carattere- e fattori sociali.

L'atleta che possiede una stima realistica ed equilibrata di sé, conosce i propri pregi e difetti ed è in grado di porsi degli obiettivi adeguati alle proprie capacità, avrà buone probabilità di ottenere successi e manterrà alta la motivazione all'attività praticata , in quanto, saprà superare le inevitabili difficoltà che l'attività agonistica comporta.

Vi è anche il pericolo di un'autostima gonfiata, di coloro i quali si sopravvalutano eccessivamente le proprie capacità e competenze.

Col tempo questa autostima può risultare dannosa e svantaggiosa perché l'individuo non conosce in modo obiettivo se stesso ed ha un immagine di sé contorta e disorientante , non vicina alla realtà.

Per favorire l'autostima il giovane atleta deve essere messo nella condizione di:

- **CONOSCERSI** in modo critico. Il giovane atleta deve sapere quali sono i propri pregi e difetti.
- **PORSI OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI E TRAGUARDI ADEGUATI E REALISTICI** in modo tale che le capacità di ogni giovane siano correlate con le proprie potenzialità.
- **SPERIMENTARE SUCCESSI PERSONALI** per cui essere fiero e soddisfatto di ciò che si raggiunge.

Il successo personale mira al superamento di difficoltà e al miglioramento delle capacità dell'individuo.

## **L'apprendimento motorio tra 6 e 10 anni**

L'apprendimento è il processo per cui un soggetto, attraverso un'azione particolare condotta, fisicamente o mentalmente, su di un oggetto acquisisce un nuovo comportamento.

Ne consegue che le principali parti in causa sono: il soggetto che apprende, l'oggetto che costituisce il compito o lo scopo dell'apprendimento, l'azione, ossia l'esercizio, utilizzata ai fini dell'apprendimento<sup>2</sup>

L'apprendimento motorio è simile ad un graduale processo di assimilazione di nuove tecniche atte a migliorare il comportamento motorio in vista del raggiungimento di un determinato scopo.

In altre parole possiamo dire che apprendere dal punto di vista motorio significa imparare a controllare l'apparato motore e ad organizzare i controlli in relazione alle richieste ambientali e alle motivazioni.

Bisogna anche sottolineare che l'apprendimento motorio nel suo procedere avanza per gradi e ogni acquisizione serve di base per l'acquisizione successiva. L'apprendimento motorio scandisce l'intera esistenza: si comincia ad apprendere appena nati e si continua sino alla morte. L'attitudine ad acquisire nuovi gesti viene definita **capacità di apprendimento motorio** e può essere valutata sia misurando il tempo impiegato per impadronirsi correttamente di un'azione motoria, sia attraverso la qualità del movimento appreso, che si esprime nel grado di efficacia e precisione. Nella prima infanzia la capacità di apprendimento è modesta; segna poi una rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (6 -10) e, raggiunge il massimo grado di incremento dopo i 10 -11 anni (questa età viene ritenuta l'età d'oro per l'apprendimento delle tecniche); poi si stabilizza, fino a che, nella tarda età adulta e nella vecchiaia, si riduce in maniera abbastanza significativa.

E' essenziale però ricordare che di fatto non si esaurisce mai e che l'unico modo per mantenerla attiva è proprio l'esercizio.

La capacità di apprendimento è alla base dello sviluppo motorio e, nei giovani, ogni esperienza dovrebbe contribuire ad incrementarla.

Apprendere un gesto significa, come prima cosa, appropriarsi della sua funzione: ovvero permettere a chi apprende di raggiungere lo scopo dell'azione per cui esso è progettato; ogni altra operazione è subordinata e successiva. Naturalmente un'azione motoria per raggiungere un livello di efficacia accettabile deve essere realizzata con una forma abbastanza corretta, forma che però è successiva alla funzione, non può precederla.

<sup>2</sup> *Psicologia generale e dell'età evolutiva M. Cesa Bianchi- P. Bregani Ed. La Scuola pag.137*

## **Le tre fasi dell'apprendimento motorio**

L'apprendimento motorio dovrebbe passare attraverso tre fasi:

- **La produzione del risultato.**

Rappresenta il primo obiettivo, che si ottiene ordinando, anche grossolanamente, in forma simultanea o successiva, i movimenti parziali che costituiscono l'azione motoria.

- **Il miglioramento della presa di informazione finalizzato allo sviluppo del “senso del movimento”** (processi percettivi).

Si ottiene attraverso ripetizioni del gesto realizzate in forma consapevole e controllata. La ripetizione, se effettuata in forma cosciente, rende sempre più “visibili” le informazioni cinestesiche e consente la loro rielaborazione per il perfezionamento fine del movimento

- **La rielaborazione “mentale”**, cioè la presa di coscienza e la rielaborazione delle sensazioni cinestesiche, la loro piena comprensione (attraverso la definizione dei rapporti di causa ed effetto), la rappresentazione mentale del movimento e l'incremento progressivo della capacità di tradurre queste sensazioni motorie in parole (verbalizzazione).

Questa fase dell'apprendimento, che si conclude con la memorizzazione consapevole del gesto nella sua interezza e/o nei dettagli, non sempre viene raggiunta pienamente.

Le tre fasi del processo di apprendimento sono in forte interazione.

Produzione del risultato, sviluppo della percezione del movimento ed automatizzazione consapevole del gesto, dunque, anche se trattati come processi separati, rappresentano un unico fenomeno senso-psico-motorio che costituisce l'essenza stessa dell'apprendimento, un processo complesso che non si traduce solamente nell'acquisizione di un automatismo motorio, ma porta ad un ulteriore miglioramento dei processi dai quali dipende la coordinazione motoria.

La corretta automatizzazione di un movimento nella sua forma fine, infatti, non è il prodotto della semplice ripetizione del gesto, essa rappresenta soprattutto l'effetto del miglioramento della coordinazione motoria, cioè della capacità dell'allievo di controllare e regolare il movimento che dipende dall'organizzazione neurologica dell'attività motoria. Un miglioramento che è tanto più accentuato quanto più i compiti sono variati ed adeguati agli allievi e quanto più essi si applicano coscientemente per la loro risoluzione.

Nell'apprendimento di nuove abilità la prima tappa è rappresentata dalla costruzione di uno schema-guida mentale del gesto (la rappresentazione di ciò che dovrà essere effettuato o anticipazione dello scopo) e del relativo programma motorio: un complesso di ordini successivi (istruzioni) che scandiscono e dirigono le diverse componenti del movimento.

Ogni volta che decidiamo di agire viene evocato un programma motorio che si compone di:

- Una parte invariante (la struttura), caratterizzata da una forte stabilità
- Una parte variabile (le caratteristiche di superficie, ovvero l'insieme dei dettagli) che necessita invece, ogni volta, di essere ridefinita in determinati parametri.

**La parte invariante** è la più importante e la prima ad essere costruita; assicura al movimento efficacia e fluidità e porta ad un rapido raggiungimento della “funzione” per cui esso viene progettato (lo scopo dell’azione).

E’ costituita dalla sequenza ordinata dei movimenti parziali che compongono l’intero gesto; dalla percentuale del tempo totale di esecuzione destinata ad ogni singola parte del movimento, che rimane costante indipendentemente dalla durata totale dell’azione motoria (**phasing**); infine dalla forza relativa (la percentuale di forza espressa nelle varie contrazioni muscolari che determinano il movimento), che dovrebbe rimanere anch’essa costante a prescindere dalla forza globale applicata.

Phasing e forza relativa costituiscono il ritmo del movimento che, probabilmente, rappresenta la caratteristica più importante dell’azione motoria.

La parte invariante è caratterizzata da un’elevata costanza e da una relativa indipendenza dal contesto ambientale: rappresenta la struttura del movimento, un nucleo fortemente automatizzato capace di resistere ai fattori di disturbo esterni o interni; essa costituisce l’obiettivo della prima fase della costruzione di un’abilità motoria.

**La parte variabile** è composta invece dall’insieme delle caratteristiche più superficiali (dettagli variabili del movimento): assicura efficacia, precisione, economia ed un’estetica migliore; dipende dalla specificazione dei muscoli interessati, dalla durata delle contrazioni muscolari e dalla forza totale applicata ed è legata alle condizioni specifiche in cui si svolge l’azione motoria.

Il cervello sembra trovare una soluzione ai problemi motori generando un programma generale (operazione compiuta modificando gli schemi di movimento già esistenti) e rendendolo adattabile a situazioni nuove, alla variabilità dell’ambiente ed alle differenti possibilità di movimento.

Un programma così concepito si concretizza pertanto, non in uno schema statico, ma in uno “stereotipo dinamico”, ovvero un “modello interno che guida il movimento” estremamente flessibile che l’allievo rimodella continuamente, adattandolo all’ambiente esterno ed a quello interno.

La conferma di ciò è data dal fatto che un gesto appreso con l'arto dominante può essere replicato, anche se più grossolanamente, con l'altro; ciò è possibile nonostante vengano utilizzati impulsi nervosi che provengono da aree diverse del cervello e che eccitano differenti gruppi muscolari.

Il movimento con l'arto "debole", in genere, è meno efficace perché il soggetto, pur utilizzando lo stesso programma generale di movimento, invia impulsi di regolazione meno precisi, dovuti ad una insufficiente pratica specifica (riferita cioè a quel movimento) e ad una minore efficienza generale dell'arto meno usato.

Con un allenamento simmetrico le differenze possono essere ridotte sensibilmente. Uno schema di regolazione così concepito, grazie alla sua plasticità, si adatta con facilità anche ai cambiamenti morfologici e funzionali dell'allievo, come quelli legati ai processi di crescita e di trasformazione caratteristici dello sviluppo.

Il programma motorio, dunque, non consiste in una sequenza rigida di istruzioni definite in ogni dettaglio che, sempre e comunque, portano alla produzione del medesimo gesto, ma in una guida generale, abbastanza schematica, che ogni volta, attimo per attimo, viene adattata all'ambiente attraverso adeguati impulsi di regolazione.

La capacità di apprendimento è strettamente collegata con quella di controllo motorio, che esprime l'abilità dell'allievo nel controllare e regolare il movimento, cioè la capacità di realizzare gesti che consentono di raggiungere lo scopo dell'azione con precisione, efficacia ed economia. Per sviluppare questa capacità non è sufficiente, eseguire correttamente un gesto, è indispensabile anche renderlo pienamente consapevole.

Solamente se il gesto viene chiaramente percepito può essere adeguatamente corretto o affinato.

La capacità di controllo si sviluppa e si incrementa attraverso esecuzioni caratterizzate da una forte attenzione sull'esecuzione nelle quali viene anticipato mentalmente il programma motorio e percepito il feedback sul movimento che viene comparato con il programma.

Le successive operazioni di regolazione servono ad annullare o quantomeno a ridurre lo scarto tra i due valori.

La possibilità, infine, di adattare il movimento alla mutevolezza dell'ambiente ed al variare della situazione, modificandolo in relazione alle differenti condizioni che si vengono a configurare durante l'attività motoria, dipende dalla capacità di adattamento motorio, fortemente correlata alle precedenti (apprendimento e controllo).

## **Il transfer motorio**

La capacità di apprendere, perfezionare ed adattare nuovi gesti si basa su un meccanismo, il transfer motorio, che ci permette di utilizzare (“trasferire”) gli schemi di movimento e le competenze percettive precedentemente acquisite per realizzare nuovi apprendimenti o modificare e/o perfezionare quelli conosciuti.

La capacità di apprendere nuovi gesti, controllarli, variarli ed adattarli all'ambiente, dipendono dunque, oltre che dalle predisposizioni genetiche, da quantità, tipologia e qualità delle esperienze motorie.

Gli apprendimenti realizzati in precedenza vengono “spezzati e variamente ricostruiti”; ognuno di essi va ad arricchire un magazzino di “pezzi di ricambio” che può essere utilizzato per acquisire nuove abilità (attraverso nuove combinazioni), ma anche per correggere o migliorare quelle esistenti.

I primi “pezzi” di questo magazzino sono disponibili per via ereditaria (riflessi, schemi motori di base), gli altri sono frutto dell'apprendimento.

Il meccanismo del transfer motorio offre la possibilità di utilizzare gli schemi di movimento già disponibili, per realizzare, correggere o affinare un nuovo apprendimento.

Acquisire nuove abilità significa dunque ampliare questo repertorio di base e creare i presupposti per il successivo apprendimento e adattamento del gesto a situazioni mutevoli, che trovano sostegno proprio nella ricchezza dell'esperienza motoria.

## **La motivazione**

Lo studio della motivazione nell'ambito della condotta umana ci aiuta a capire perché un soggetto si comporta in un determinato modo.

Nella vita quotidiana ci chiediamo spesso il perché una persona si comporta in quel modo o perché ha agito proprio così.

Il comportamento di ogni essere umano è motivato – spiegato da una serie di cause ed è orientato alla soddisfazione di determinati bisogni. Spesso siamo interessati a motivare una persona a fare una cosa, o la influenziamo a non farla.

La parola *MOTIVAZIONE* deriva dal verbo *MOTIVARE*, che a sua volta deriva dal latino *MOVERE* ed indica il movimento, il carattere di dinamicità, il carattere tensivo di chi tende ad una meta, un oggetto.

La motivazione viene così definita un processo di attivazione, finalizzata alla realizzazione di un determinato scopo in relazione alle condizioni ambientali.

La motivazione non è un semplice costrutto psicologico, ma prevede livelli di complessità, ordinati in modo gerarchico.

Le motivazioni che sono legate ai bisogni fisiologici sono chiamate *MOTIVAZIONI PRIMARIE O VISCEROGENE*, mentre quelle che si riferiscono ai bisogni di apprendimento e di influenzamento sociale vengono definite *MOTIVAZIONI SECONDARIE O PSICOGENE*.

### **Le motivazioni primarie**

Non c'è netta distinzione fra le due; le prime risultano essere influenzate dall'esperienza personale e nelle motivazioni secondarie assumo rilevanza ed importanza i fattori biologici.

L'interdipendenza fra i due, lascia lo spazio per la nascita ed il conseguente sviluppo di ulteriori e nuove motivazioni.



Tale processo viene definito in termini scientifici *AUTONOMIA FUNZIONALE DEI BISOGNI*.

Esempio emblematico è quello della pesca in cui ci si procura del cibo per sfamarsi (bisogno primario), ma anche per divertirsi (bisogno secondario) ed attraverso l'ingegno e l'industriosità si costruiscono strumenti sempre più sofisticati.

Le motivazioni sono legate ai desideri.

Il desiderio è un voler possedere una cosa perché ci piace o perché risulta utile.

Il sistema dei desideri è strettamente collegato ai valori, un oggetto assume valore quanto più è desiderato.

Le motivazioni sono molteplici, fra loro differenziate ma organizzate in modo gerarchico, dalle più semplici alle più complesse.

MASLOW, psicologo statunitense, ha proposto una gerarchia di bisogni, in base alla quale alcuni bisogni vengono soddisfatti prima di altri.

*BISOGNI FISIOLÓGICI*: nutrirsi, dissetarsi, dormire...

*BISOGNI DI SICUREZZA*: il bisogno di protezione e di tranquillità.

*BISOGNI DI APPARTENENZA O DI ATTACCAMENTO*: il bisogno di sentirsi parte di un gruppo, il bisogno di amare ed essere corrisposto.

*BISOGNI DI STIMA*: il bisogno di essere rispettato ed apprezzato.

*BISOGNI DI AUTOREALIZZAZIONE*: il bisogno di riuscire in qualche ambito, nel lavoro, nella carriera scolastica e sportiva.

*BISOGNI DI TRASCENDENZA*: il bisogno di andare oltre se stessi per vivere una dimensione superiore rispetto a quella terrena. Ciò che nel linguaggio comune viene chiamata spiritualità o religiosità.

I bisogni fisiologici e quelli di sicurezza sono definiti bisogni di carenza, poiché scompaiono solo con il loro appagamento ( il bisogno ed il desiderio di alimentarsi, scompare dal momento in cui si mangia).

I bisogni dei gradini successivi sono invece bisogni di crescita.

Continuano a svilupparsi mano a mano vengono soddisfatti.

## **Le motivazioni secondarie**

Mc Clelland individua tre grandi costellazioni di motivazioni secondarie che caratterizzano l'essere umano : il bisogno di affiliazione, il bisogno di successo e quello di potere.

### **Bisogno di affiliazione:**

Consiste nel ricercare la presenza dell'altro e degli altri per la gratificazione intrinseca che deriva dalla compagnia e dalla sensazione di far parte di un gruppo.

Per alcune persone rivestono molta importanza le relazioni sociali, tanto che, evitando critiche e situazioni di conflitto cercano profondi legami di amicizia.

Queste persone nel gruppo assumono la posizione gregaria di accondiscendenza e acquiescenza.

Colui il quale ha un forte bisogno di affiliazione tenderà ad assumere, nei confronti del gruppo di appartenenza, una posizione di dipendenza e di collaborazione.

Il bisogno di affiliazione è tipico delle culture orientali, di tipo collettivistico e comunitario, dove è vivo il principio della interdipendenza, inteso come senso della reciprocità e di appartenenza.

Le culture occidentali sono di gran lunga più individualiste.

Compito della scuola e dell'operatore sportivo favorire un comportamento prosociale teso alla cooperazione ed alla condivisione di esperienze.

## **Bisogno di successo:**

Consiste nel fare le cose al meglio per un bisogno di affermazione e di eccellenza.

Chi ha un elevato bisogno di successo solitamente si pone obiettivi impegnativi ma realistici , perché questa persona conosce obiettivamente i suoi pregi e difetti; è consapevole dei propri limiti.

Il bisogno di successo individuale è fortemente radicato nella nostra cultura, in quanto privilegia il valore dell'indipendenza e della autonomia.

Contrariamene a quanto accade nelle culture orientali, dove il bisogno di successo appare più attenuato a favore dei bisogni di affiliazione e di appartenenza.

*In certe comunità polinesiane il bisogno di successo è persino sanzionato nei bambini, in quanto inteso come espressione di egoismo e di ostilità nei confronti di altri.<sup>3</sup>*

Una delle radici più importanti per la genesi del bisogno di successo è legate alle aspettative che le figure genitoriali hanno nei confronti del proprio figlio.

È logico che un genitore manifesti una serie di aspettative nei confronti del proprio figli, ma quando queste sono troppo elevate si rischia di pretendere sforzi assurdi ed il bambino entra in crisi.

D'altro canto se le aspettative sono troppo basse, si rischia che il bambino cresca con un modesto bisogno di successo e non sia poi determinato nelle sue scelte e nelle decisioni della propria vita. Solitamente i bambini che possiedono un 'elevata motivazione al successo hanno genitori che li incoraggiano all'indipendenza ed alla autonomia ed all'impegno per raggiungere l'obiettivo prefissato. Di contro bambini con un scarso bisogno di successo hanno genitori altamente svalutanti e fortemente critici, che spesso ricorrono alla disapprovazione ed alla reità.

Sono genitori che interrompono le attività del figlio, soprattutto se quest'ultimo si trovasse in difficoltà, e che spesso si intromettono in modo brusco e " violento " nella vita del proprio figlio, senza lasciare spazio alle opinioni di quest'ultimo. È indubbio quanto il modello familiare influenzi il livello di motivazione al successo.

<sup>3</sup> <http://www.psymedisport.com/Articoli/FORMAZIONE%20PSICOLOGIA%20DELLO%20SPORT.htm> 20/03/2013

### **Bisogno di potere:**

Consiste nella necessità di esercitare la propria influenza ed il proprio controllo sul comportamento di altre persone. Generalmente chi possiede uno spiccato bisogno di potere, tende ad occupare posizioni di leadership, di comando ed a convogliare l'attenzione altrui su di sé. Non teme il confronto, né la competizione, forse solo in apparenza.

*Infatti il bisogno eccessivo di potere nascerebbe da uno stato di disagio e di insicurezza interiore che si placa soltanto attraverso la strumentalizzazione degli altri, al fine di dimostrare pubblicamente la propria capacità di dominio sociale.<sup>4</sup>*

Aldilà delle diverse motivazioni, sussiste un livello motivazionale di base, che consiste nel fare una determinata cosa per il puro piacere di farla.

Il fare una serie di attività risulta gratificante di per sé, poiché la persona può dimostrare la propria capacità e la propria competenza di base, *intesa come capacità di realizzare con successo i propri obiettivi*. E' una motivazione di fondo, fondamentale ed indispensabile per continuare a vivere. Si può ora distinguere tra motivazione estrinseca ed intrinseca.

La motivazione intrinseca è caratterizzata dallo svolgere una attività , che è gratificante di per sé, quella estrinseca consiste nel compiere un' attività per ottenere qualcosa d'altro: un premio o una ricompensa. Spesso i premi e le ricompense risultano fuorvianti perché eccessive e non proporzionate. Spesso l'adulto non si dimostra capace di ponderare il livello di ricompensa, poiché non valuta, primariamente gli effetti che derivano da una non corretta somministrazione dei premi. Si corre il rischio di svuotare il bambino delle motivazioni intrinseche ("Faccio questo perché mi piace e non perché poi ricevo in premio lo scooter o una cospicua ricompensa economica"). Il livello motivazionale è caratterizzato dagli interessi , *intesi come la tendenza a preferire determinati stadi di sé e del mondo*.

<sup>4</sup> <http://www.psypedisport.com/Articoli/FORMAZIONE%20PSICOLOGIA%20DELLO%20SPORT.htm> 20/03/2013

Essi costituiscono il punto di partenza, la base delle aspirazioni, poiché essi delineano uno livello di vita ottimale e desiderato.

Ognuno di noi, in base ai propri desideri e alla dimensione valoriale della vita, ha una scala gerarchica di interessi a cui riferirsi, da quelli prioritari a quelli più superficiali.

Le motivazioni sono inoltre strettamente connesse ai processi relazionali e alla cultura di appartenenza di ciascun individuo, che lo portano ad agire in un modo piuttosto che in un altro, in finzione della rete relazionale in cui è inserito.

### **Come sostenere la motivazione**

Ecco alcune utili indicazioni per sollecitare la motivazione del giovane allievo, che va sempre accompagnato nel percorso di crescita personale e di gruppo.

1 DICHIARARE GLI OBIETTIVI

2 ATTEGGIAMENTO

3 SVILUPPARE NEL GIOVANE ALLIEVO LA CAPACITA' DI EFFETTUARE PREVISIONI SU TRAGUARDI DA RAGGIUNGERE

4 EDUCARE IL GIOVANE ALLIEVO AD AVERE UNA MENTALITA' CRITICA ED OBIETTIVA IN RELAZIONE ALLE CAPACITA' DELL'INDIVIDUO

5 PROPORRE ATTIVITA' PIACEVOLI E DIVERTENTI

6 INSERIRE ATTIVITA' DI PROBLEM SOLVING

7 COINVOLGERE I RAGAZZI NELLA PREPARAZIONE DELLE SEDUTA

8 ASCOLTARE I GIOVANI ATLETI

9 DIALOGARE REGOLARMENTE CON I GIOVANI ALLIEVI

10 FORNIRE IL NECESSARIO SUPPORTO EDUCATIVO AI GIOVANI ALLIEVI

## LE CAPACITA' MOTORIE

### Definizioni e caratteristiche generali

Con il termine capacità motorie s'intende l'insieme delle caratteristiche fisiche o sportive che un individuo possiede e che permettono l'apprendimento e l'esecuzione delle varie azioni motorie.

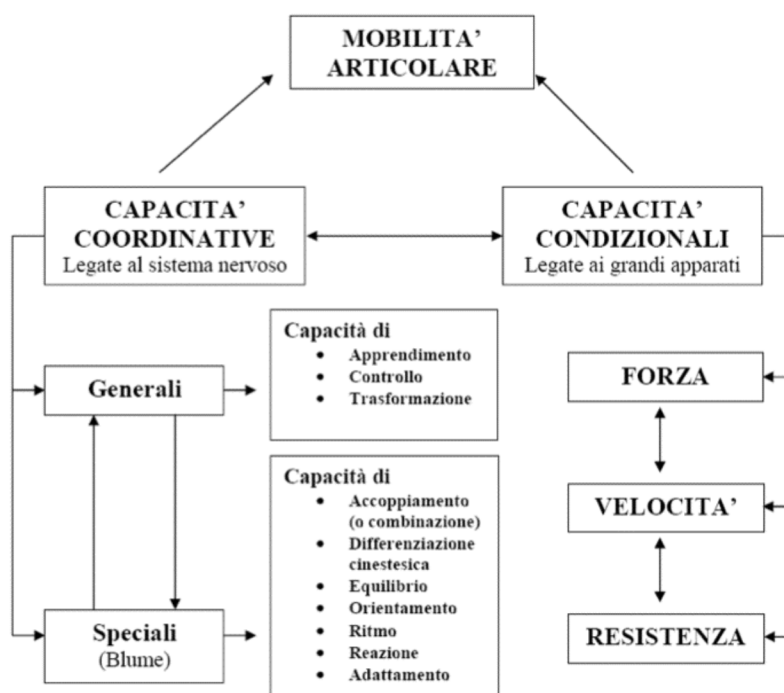
Le capacità motorie influenzano l'intensità e la qualità di risposta motoria all'ambiente e si connotano come componenti parziali delle abilità.

Le capacità sono proprie dell'individuo, in parte legate all'ereditarietà e al patrimonio genetico, e possono modificarsi con l'allenamento.

La classificazione dello studioso tedesco Gundlach (1967) suddivide le capacità motorie in:

- **capacità condizionali**, legate alla condizione fisica e quindi agli aspetti energetici del movimento (aspetto quantitativo del movimento);
- **capacità coordinative**, connesse alla capacità del sistema nervoso centrale di avviare e controllare il movimento (aspetto qualitativo del movimento).

Questa suddivisione è fissata convenzionalmente poichè, in realtà, le capacità motorie interagiscono costantemente. Tuttavia si è constatato che, mentre esercitazioni volte ad allenare le capacità coordinative migliorano anche le capacità condizionali, non sempre così efficacemente si verifica il contrario.



## Le capacità condizionali

Le **Capacità Condizionali** risultano determinate dai “processi energetici”, ma anche dai “processi plastici e metabolici” dell’organismo (**forza, resistenza e velocità**).

### La Forza

La forza rappresenta l’energia prodotta dai muscoli per vincere oppure opporsi a una resistenza esterna. Essa dipende non soltanto dalla massa muscolare (*un muscolo sarà tanto più forte quanto maggiore è il diametro delle fibre che lo compongono*), ma anche dalla capacità del sistema nervoso di stimolare molta tensione nel muscolo stesso.

La forza viene suddivisa in due principali classificazioni:

1. base all’**effetto interno** che essa produce;
2. in base all’**effetto esterno** che essa produce.

Per **EFFETTO INTERNO** della forza intendiamo riferirci al lavoro muscolare prodotto, vale a dire, al tipo di contrazione messo in atto.

I **tipi di contrazione** con i quali viene espressa la forza sono:

- **contrazione concentrica** (*superante*): le inserzioni tendinee estreme del muscolo (i capi articolari interessati) si avvicinano. Si verifica cioè l’accorciamento del muscolo, così il carico viene superato oppure sollevato, producendo quello che viene definito “lavoro positivo” (es. l’azione muscolare degli arti inferiori durante il salto a muro senza contromovimento, cioè direttamente verso l’alto nel caso del “muro a lettura”);
- **contrazione eccentrica** (*cedente*): è l’opposto della precedente. Le inserzioni tendinee estreme del muscolo si allontanano durante la contrazione, il muscolo cerca di opporsi al carico e gli cede lentamente. Si verifica cioè l’allungamento del muscolo, producendo quello che viene definito “lavoro negativo” (es. la necessaria forza cedente degli arti superiori durante la fase di ammortizzazione del tuffo);

- **contrazione combinata** (*pliometrica*): la più complessa ma anche la più frequente e determinante nella pallavolo, quindi degna di maggiore attenzione. È il risultato della combinazione dei due tipi di contrazione appena analizzati, che si realizza quando a una veloce contrazione eccentrica segue immediatamente una rapidissima contrazione concentrica (*contromovimento*). Ciò comporta l'utilizzo di un'ulteriore percentuale di forza a carico della "componente elastica" dei muscoli, consentendo di sviluppare, come prodotto finale, una contrazione concentrica e quindi superante ancora più potente di quella che si potrebbe sviluppare in condizioni normali (es. differenza del salto nel "muro a opzione" con contromovimento rispetto al "muro a lettura" senza contromovimento). Pertanto, i movimenti caratterizzati da un "prestiramento" (fase eccentrica) saranno sicuramente quelli più efficaci per esprimere un livello di forza molto elevato nel più breve tempo possibile (es. lo stacco nella schiacciata per gli arti inferiori oppure il colpo di attacco per gli arti superiori)
- **contrazione isometrica** (*statica*): pur essendoci notevole tensione muscolare, la distanza tra i capi tendinei estremi non varia, in quanto il carico non viene vinto, né si cede a esso. Non avvengono pertanto modificazioni nella lunghezza del muscolo, producendo quello che viene definito "lavoro nullo" con l'energia che si disperde in calore (es. il mantenimento della posizione bassa difensiva a carico degli arti inferiori).

In base all'**EFFETTO ESTERNO** che la forza produce, distinguiamo:

- **forza massimale:** è il grado di forza più elevato, riferito al singolo muscolo, che il sistema neuro-muscolare può esprimere attraverso una contrazione volontaria; per poterla sviluppare è necessario che i muscoli lavorino ai limiti delle proprie possibilità.
- **forza veloce:** è la capacità del sistema neuro-muscolare di vincere resistenze non massimali attraverso un'elevata velocità di contrazione; si tratta, in sostanza, di combinare la forza e la velocità (potenza). Questa è il tipo di forza più richiesta nelle attività dei Giochi Sportivi e non richiede un particolare aumento della massa muscolare.
- **forza resistente:** si manifesta quando è necessaria una tensione muscolare non elevata, ma protratta nel tempo, opponendosi alla fatica. In questo caso, oltre l'intervento muscolare, risulta necessario il supporto organico, ovverosia la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.



## Lo sviluppo della forza muscolare: mezzi e metodi di allenamento

Fino ai 12-13 anni di età, la forza ha uno sviluppo parallelo sia nei maschi sia nelle femmine, poi si diversifica nettamente a vantaggio dei maschi (per la produzione di ormoni androgeni), con un incremento anche delle masse muscolari. Intorno ai 18-20 anni, tra maschi e femmine, si ha una differenza media di forza del 35-40% e si va progressivamente esaurendo il naturale incremento della stessa.

**Un allenamento generale della forza generale** (trofismo muscolare) può essere iniziato già intorno ai 7-8 anni (utilizzo del carico naturale in posizioni del corpo poco impegnative).

**Un allenamento specifico della forza generale** può essere iniziato, con le opportune cautele, già intorno ai 14 anni di età (costruzione con carichi medio-bassi).

**Un allenamento specifico della forza speciale** (massimale-veloce-resistente) non può iniziare prima del completamento dello sviluppo delle strutture osteo-articolari, 17-20 anni di età (costruzione con sovraccarichi medio-alti e massimali).

Per quanto concerne, invece, i mezzi e i metodi di allenamento della forza muscolare distinguiamo

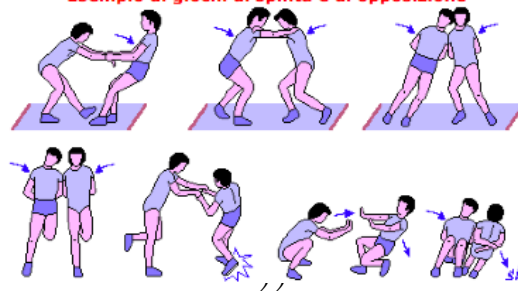
- **metodi a carico naturale;**
- **metodi con sovraccarico.**

Mi limiterò a descrivere solo i metodi per lo sviluppo della forza con carico naturale in quanto ritenuti indicati per l'avviamento dello sviluppo della forza, nell'età presa in considerazione (la prima età scolare).

Nei metodi a **carico naturale** lo stimolo allenante è fornito dal peso del proprio corpo e in base a questo si impostano i relativi esercizi. L'eventuale uso di attrezzi serve solamente per modificare la posizione del corpo e non come sovraccarico (ad esempio, per rendere più difficoltosa l'esecuzione di un esercizio per gli addominali, si può utilizzare una panca tenendola inclinata o mettendosi in sospensione alla spalliera, oppure, come altri esempi, la corsa in salita e quella sulla sabbia ecc. ecc.).

**Esercizi per migliorare il Trofismo e la Forza generale utilizzando il solo carico naturale**

**Esempio di giochi di spinta e di opposizione**



## La resistenza

È la capacità dell'organismo di sopportare uno sforzo prolungato, controllando e superando i disagi della fatica.

La classificazione della capacità di resistenza può avvenire secondo diversi criteri:

0. *criterio di specificità* rispetto agli obiettivi e alla disciplina sportiva praticata:

- la **resistenza generale** è il punto di partenza per qualsiasi forma di allenamento e dipende dal corretto funzionamento degli organi interni: cuore, polmone, fegato e reni;
- la **resistenza speciale** è riferita, invece, a una prestazione sportiva ben definita.

1. *criterio topografico* rispetto alla percentuale della massa muscolare totale impegnata:

- **resistenza generale** se superiore a 1/7 (un settimo) del totale;
- **resistenza locale** se inferiore.

3. *criterio relativo alla durata*:

- **resistenza di lunga durata**: attività aerobica con prevalente impegno degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Il tempo di durata dell'impegno organico e muscolare supera i 10 minuti per proseguire anche per 2-3 ore e anche più. Dote detta di "*endurance*", con risposta cardiaca di 140-160 pulsazioni al minuto. La resistenza di lunga durata può essere suddivisa, a seconda della possibilità di protrarre l'impegno organico e muscolare, in:
  - resistenza di lunga durata I (10-35 minuti);
  - resistenza di lunga durata II (35-90 minuti);
  - resistenza di lunga durata III (90-360 minuti);
  - resistenza di lunga durata IV (oltre 360 minuti);

**resistenza di media durata**: coinvolge sia il meccanismo aerobico che quello anaerobico-lattacido.

Il lavoro può durare tra i 2-10 minuti circa;

**resistenza di breve durata**: attività con predominante impegno del meccanismo anaerobico-lattacido. Richiede un buon sviluppo della resistenza alla forza e alla velocità. Il lavoro può essere protratto per circa 45-120 secondi.

4. *criterio metabolico*:

- **meccanismo anaerobico alattacido**, che sviluppa potenze elevatissime ma di entità globale d'energia assai limitato;
- **meccanismo anaerobico lattacido**, che porta appunto alla formazione finale di acido lattico

- **meccanismo aerobico**, che si svolge in presenza costante di ossigeno.

I tre meccanismi bio-energetici differiscono notevolmente tra loro per *capacità e potenza*:

- **il meccanismo anaerobico alattacido** è connotato dalla capacità minore, ma dalla potenza più elevata;
- **il meccanismo anaerobico lattacido** presenta, rispetto al precedente, capacità superiore ma potenza pressoché dimezzata;
- **il meccanismo aerobico**, infine, evidenzia la capacità maggiore e una potenza decisamente ridotta.

Sono da tenere ben presenti alcune variabili al fine della migliore comprensione dei mezzi e dei metodi di allenamento specifici, le quali risultano molto correlate con la capacità di resistenza:

- il *massimo consumo di ossigeno*, cioè la più grande quantità di ossigeno che si riesce a consumare nell'unità di tempo, quale fedele misuratore della massima potenza aerobica;
- la *soglia anaerobica*, cioè il passaggio dalla produzione di energia attraverso il processo aerobico verso la produzione di energia anche per via anaerobica con il meccanismo lattacido;
- il *quoziente respiratorio*, vale a dire il rapporto tra il volume di anidride carbonica eliminato e il volume di ossigeno consumato.

Gli effetti che la resistenza, a livello molto generale, può produrre sugli apparati respiratorio e cardio-circolatorio sono:

- aumento del volume del muscolo cardiaco;
- aumento della quantità di sangue che il cuore espelle a ogni contrazione;
- aumento della quantità di globuli rossi e di emoglobina in circolo, con una conseguente migliore capacità di trasportare ossigeno;
- aumento dell'afflusso di sangue ricco di ossigeno agli organi impegnati nel lavoro;
- diminuzione della frequenza cardiaca, sia a riposo sia sotto sforzo, con il grande vantaggio di raggiungere il limite dello sforzo in un tempo maggiore;
- diminuzione del tempo di recupero dopo lo sforzo, ovvero la respirazione e l'attività cardiaca tornano alla normalità molto più velocemente.

### **Evoluzione e sviluppo della resistenza: mezzi e metodi di allenamento:**

Anche in questo caso, ovviamente, l'età influenza notevolmente la capacità di resistenza.

Il massimo consumo di ossigeno cresce in armonia con il volume cardiaco. La frequenza cardiaca nell'età giovanile è mediamente più elevata che nell'età adulta; infatti, l'adattamento al carico in soggetti giovanissimi si realizza attraverso un aumento della frequenza cardiaca piuttosto che della

gittata sistolica, anche se si è osservato che nei ragazzi bene allenati la risposta adattiva è del tutto simile a quella degli adulti.

La potenza aerobica è la stessa nei bambini rispetto agli adulti, anzi a volte addirittura superiore; nelle donne i valori della stessa potenza aerobica sono strettamente confrontabili con quelli dei maschi fino ai 10 anni, periodo in cui può già iniziare un progressivo allenamento specifico alla resistenza generale.

Il massimo incremento naturale della resistenza avviene intorno ai 15-16 anni.

### **La velocità**

La velocità è la capacità dell'atleta di compiere azioni motorie in tempo minimo.

In passato, veniva impropriamente definita come "rapidità".

Viceversa, la rapidità non rappresenta altro che uno dei tre differenti aspetti della velocità, sulla quale hanno influenza una serie di componenti, tra cui il tempo di reazione motoria, proseguendo, appunto, la rapidità del singolo movimento e infine anche la frequenza e l'ampiezza dei movimenti.

Pertanto, possiamo affermare che la velocità per quanto riguarda:

- **Il tempo di reazione motoria**, si colloca tra le capacità senso-percettive.
- **La frequenza e l'ampiezza dei movimenti**, si colloca tra le capacità coordinative.
- **La rapidità del singolo movimento**, si colloca tra le capacità condizionali.

Inoltre, non va dimenticato che la velocità, in particolar modo se riferita all'aspetto del tempo di reazione motoria, risulta in stretta interdipendenza con le capacità psichiche o altrimenti dette capacità cognitive (**velocità mentale**):

- L'attenzione e i processi di memorizzazione dell'informazione permettono di captare subito il segnale per far partire una rapida reazione riflessa.
- La motivazione predispone all'aspettativa e mantiene corpo e mente pronti all'azione
- Il controllo emotivo aiuta ad allontanare quelle emozioni che bloccano la ricezione del segnale e rendono contratto il gesto, ostacolandone e rallentandone i tempi ottimali di risposta.

Una particolare importanza rivestono infatti, i processi attentivi, i quali permettono al soggetto di limitare la quantità delle informazioni da trattare nell'unità di tempo, identificando gli elementi significativi e escludendo gli altri meno rilevanti. Così, nel momento in cui deve prendere una decisione, il soggetto stesso può predeterminare un certo numero di scelte grazie anche all'esperienza passata (memoria motoria).

Il tempo di reazione vero e proprio, cioè il tempo che intercorre tra l'arrivo di uno stimolo sensoriale e l'inizio di una reazione volontaria, oltre che articolarsi in cinque fasi ben distinte determina, a seconda del tipo di informazione e dell'analizzatore interessato, diverse modalità di reazione motoria (ottica, acustica, tattile e cinestesica).

Inoltre, le possibili risposte motorie possono essere differenziate in:

- reazioni semplici, in risposta cioè a un segnale noto e con un programma motorio preordinato;
- reazioni complesse o reazioni di scelta, quelle cioè di notevole importanza nel determinare la prestazione dei giochi sportivi quali il **minivolley**, poiché il bambino, in base alla situazione tecnico-tattica concreta, deve trovare la soluzione più vantaggiosa nel minor tempo possibile.

### **Evoluzione e sviluppo della velocità: mezzi e metodi di allenamento**

Molti dei presupposti della velocità, intesa in tutti i suoi tre aspetti, sono condizionati dalle predisposizioni genetiche e dunque, per avere delle possibilità di successo, bisogna rivolgere l'interesse a tutti i fattori che la sostengono e la determinano. Pertanto, sarà necessario prevedere numerose condizioni metodologiche:

- lo sviluppo della velocità va intrapreso precocemente (6/8 anni), sulla base dell'aspetto coordinativo con essa interdipendente;
- procedere secondo il principio della sistematicità: dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal conosciuto al non conosciuto;
- variare sempre mezzi e metodi;
- non trascurare l'atteggiamento psicologico del bambino, in merito ai processi attentivi, emotive e motivazionali (**principio della consapevolezza**).

### **Esempio di esercizio tecnico- combinatorio per lo sviluppo della velocità nel minivolley:**

Gioco "uno contro uno" in palleggio utilizzando un campo ridotto (campo stretto e lungo per favorire gli spostamenti antero posteriori). L'allievo deve effettuare un giro dietro al cerchio, di corsa e ritornare nel campo per colpire la palla inviata dal compagno / avversario che a sua volta farà lo stesso. Guadagna il punto chi non fa cadere la palla.



## Le capacità coordinative

Le Capacità Coordinative hanno la base della loro funzionalità nell'organizzazione dei processi del sistema nervoso, in prima analisi del sistema senso-motorio.

La loro origine, infatti, è insita nelle capacità senso-percettive, che sono i prerequisiti che permetteranno al bambino di apprendere, controllare e adattare, alle varie situazioni, i movimenti, determinando in un soggetto la coordinazione motoria.

La coordinazione si identifica nella forma più evoluta con la *destrezza*, intesa come capacità di assolvere un compito motorio in modo ottimale, in rapporto allo scopo da raggiungere.

Il periodo migliore per sviluppare le Capacità Coordinative è fra gli 8 e gli 12 anni (fase sensibile).

Per le Capacità Coordinative esistono diverse classificazioni riconducibili a studiosi di notevole fama; quella sotto riportata risulta essere una sintesi fra quelle più accreditate:

### *Capacità Coordinative GENERALI*

|                                                |                      |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APPRENDIMENTO MOTORIO</b>                   | Coordinazione grezza | <i>Assimilazione e acquisizione del movimento, e/o di parti di esso.</i>                                                                                            |
| <b>DIREZIONE E CONTROLLO MOTORIO</b>           | Coordinazione fine   | <i>Regolazione del movimento in rapporto allo scopo da raggiungere durante una <u>situazione standard, prevista.</u></i>                                            |
| <b>ADATTAMENTO MOTORIO E DI TRASFORMAZIONE</b> | Coordinazione fine   | <i>Regolazione del movimento in rapporto allo scopo da raggiungere durante <u>una situazione nuova, variabile e imprevista, con risultato motorio ottimale.</u></i> |

## **Capacità coordinative SPECIALI**

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO

CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE SPAZIO-TEMPORALE E CINESTESICA

CAPACITÀ DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA

CAPACITÀ DI COMBINAZIONE MOTORIA

CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE MOTORIA

1. **Capacità di equilibrio:** è la capacità di un soggetto di mantenere il proprio baricentro all'interno della base di appoggio; contemporaneamente è la capacità di ristabilire detto rapporto quando forze esterne ne alterino le condizioni.

Si può meglio classificare, per chiarezza, in:

- Capacità di equilibrio statico
- Capacità di equilibrio dinamico
- Capacità di equilibrio statico-dinamico-statico
- Capacità di equilibrio in fase di volo

Nel MINIVOLLEY citiamo, come valido esempio, il colpo della palla eseguito durante le fasi di volo dei singoli fondamentali (attacco, muro, ecc.). Inoltre, risulta fondamentale tutte le volte in cui l'equilibrio del corpo viene alterato dal cambiamento di posizione del baricentro rispetto alla base di appoggio (es. cadute nei tuffi, cambiamenti di direzione, ecc.).

2. **Capacità di orientamento:** è la capacità di determinare rapporti e posizioni che esistono fra i segmenti del corpo umano, come anche di questi in relazione al mondo circostante. Si può classificare per chiarezza in:

- Orientamento di sé (topografico)
- Orientamento in rapporto agli oggetti
- Orientamento in rapporto agli altri
- Orientamento in rapporto agli oggetti e agli altri

Nel MINIVOLLEY ci riferiamo a questa capacità relativamente all'analisi di tutte le traiettorie della palla e anche alla valutazione dei punti di riferimento dell'ambiente-traiettorie della palla e anche alla valutazione dei punti di riferimento dell'ambiente- gioco. Tale capacità viene notevolmente sollecitata tutte le volte che è necessario controllare contemporaneamente pallone, compagni, rete, campo e squadra avversaria.

3. **Capacità di differenziazione spazio-temporale e cinestesica:** è la capacità di organizzare processi mentali, di uno o anche più gesti motori, in modo cronologico e spaziale, producendo quindi una sequenza motoria finalizzata e collegata agli oggetti e agli altri. Inoltre, è la capacità di distinguere con precisione le informazioni sul grado di tensione e di rilassamento muscolare durante le posture e le varie fasi motorie (detta anche consapevolezza motoria).

Nel MINIVOLLEY riguarda tutti i tipi di spostamento, sia in fase difensiva sia in fase offensiva, in relazione alla palla, sapendo dosare con precisione i parametri di forza, spazio e tempo, al fine di giocare in modo preciso la palla e di raggiungere il punto esatto dell'azione.

4. **Capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica:** è la capacità di sviluppare movimenti rapidi utilizzando contemporaneamente l'analizzatore ottico e gli arti superiori o inferiori. Risulta superfluo far notare l'elevato impiego di tale capacità in ambito pallavolistico, incrementata oltretutto dalle relativamente recenti nuove regole riguardo alle respinte difensive (uso consentito degli arti inferiori).

5. **Capacità di combinazione motoria:** è la capacità di collegare in modo ottimale vari tipi di movimento, sia degli arti inferiori sia di quelli superiori, tanto contemporaneamente quanto in forma di successione temporale, ottenendo una struttura motoria unitaria.

Nel MINIVOLLEY ci si riferisce a tale capacità tutte le volte che è necessario e determinante un buon "accoppiamento motorio", al fine di eseguire un gesto tecnico durante uno spostamento (es. rincorsa e attacco).

6. **Capacità di anticipazione motoria:** è la capacità di prevedere correttamente lo svolgersi di una determinata azione degli altri, programmare quindi la propria, al fine di impostare movimenti che consentano il conseguimento di un risultato ottimale.

Nel MINIVOLLEY riguarda, ad esempio, la collocazione difensiva in relazione all'attacco avversario, oppure il raggiungimento della più corretta posizione del campo in relazione alla traiettoria di provenienza del pallone (obiettivo primario della ricezione)

Analizzando il rapporto che esiste fra le Capacità Coordinative Generali e quelle Speciali, si nota come le prime si riflettano in maniera molteplice nelle seconde. È altresì importante ricordare come le Capacità Coordinative siano in stretta interdipendenza anche con le Capacità Condizionali.



## Capacità coordinative GENERALI

Possiamo affermare che le *Capacità Coordinative Speciali* sono capacità elementari che vanno a combinarsi in capacità più complesse, le ***Capacità Coordinative Generali***, le quali rappresentano funzioni coordinative superiori e più articolate, sicuramente più vicine alle attività integrative e associative tipiche delle aree corticali cognitive del sistema nervoso centrale (SNC):

- **Capacità di direzione e controllo del movimento:** è la capacità dell'individuo di realizzare il movimento programmato con padronanza, accuratezza, economia e razionalità, grazie a un controllo continuo e incrociato dei parametri di riferimento principali. Rappresenta la situazione tipica del giocatore che esegue un gesto tecnico, dimostrando di controllare pienamente l'intera esecuzione.
- **Capacità di adattamento motorio e di trasformazione del movimento:** consente al giocatore di esercitare un controllo dinamico dell'azione motoria all'interno di una situazione che può presentare continue variazioni; è una capacità che riguarda tutte le attività motorie e, in particolare, gli sport di squadra come il nostro, ma anche gli sport di combattimento, caratterizzati gli uni e gli altri da situazioni di continua variabilità. Poiché nella capacità di adattamento viene coinvolta notevolmente anche l'area cognitiva, assumono particolare importanza anche gli aspetti della creatività e dell'esperienza. Inoltre, rappresenta la capacità di saper trasformare il movimento programmato in un altro che si differenzia per ritmo, velocità e struttura, allo scopo di adattare la propria azione ai cambiamenti che possono intervenire nell'ambiente esterno. Nel MINIVOLLEY questo si osserva tanto come adattamento del programma motorio alla situazione del momento, quanto come anticipazione di variazioni prevedibili (es. prepararsi alla difesa di un attacco o recuperare una palla che improvvisamente cambia direzione ).
- **Capacità di apprendimento motorio:** è la risultante dello “sviluppo” generale di tutte le capacità coordinative; talvolta viene definita impropriamente come “*destrezza*”.

## La mobilità articolare

La mobilità articolare è una delle componenti essenziali nella realizzazione dei movimenti del corpo e delle sue singole parti. Si identifica come la capacità di eseguire dei movimenti dell'intero corpo e/o dei singoli segmenti corporei con la massima ampiezza consentita dalle strutture anatomiche, in maniera però sempre coordinata (capacità pertanto intermedia fra quelle coordinative e condizionali).

L'età infantile è quella in cui si hanno crescite significative di tale capacità, anche se l'età puberale è ritenuta da alcuni studiosi come quella del massimo sviluppo.

Pertanto, la fascia di età 8/14 anni resta quella in cui bisogna esercitarsi maggiormente, poiché in popolazioni poco o male allenate si riscontra un “maggior tono muscolare” associato a una forte riduzione della mobilità; durante questo periodo evolutivo, sia nei maschi sia nelle femmine, è abbastanza facile incidere sulla mobilità articolare in quanto, a una massa muscolare ridotta, si unisce una struttura tendineo-legamentosa particolarmente elastica; dopo l'adolescenza, invece, con la maturazione progressiva dell'apparato muscolare, l'elasticità inizia a decrescere.

Le donne, anche per la presenza di una minore massa muscolare, quindi meno tono, presentano generalmente una maggiore mobilità articolare dei maschi.

La mobilità articolare può essere limitata dai seguenti fattori:

- *rigidità dei tendini e dei legamenti;*
- *la forma particolare delle ossa;*
- *il contatto delle parti vicine del corpo;*
- *la resistenza dei gruppi muscolari che si oppongono al movimento specifico.*

## Le abilità motorie

L'insieme dei gesti e delle azioni specifici propri di una disciplina sportiva, prende il nome di “*tecniche fondamentali di gioco*”. Ogni tecnica sportiva viene appresa attraverso “ripetizioni” fino a che la sua esecuzione non diventa automatica; ai fini dell'apprendimento ottimale, la natura di tali ripetizioni dovrà essere non solo quantitativamente ma anche qualitativamente significativa.

Orbene, la “tecnica automatizzata” dei fondamentali di gioco, una volta acquisita, costituisce una **abilità motoria**.

L'abilità motoria può essere definita come la capacità di ottenere obiettivi di “prestazione” in un tempo ottimale, con elevata possibilità di riuscita e minimo dispendio energetico a livello fisico ma

anche mentale. Consentono, inoltre, al soggetto di percepire le caratteristiche ambientali rilevanti, di decidere **cosa, dove, come e quando** eseguire un determinato gesto tecnico, producendo azioni muscolari-motorie organizzate. Le abilità motorie permettono di conseguire prestazioni sportive accurate in maniera costante anche durante le situazioni più difficili della gara.

L'**abilità motoria**, pertanto, si sviluppa con l'apprendimento e l'automatizzazione del movimento, distinguendosi per:

- precisione; sicurezza; rapidità di esecuzione.

Le abilità motorie possono essere classificate secondo differenti criteri:

1. Classificazione in base alle caratteristiche di *stabilità e prevedibilità dell' ambiente*:

- **abilità aperte** (*open skill*), quando vengono eseguite in un ambiente imprevedibile e mutevole, che richiede a chi la esegue di adattare continuamente i suoi movimenti in risposta alla mutevolezza dell'ambiente. La forma di variabilità maggiore negli sport di situazione come il nostro deriva dalla presenza dell'avversario che, con le sue azioni, condiziona ampiamente le decisioni e la prestazione, dovendo continuamente modificare e adattare il gesto tecnico alle nuove richieste ambientali (maggiore importanza relativa dei processi decisionali rispetto alla qualità dell'esecuzione);
- **abilità chiuse** (*closed skill*) corrispondenti a quei gesti tecnici la cui esecuzione non è influenzata dall'ambiente, consentendo quindi di pianificare in anticipo i movimenti, ma, appunto per questo motivo, con massima richiesta di precisione e minimo margine di errore (maggiore importanza relativa della qualità dell'esecuzione rispetto ai processi decisionali).

Nel MINIVOLLEY le *abilità aperte* sono rappresentate da quasi tutti i fondamentali di gioco, mentre tra le *abilità chiuse* potremo includere, anche se non completamente, la battuta, che risulta essere sicuramente meno condizionata dal fattore ambiente.

2. Classificazione in base *all'organizzazione del compito*:

- **abilità discrete**, caratterizzate da un compito motorio con un inizio e una fine ben definiti, spesso di durata molto breve e rapida esecuzione (lanciare o calciare una palla, sparare con un fucile, muovere la manopola di un flipper, ecc.) Esse sono molto importanti nel gioco sport come il MINIVOLLEY nel quale vengono coinvolte azioni distinte di colpire, saltare, lanciare, respingere, ecc.

- **abilità seriali**, che prendono vita dall'unione di più abilità discrete, avendo come risultante un gesto o un compito motorio più complesso, la cui buona riuscita dipende dalla capacità di ben inserire ed eseguire le diverse abilità discrete che lo compongono, ad esempio, l'esecuzione di un esercizio nella ginnastica artistica. Durante l'apprendimento delle abilità seriali, il soggetto si concentrerà inizialmente sui vari segmenti dell'azione e, solo successivamente, sarà in grado di considerare l'esercizio nel suo insieme. Un esempio di abilità seriale è quello di cambiare la marcia di un'autovettura usando il cambio manuale (combinazione di varie abilità discrete sul cambio, acceleratore, frizione, collegate in una certa sequenza). Le abilità seriali si distinguono da quelle discrete perché le circostanze nelle quali viene prodotto il movimento richiedono un tempo maggiore, ma ogni singolo elemento del movimento mantiene un inizio e una fine "discreti". L'ordine delle azioni discrete, connesse tra loro in sequenza, risulta cruciale per il successo delle prestazioni. Durante l'apprendimento di tali abilità il soggetto si concentra inizialmente sui singoli elementi del compito; in seguito, dopo una considerevole quantità di esercizio, è in grado di combinare gli elementi per formarne uno singolo, più ampio. Ciò permette all'esecutore abile di controllare l'intera azione come se fosse un singolo movimento discreto (rincorsa + stacco + caricamento arti superiori + colpo di attacco)
- **abilità continue**, spesso di natura ripetitiva e ritmica, non hanno un inizio e una fine marcatamente individuabili. Ne è un esempio la corsa, il nuoto, il ciclismo ecc., dove il termine dell'azione motoria è stabilito dal soggetto o da limiti fisici interni (fatica), o da limiti fisici esterni (linea del traguardo, bordo della vasca, ecc).

### 3. Classificazione in base *all'importanza del rapporto tra elementi motori ed elementi cognitivi*:

- **Abilità prevalentemente cognitive: presa di decisione massima e controllo motorio minimo**; vengono anche definite *abilità cognitive*, in quanto l'accento è posto, prevalentemente ma non esclusivamente, più sul "saper cosa fare" piuttosto che sull'"eseguire in modo corretto". Ne sono un esempio giocare a scacchi, cuocere una pietanza, ma anche allenare uno sport.
- **Abilità prevalentemente motorie: presa di decisione minima e controllo motorio massimo**; l'esecuzione corretta del gesto tecnico risulta sicuramente di maggiore importanza rispetto al "saper cosa fare", poiché la determinante primaria della riuscita è la qualità del movimento prodotta da chi lo esegue. Esempi possono essere il salto in alto, il sollevamento pesi, ecc.

## **Rapporto tra le capacità motorie e le abilità motorie**

Le abilità motorie si strutturano sulle capacità motorie, soprattutto quelle coordinative, ma contemporaneamente sono lo strumento per lo sviluppo delle stesse capacità. Per esempio, stare in equilibrio in bicicletta è un'abilità che richiede principalmente la capacità coordinativa di equilibrio, quanto più sviluppata è quest'ultima tanto più rapidamente si formerà la prima. Però, pedalare continuamente in situazioni diverse, relativamente alle irregolarità del terreno, sviluppa ancora maggiormente la stessa capacità di equilibrio.

Potremo quindi così riassumere e sintetizzare:

1. **le capacità motorie:** sono i presupposti-prerequisiti funzionali e strutturali del movimento, rappresentano le componenti non immediatamente visibili della motricità.
2. **le abilità motorie:** sono i presupposti-prerequisiti funzionali e strutturali della prestazione, rappresentano le forme visibili del movimento.

Le capacità motorie costituiscono il presupposto per l'acquisizione, l'utilizzazione e il successivo sviluppo delle abilità. Si può dire, pertanto, che tra questi due aspetti della motricità esiste un rapporto di tipo gerarchico. Tale concetto, per quanto di immediata e facile comprensione, sta trovando solo da pochi anni una reale e concreta applicazione nelle metodologie di allenamento.

In passato, infatti, gli aspetti tecnico-tattici e quelli riguardanti la condizione fisica sono sempre stati considerati due momenti importanti ma comunque ben distinti e separati dell'allenamento; questo comportamento è stato spesso giustificato basandosi erroneamente sulla considerazione che l'allenamento della tecnica, avendo un carattere di apprendimento, richiede un organismo riposato.

Solo recentemente si è passati a un approccio sistemico, sottolineando come il concetto di "capacità di gioco" debba prendere in considerazione la massima integrazione degli aspetti che producono la prestazione.

## Le fasi sensibili

Il processo di allenamento nell'età giovanile, dall'infanzia all'adolescenza, può trarre giovamento da quelle che sono comunemente note come le "fasi sensibili".

Le fasi sensibili pertanto individuano quali prestazioni godono del miglior margine di allenabilità e miglioramento nelle varie età. La corretta e tempestiva stimolazione è quella che può portare i massimi benefici. Interventi tardivi invece non consentiranno un analogo sviluppo anche se tempo ed impegno profuso fossero maggiori. In altri termini la corretta conoscenza delle fasi sensibili permette di avere il miglior risultato con la minima spesa (ovviamente in termini di lavoro). Inoltre questo servirà da ulteriore stimolo anche per i bambini o per i ragazzi, sia perché gratificati nel notare l'aumento delle loro abilità, sia perché non subiranno stress funzionali o emotivi derivanti da un lavoro non idoneo o dalla frustrazione di non apprezzare evidenti miglioramenti.

### LE FASI SENSIBILI delle componenti condizionali (capacità condizionali)

Fasi di maggior sensibilità delle diverse capacità motorie e qualità psicofisiche nelle età dai 6 ai 15 anni

Martin (1982)

| anni                                             |                     | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Componenti Condizionali<br>Capacità condizionali | resistenza          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | forza               |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Capacità condizionali                            | rapidità            |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Capacità condizionali                            | mobilità articolare |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

### LE FASI SENSIBILI delle componenti psicomotorie (capacità coordinative) Martin (1982)

Fasi di maggior sensibilità delle diverse capacità motorie e qualità psicofisiche nelle età dai 6 ai 15 anni

| anni                                             |                                          | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Componenti Psicomotorie<br>Capacità coordinative | capacità di apprendimento motorio        |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | capacità di differenziazione e direzione |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  | capacità di reazione acustico ottica     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Capacità coordinative                            | capacità di orientamento spaziale        |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Capacità coordinative                            | capacità di ritmo                        |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Capacità coordinative                            | capacità di equilibrio                   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                  |                                          |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

## **LA MULTILATERALITA'**

Nelle fasce giovanili assume una notevole importanza il **LAVORO MULTILATERALE**, che consiste in un insieme di esercitazioni razionalmente strutturate per una crescita psichica e fisica generale, il tutto orientato verso una ben precisa meta.

La multilateralità si articola in sequenza temporale come:

- **MULTILATERALITÀ ESTENSIVA**, adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie
- **MULTILATERALITÀ INTENSIVA**, adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo, ove l'utilizzo della gamma più specifica dei mezzi e dei metodi di allenamento (addestramento) si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello.

L'approccio multilaterale nella formazione giovanile può essere una validissima arma contro i pericoli insiti nella specializzazione precoce, ovvero un prematuro intervento unilaterale tendente ad esasperare gli aspetti specifici della disciplina praticata.

Se è vero che l'attività motoria e sportiva apporta notevoli benefici a livello fisico e psichico è anche vero che una **SPECIALIZZAZIONE PRECOCE** può comportare seri rischi come:

- la trasformazione e specializzazione precoce degli organi e apparati più sollecitati
- la perdita di interesse a causa della monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.

Queste due situazioni possono avere come conseguenza:

- la stagnazione delle prestazioni in quanto l'allievo possiede un ristretto bagaglio di schemi motori e quindi riesce ad operare solo in determinate situazioni standardizzate
- la facilità di traumi all'apparato locomotore in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra le varie regioni del corpo soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico possono sorgere o accentuarsi gli atteggiamenti viziati e predisporre ai paramorfismi
- l'abbandono precoce della disciplina praticata per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Quindi, se il talento è una dote innata, è anche vero che il risultato sportivo è il frutto del passaggio graduale attraverso la motricità di base e la preparazione fisica generale, per giungere poi alla specificità del gesto atletico.

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile dovrebbe essere quello di una costruzione di base delle capacità motorie, ovvero dello sviluppo armonico generale del fisico, in un contesto di educazione e formazione della personalità.

Solo nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico è possibile garantire al fanciullo, e quindi al futuro atleta, i benefici effetti di una sana attività fisica ed il risultato sportivo.



## **ALLENAMENTO IN ETÀ' EVOLUTIVA.**

**DEFINIZIONE DI VETTORI:** *l'allenamento è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolino i processi di super compensazione e migliorino le capacità dell'atleta al fine di esaltarne il rendimento in gara.*

L'allenamento deve essere:

- CONTINUO                      ° MULTILATERALE CICLICO
- PROGRESSIVO               ° INDIVIDUALIZZATO
- GRADUALE                  ° UNITA' TRA CARICO GENERALE E SPECIFICO

## **OBIETTIVI DELL' ALLENAMENTO.**

Un allenamento corretto deve puntare ai seguenti scopi:

- educazione delle qualità volitive
- rafforzamento della salute e corretto sviluppo per la prevenzione degli infortuni
- perfezionamento delle abilità motorie di base
- sviluppo delle qualità motorie fondamentali, condizionali e coordinative
- sviluppo delle qualità motorie speciali
- acquisizione di conoscenze pratiche e teoriche per la valutazione del proprio allenamento.

## **PREPARAZIONE GIOVANILE: ASPETTI PECULIARI.**

La preparazione sportiva giovanile deve considerare modalità di avviamento allo sport che predispongano a un'attività sportiva abbastanza lunga e adeguata al raggiungimento dei risultati. I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di una certa quantità di movimento per uno sviluppo psico-fisico completo e armonico.

Generalmente, i bambini controllano da soli questo bisogno, grazie al loro impulso a muoversi. Rispetto a quella degli adulti, la grande attività di movimento dei bambini va ricondotta, da un lato, al predominio di impulsi cerebrali, dall'altro, al fatto che gli sforzi collegati al movimento vengono percepiti come minori che dagli adulti.

Il movimento che in parte viene diminuito dall'educazione, dalla scuola, dallo stile di vita odierno, rappresenta una necessità dello sviluppo: l'allenamento fisico va incoraggiato senza riserve, specie se viene realizzato in modo adeguato all'età e allo sviluppo.

Occorre che in questo periodo d'età, l'avviamento ad un allenamento di alto livello venga fatto dipendere da una serie di condizioni preliminari:

- Esame generale di tipo ortopedico e internistico, per escludere nel modo più ampio possibile eventuali reperti patologici o alterazioni nell'apparato locomotorio o del sistema cardio polmonare, che possono rappresentare un pericolo durante un processo di allenamento di alto livello. Tale esame dovrebbe essere ripetuto a intervalli regolari in modo da individuare ed evitare tempestivamente danni prodotti da eccessi di carico.
- Ogni allenamento di alto livello dovrebbe essere intrapreso volontariamente e non essere frutto di pressioni da parte di genitori o allenatore.
- L'allenamento dovrebbe essere impostato e realizzato tenendo conto dell'età e il modo adeguato alle particolarità psico-fisiche del bambino,
- L'allenamento non dovrebbe danneggiare la formazione scolastica.
- L'allenamento dovrebbe lasciare ai bambini spazi di tempo disponibili per poter coltivare interessi di altro genere, non legati allo sport.

Generalmente è da evitarsi la Specializzazione ovvero l'assunzione di un modello di preparazione rigido finalizzato al conseguimento del massimo risultato in tempi brevi. Una Specializzazione Precoce, ovvero effettuata su bambini della prima età scolare, può portare a risultati come:

- **BURN OUT:** (letteralmente significa esaurimento).

Avviene a causa di esercizi troppo ripetitivi, troppo tecnici e senza divertimento.

Questo tipo di esercizi mette in secondo piano la fantasia motoria dell'allievo che non sopporta più la situazione né carichi di lavoro anche se di bassa intensità e abbandona l'attività.

- Per scongiurare il BURN OUT, oltre a evitare la Specializzazione Precoce, si deve rispettare il bambino nella sua totalità psico-fisica, tenere presente le tappe di sviluppo cognitivo e affettivo, non usare (almeno inizialmente) rigidi metodi di misura, non pretendere vittorie a tutti i costi, dare fiducia e non impazienza nell'ottenimento dei risultati.
- Compromissione dell'equilibrio emotivo: la specializzazione comporta aspettative (soprattutto da parte dei genitori) e allenamenti orientati all'aspetto tecnico che stressano l'allievo nel caso in cui non ottenga i risultati previsti.
- Compromissione del valore formativo: il valore formativo dello sport comprende elementi come il rispetto delle regole, il rispetto per l'avversario, il gioco di squadra, la conquista di un premio tramite l'impegno.

Una Specializzazione Precoce è orientata verso il risultato ottimale nel minor tempo e trasmette solo il valore della prestazione migliore senza considerare le molteplici sfaccettature dell'attività sportiva.

L'allenamento infantile e giovanile prevede un processo di esercitazione sistematico e a lunga scadenza ma obiettivi, contenuti e metodi si differenziano per molti aspetti da quelli degli adulti, in quanto sono preminenti i problemi della loro adeguatezza rispetto al bambino, all'età allo sviluppo e a una prospettiva di lungo termine.

L'allenamento infantile e giovanile non è un allenamento degli adulti ridotto, ma consiste nel fatto che contrariamente agli adulti i bambini si trovano ancora nella fase di crescita, nella quale vi sono numerosi cambiamenti e particolarità dello sviluppo di tipo fisico, psichico e psico-sociale per cui devono essere trattate le relative conseguenze.

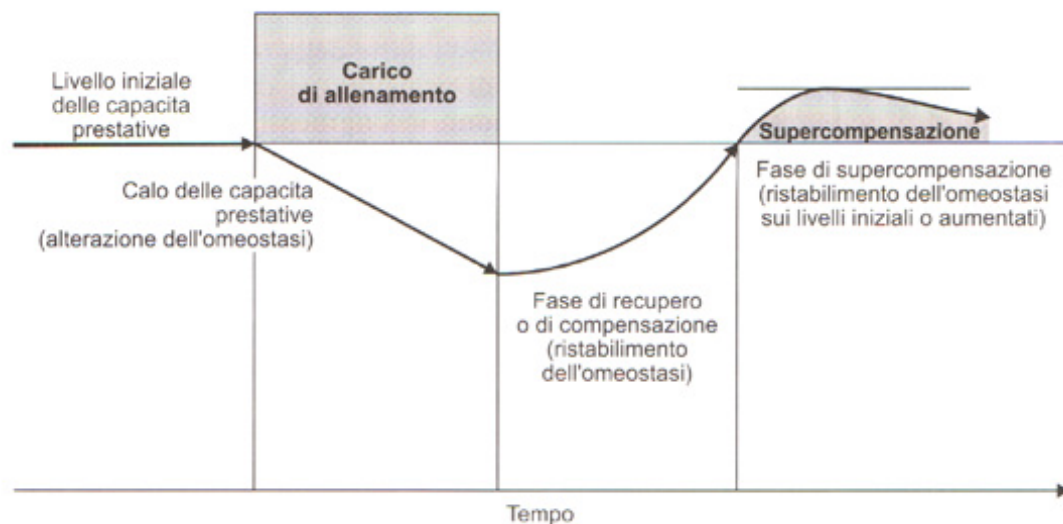
In una lezione di **Minivolley** bisogna sempre cominciare con una parte introduttiva composta da esercizi per lo sviluppo e mantenimento delle abilità motorie di base: correre, camminare, saltare, gattonare, fare capovolte, eccetera.

In questo modo gli allievi avranno sempre un substrato di abilità che permetterà loro di praticare nel corso della vita sport diversi, seguendo liberamente le proprie attitudini.

Anche esercizi per le abilità motorie di base, che sono apparentemente semplici, comportano il processo che sottende tutti i miglioramenti esecutivi: **la Super-compensazione.**

La Super-compensazione è il processo mediante il quale lo stimolo provoca una condizione di disagio (fatica), cui segue una reazione ricostruttiva che porta l'organismo a superare il livello di prestazione antecedente la stimolazione.

Figura 1 - Il principio dell'adattamento biologico allo stimolo rappresentato dal carico



Affinchè avvenga la super-compensazione lo stimolo allenante deve essere di intensità tale da produrre una variazione nell'omeostasi dell'allievo, senza superare le capacità di risposta dell'organismo. Gli effetti dello stimolo allenante sono specifici: agiscono sugli organi e sulle funzioni direttamente o indirettamente coinvolte nell'attività; l'allenamento produce effetti che si possono sommare nel tempo e, poiché la super-compensazione regredisce poco a poco, con un lungo intervallo tra le sedute di allenamento si verifica un aumento di prestazione minore rispetto a pause più brevi. Se il lavoro viene ripetuto dopo intervalli eccessivamente brevi l'organismo non riesce ad attivare il processo di super-compensazione: ogni sforzo consecutivo deve essere posto durante la fase di recupero sufficiente e con graduale crescita del carico.

In particolare nella prima età scolare e nel Minivolley, due allenamenti a settimana dovrebbero essere sufficienti per incrementare le capacità e abilità motorie dei bambini senza incorrere in uno squilibrio tra stimolo allenante e recupero.

Per quanto riguarda la prima età scolare (6-11 anni) l'allenamento deve garantire:

- sviluppo di una base generale: fornire agli allievi un ampio bagaglio di attività motorie grazie alle quali potranno successivamente apprendere con facilità nuove tecniche sportive.
- attività prevalentemente ludica con giochi collettivi e di squadra
- esercizi che avviino alle prime esperienze nello sport considerato
- controllo e incentivazione della motivazione
- inserimento in un gruppo e crescita dell'autostima
- consapevolezza e partecipazione degli allievi al processo di auto valutazione.

Questi elementi sono fondamentali poiché gettano le basi per la motivazione all'apprendimento che, se non viene posta in età giovanile, è difficile da costruire in età successive.

| Tappa                                    | Età              | Contenuti                                                                                 | Specializzazione                  | Forme e tipi di esercitazioni                 | Precauzioni                                                                                      |
|------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Preparazione generale formazione di base | 5 - 13 anni      | Ampla gamma di esperienze motorie: soprattutto saper fare molte cose con il proprio corpo | Assente                           | Soprattutto giochi diversi, esercizi generali | Molta varietà: attenzione ai dosaggi; attenzione allo sviluppo squilibrato della forza muscolare |
| Allenamento giovanile                    | 14 - 16 anni     | Gamma più delimitata di gesti e attività, ma sempre ampia scelta di mezzi                 | Per gruppi omogenei di specialità | Esercizi speciali                             | Attenzione a specializzare e a responsabilizzare eccessivamente                                  |
| Allenamento specialistico                | 17 - 19 anni     | Molto mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi                              | Per singole specialità            | Esercizi speciali e specifici di gara         | Favorire alta motivazione e stabilità emotiva                                                    |
| Allenamento alto livello                 | 20 anni ed oltre | Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare                           | Per singole specialità            | Esercizi speciali e specifici di gara         | Assicurare alta motivazione e stabilità emotiva                                                  |

## **CRESCITA E ALLENAMENTO.**

CRESCITA: insieme dei processi che consentono all'organismo o a parti di esso di aumentare le dimensioni come conseguenza di tre processi: ipertrofia, iperplasia e aumento della sostanza intercellulare. Essa viene regolata e influenzata da fattori sia presenti nel codice genetico ( per il 60%) che nell'ambiente.

La crescita è da differenziarsi da altri processi quali:

- **MATURAZIONE:** progressione verso una condizione biologica finale mediante la differenziazione e specializzazione delle cellule (scheletrica: completa ossificazione, sessuale: capacità riproduttiva).
- **SVILUPPO:** concetto più ampio, non inteso in senso strettamente biologico, viene collocato nel contesto di acquisizione di competenze nei vari campi quali sociale, emotivo, intellettuale, cognitivo e motorio.

Nelle diverse fasce d'età prepuberali i singoli segmenti del corpo sono soggetti ad una crescita di intensità diversa con variazioni nelle proporzioni del corpo che sono caratteristiche di ciascun periodo dello sviluppo. Per esempio: a sei anni il cervello ha già raggiunto lo sviluppo dal 90-95% delle dimensioni adulte, mentre in confronto la crescita generale del corpo non ha ancora raggiunto neppure la metà dei valori da adulto. Nell'allenamento infantile, a causa del rapido sviluppo del cervello e dell'elevata capacità di prestazioni coordinative che esso comporta (si tratta dell'equivalente sportivo della funzionalità del SNC che come detto è già ottima) troviamo in primo piano la formazione ottimale di numerose e diverse abilità e tecniche motorie e sportive, l'ampliamento del patrimonio di movimenti o dell'esperienza motoria.

L'allenamento delle capacità condizionali si svolge parallelamente solo nella misura in cui ( notevole differenza con gli adulti) esso è reso necessario da una formazione coordinativa globale. In età infantile, le capacità condizionali vanno sviluppate in modo ottimale, ma non al massimo.

Altro segno particolare dei bambini è che la crescita non avviene linearmente con continuità, ma per spinte di accrescimento. La velocità di accrescimento diminuisce costantemente dalla nascita all'età adulta, l'unica eccezione è rappresentata dalla momentanea accelerazione della crescita nel periodo puberale, che per le femmine è tra 11 e 13 anni mentre per i maschi tra 13 e 15.

### **Crescita e metabolismo.**

Nei bambini il cosiddetto metabolismo anabolico svolge un ruolo molto particolare. I processi intensivi di accrescimento e differenziazione che prevedono tutta una serie di fenomeni di costruzione, ristrutturazione ed integrazione, provocano un aumento del metabolismo basale che nei bambini, rispetto agli adulti aumenta di circa il 20-30%. Inoltre aumenta il bisogno di vitamine, minerali e sostanze nutritive e soprattutto quello di proteine: i bambini hanno bisogno fino a 2,5 gr/kg di proteine, che corrisponde all'incirca alla quantità della quale ha bisogno un adulto che pratica sport di forza.

### **Crescita e apparato locomotore passivo.**

*La legge di Mark-Jansen afferma che la sensibilità dei tessuti ha un comportamento proporzionale alla velocità di accrescimento.* Per questa ragione, in misura molto più elevata di quanto non avvenga con gli adulti, i bambini corrono il rischio di incorrere in danni da sovraccarico dovuti a stimoli di allenamento non fisiologici. Tra bambini della stessa età cronologica o anche biologica vi possono essere notevoli differenze per quanto concerne la capacità di tollerare il carico. Un carico di lavoro può avere un'azione biopositiva o bionegativa (favorevole o sfavorevole dal punto di vista biologico).

Particolarità dell'età infantile :

- le ossa contengono prevalentemente materiale organico molle e sono certamente più flessibili, ma meno resistenti alla trazione e alla pressione. Ciò provoca, in generale, una diminuzione della capacità di carico dell'intero scheletro.
- Il tessuto dei tendini e legamenti, a causa dello scarso sviluppo dell'ordine micellare (le micelle formano strutture cristalline di tipo reticolare) e della grande percentuale di sostanza intercellulare non sono ancora abbastanza resistenti alla trazione.
- Il tessuto cartilagineo o le cartilagini di coniugazione non ancora ossificate a causa del loro elevato tasso di suddivisione dovuto allo sviluppo sono messe a rischio da tutte le forze di pressione.

Stimoli d'allenamento adeguati rispetto alla crescita, cioè sub-massimali, che sollecitino in modo polivalente e non unilaterale l'intero complesso dell'apparato locomotore rappresentano uno stimolo adeguato sia per la crescita sia per un miglioramento delle strutture. Carichi unilaterali massimali o che non sono stati accuratamente predisposti applicati su un organismo in via di accrescimento possono portare immediatamente o nel lungo termine all'alterazione dei tessuti.

Per questo occorre ricordare che le strutture dell'apparato locomotore passivo dei bambini si adattano sempre più in senso biologicamente positivo a carichi adeguati, ma la velocità di questo adattamento non può essere confrontata con quella dell'apparato locomotore attivo: infatti mentre nel muscolo già una settimana dopo uno stimolo di allenamento si evidenziano trasformazioni funzionali e morfologiche, ci vogliono diverse settimane perchè avvenga lo stesso per ossa cartilagini tendini e legamenti. Questa lentezza del processo di adattamento che si collega ad una maggior sensibilità verso gli eccessi di carico esige una progressione del carico per garantire che le strutture dell'apparato locomotore passivo abbiano tempo sufficiente per adattarsi ed evitare così che vengano superati i limiti della capacità di carico, con le relative dannose conseguenze. Anche il tempo di ristabilimento dell'apparato locomotore passivo ha un andamento molto più lento e stimoli di carico applicati



troppo affrettatamente possono portare ad un recupero incompleto, e quindi ad un aumento del rischio per le strutture interessate.

### **Crescita e apparato locomotore attivo.**

Prima della pubertà maschi e femmine non presentano differenze essenziali per quanto riguarda la forza muscolare o lo stato ormonale (soprattutto per quanto riguarda il testosterone): un allenamento accentuato nella forza non dà grandi risultati a quest'età. Poco prima della fase puberale il testosterone aumenta nei maschi di circa 10 volte, nelle femmine questo aumento non è altrettanto significativo; grazie a questa potente spinta ormonale che è parallela ad altri sconvolgimenti ormonali si produce il cosiddetto dimorfismo sessuale ovvero una divergenza nei fattori della prestazione o nelle misure antropometriche tra maschi e femmine. Nei primi è notevole l'aumento della massa muscolare, parallelamente abbiamo un aumento di induzione di enzimi che porta ad un miglioramento della capacità di lavoro anaerobico del muscolo. La capacità anaerobica aumenta notevolmente solo dopo la pubertà: nel bambino la produzione di acido lattico è ancora estremamente limitata; il suo massimo verrà raggiunto tra i 20 e 30 anni. I bambini hanno scarsa capacità glicolitica e una grande capacità nei processi di ossidazione: in confronto agli adulti la maggior percentuale di enzimi ossidativi rispetto a quelli glicolitici permette alla cellula muscolare dei bambini una più rapida utilizzazione degli acidi grassi e il risparmio di glicogeno. Ciò è confermato anche dalla constatazione che nei bambini il numero di mitocondri (luogo della trasformazione dell'energia per via aerobica) è maggiore di quello degli adulti.

### **Fattori che condizionano la crescita:**

- **FATTORI ENDOGENI**

- **FATTORI ESOGENI.**

Fattori endogeni:

1. **ereditarietà:** correlazione tra la statura dei genitori e quella dei figli a termine dell'accrescimento. Eruzione dentaria e menarca sono fortemente condizionati da fattori ereditari. In particolare statura e peso sono condizionate da fattori

genetici rispettivamente per l'88% e l'82%, forza massima V02 MAX per il 92%, la qualità delle fibre muscolari per il 98%, la rapidità di apprendimento per il 70%.

2. **Etnia:** fattori fortemente legati a quelli genetici. Si ritiene che intervengano più sulla morfologia e sul profilo somatico del soggetto maturo che non sulle modalità di accrescimento.
3. **Sesso:** le differenze sostanziali tra i due sessi sono evidenti sin dalla nascita. Il genere maschile ha un maggior peso e una maggior statura fino al 10° anno di età. Da questo momento l'accrescimento assume un ritmo più veloce nel genere femminile, per poi tornare una prerogativa maschile intorno al 14°esimo anno di età.
4. **Ghiandole endocrine:** gli ormoni, le principali ghiandole endocrine coinvolte nel processo di accrescimento sono ipofisi, tiroidi, gonadi, surrene e pancreas. Gli ormoni tiroidei svolgono un ruolo fondamentale per lo sviluppo fetale, la termogenesi, il sistema cardiovascolare, lo stimolo dell'emopoiesi, regolazione sul sistema osseo e scheletrico. Il GH, sotto controllo dell'ipofisi, favorisce la lipolisi, la liberazione del glucosio dal fegato, favorisce i processi anabolizzanti, la condropoiesi, la crescita scheletrica, la sintesi proteica. Gli ormoni surrenalici sono coinvolti nei processi di risposta allo stress. Interessante la beta-endorfina, precursore dell' ACTH, che aumenta dopo sforzi molto intensi ed è coinvolta nella regolazione della percezione del dolore.

Fattori esogeni.

1. **Nutrizione:** un bambino nutrito in maniera corretta avrà una crescita ottimale. Al contrario, una nutrizione inadeguata in senso quali/quantitativo può influire negativamente sulla crescita. Se questo accade per periodi di tempo brevi e in modalità lievi, una volta ristabilite le condizioni ottimali si ha il ritorno alla crescita che è propria per quel soggetto. In caso contrario si attuano interferenze sul potenziale genetico dell'individuo.
2. **Classe socio-economica:** i bambini delle classi meno abbienti presentano in media una statura inferiore rispetto ai coetanei delle classi più elevate.

3. **Condizioni psicologiche:** in situazioni di grave disagio, prolungate nel tempo, la crescita è rallentata. Se il bambino viene estromesso dall'ambiente sfavorevole, presenta un'accelerazione nella crescita.
4. **Attività fisica:** il rapporto tra allenamento e crescita.

La questione sulla relazione tra allenamento e crescita è ancora aperta. Infatti le correnti di pensiero propongono diverse ipotesi:

1. un'attività fisica eccessiva può avere effetti negativi sulla crescita di un soggetto in età evolutiva, specie se ad essa si associano diete ferree e stress emotivi legati alla prestazione. Si consiglia quindi di controllare l'aspetto dei bambini per quanto riguarda statura e peso e, qualora non apparissero nella norma della loro costituzione, ridurre drasticamente l'allenamento.
2. Secondo alcuni lo sport favorisce un'anticipata maturazione sessuale per una precoce attivazione surrenalica e un conseguente aumento dei livelli di DHEAS (deidroepiandrosterone).
3. Secondo altri invece è l'aumentata forza e potenza dovuta a una precoce maturazione sessuale a incoraggiarne la pratica di attività fisica.

Per contro gli studi scientifici dimostrano che l'attività fisica in età giovanile produce i seguenti benefici.

- **Apparato muscolo-scheletrico:** corretta postura, miglior mobilità articolare, tonicità delle masse muscolari.
- **Sistema endocrino-metabolico:** rapporto staturico-ponderale favorevole, aumento della massa magra con riduzione della massa grassa, corretta regolazione del controllo diencefalico dell'appetito, corretto assetto glicolipidico.
- **Apparato cardio-circolatorio e respiratorio:** bradicardia e bradipnea, miglioramento della gittata sistolica, miglioramento della capillarizzazione e del ritorno venoso, controllo della pressione arteriosa, incremento dei volumi polmonari e incremento della potenza aerobica.

- **Comportamento e personalità:** buon controllo emotivo, buona adattabilità, valida autostima e buone capacità di socializzazione.

Nella valutazione della statura e del peso dei giovani allievi è necessario sapere che l'età anagrafica può non darci la giusta indicazione sul loro sviluppo. Bisogna infatti considerare anche l'età biologica di ciascun allievo.

Con età biologica intendiamo un parametro che non si riferisce al tempo trascorso dalla nascita, ma ai processi di sviluppo realmente attuati dall'organismo in quel periodo. Nei soggetti dallo sviluppo normale troviamo una coincidenza tra età bio e crono. Nei soggetti dallo sviluppo precoce o accelerato troviamo un'accelerazione da uno a più anni nella successione delle fasi di sviluppo corporeo, e in quelli dallo sviluppo tardivo un ritardo anch'esso variabile da uno a più anni.

Metodi di determinazione dell'età biologica:

- sviluppo dei caratteri sessuali maschili e femminili
- indice di sviluppo costituzionale (kei index) basato su misure di lunghezza, peso e volume, differenziato per sesso
- nuclei di ossificazione (polso mano sinistra, tibia...)
- età dentale.

## IL GIOCO NELLO SVILUPPO DEL BAMBINO

L'importanza che il gioco ha nella vita dell'individuo durante lo svolgersi della sua età evolutiva, ha fatto sì che la pedagogia abbia, in ogni tempo, guardato al gioco come a uno dei suoi temi fondamentali.

Considerato come elemento di educazione e di espressione della persona che in esso si realizza e si esprime e per mezzo di esso si educa più armonicamente attuando una crescita integrale, perché è fatto interiore prima di essere obbedienza esteriore alla norma ed alle esigenze dell'impegno.

Per cogliere l'importanza che il gioco riveste per il bambino, è utile conoscere le tappe del suo sviluppo. Non esistono regole per stabilire da quale gioco un maschio e una femmina dovranno cominciare per svilupparsi armoniosamente.

Ogni bambino ha le sue preferenze e segue i propri ritmi.

La tabella in basso dunque ci offre delle indicazioni approssimative sulle tappe del gioco durante l'infanzia. Notiamo anche che la tabella si limita unicamente a indicare l'età che segna l'inizio di una forma di gioco.

| <b>Età approssimativa</b>      | <b>Tipo di gioco</b>                                                                                         | <b>Materiale di gioco</b>                                                                                 | <b>Attività ludiche</b>                                                 | <b>Esperienze ludiche</b>                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fino a 1 anno                  | Giochi funzionali allo sviluppo motorio, giochi di sperimentazione, giochi imperniati sul piacere sensoriale | Il proprio corpo (dita della mano e del piede), la propria voce                                           | Toccare, muoversi, scoprire, fare e rifare, palpare, afferrare, gustare | Curiosità, gioia del corpo, stimoli sensoriali, scoperta della sensibilità psicofisica                                 |
| da circa 6 mesi a 2 anni       | Ampliamento delle scoperte e delle sperimentazioni, esperienze corpore e sensoriali                          | Corpo, oggetti d'uso domestico, acqua sabbia ecc.                                                         | Guardare afferrare, toccare, battere, lanciare, operare essere attivi   | Curiosità, piacere di operare da soli, prima comprensione dei rapporti e delle relazioni nell'ambiente conosciuto      |
| da circa 2 anni                | Primi giochi creativi                                                                                        | Materiali semplici di costruzione, carta, matite colorate, materiali di bricolage.                        | Costruire, dipingere fare bricolage                                     | Il bambino si percepisce come attivo e come autore delle sue opere                                                     |
| da circa 3 anni                | Giochi di immaginazione, giochi simbolici                                                                    | Tutti gli oggetti possibili acquistano un nuovo significato (I pastelli diventano bacchette magiche ecc.) | Giochi semplici e ripetitivi Guidare una macchina, una locomotiva ecc.) | Il bambino da libero corso alla sua immaginazione                                                                      |
| da circa 3 anni fino a 6 anni  | Giochi di ruolo, giochi d'imitazione                                                                         | Bambole, soldatini, marionette                                                                            | Imitazione e sperimentazione di situazioni familiari                    | Coscienza di sé (coscienza del proprio "Io" superamento di esperienze angosciose, esperienze di rapporti con gli altri |
| da circa 6 anni                | Giochi governati da regole                                                                                   | Dai giochi di palla fino ai giochi di carte e di società                                                  | Sviluppo secondo regole date o immaginarie                              | Esperienze collettive, sviluppo della coscienza sociale, piacere di produrre                                           |
| da circa 7 anni fino a 12 anni | Giochi liberi di gruppo, giochi programmati e a regole                                                       | Palle, corde, giochi di società all'aperto                                                                | Giochi in coppia o in gruppo                                            | Iniziazione ad un comportamento corretto nel gioco, sviluppo delle percezioni morali                                   |

Adattamento da uno schema di Jean Piaget

La concezione dell'attività ludica come manifestazione totale dell'uomo, è stata ampiamente sviluppata da *Johan Huizinga*, che in un suo saggio "Homo Ludens" ci dice che nel gioco l'uomo si mostra e si esprime nel senso più alto e più pieno della sua umanità.

L'attività di gioco anche se è libera da impostazioni esteriori, è sempre motivata e motivante per il bambino. Ogni bambino infatti sa avvicinarsi ai vari tipi di giochi che sono anche comunicazione, scegliendoli adeguati in relazione all'età ed al suo sviluppo fisico ed intellettuale, per maturare una crescita anche emotiva.

Se il principio informatore dei sistemi educativi contemporanei è di educare "alla cooperazione sociale", il gioco può raggiungere tale obiettivo.

Il gioco è la via più semplice e più facile per avviare il fanciullo alla concezione ed alla pratica della collaborazione.

Il gioco abitua all'ordine, fa conoscere i limiti individuali, insegna a rispettare i diritti altrui, anticipa cioè attraverso una esperienza ristretta, ma concreta, le situazioni e gli sviluppi sociali che la vita offrirà.

Durante il gioco vi sono momenti in cui si manifestano i sentimenti più sinceri dell'individuo, vi sono anche momenti in cui si manifestano reazioni che sfociano nell'odio e nell'ira.

### **L'attuale realtà di gioco** (causa di instabilità motoria)

Il quadro ambientale di vita esercita un'influenza sull'attività ludica così come lo stato di benessere fisico e psichico.

A seconda delle diverse situazioni, il gioco può essere favorito o ostacolato, oppure certi tipi di gioco si possono svolgere mentre altri sono impediti.

### **Lo spazio, l'habitat, il tempo**

Uno sguardo al nostro habitat, alla ricerca di possibilità di gioco ci permette di constatare che la densità del traffico, i regolamenti di gestione degli spazi residenziali

collettivi e la scomparsa delle aree non utilizzate , rendono i giochi davanti a casa pericolosi e difficili.

Nella maggior parte degli appartamenti si continua a riservare le camere più piccole ai bambini. Lo spazio della stanza è appena sufficiente per collocarvi un letto, un tavolo, una sedia e un armadio, ma è troppo esiguo per lasciare per terra dei giocattoli o per invitare un amico a giocare. Spazi che in altri tempi erano per giocare , come il vano delle scale o l'ingresso condominiale sono diventati dei semplici luoghi di passaggio.

Anche gli spazi per le avventure, come la cantina o la soffitta sono destinati ormai ad usi ben precisi. Questa situazione abitativa, che comporta per forza di cose numerose proibizioni, limita i comportamenti spontanei e frena la libera espansione dei bambini.

A fronte della scomparsa del gioco spontaneo nei quartieri, si assiste ad un moltiplicarsi di attività organizzate di gioco. Queste offerte di tempo libero sono governate da stretti orari, in questo modo i bambini sono precocemente sottoposti a costrizioni temporali, come quelle degli adulti.

Queste considerazioni , creano i presupposti per l'instabilità motoria dei bambini di oggi, spesso insicuri e goffi.

## **La UISP e lo sport per tutti**

L'Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti) è un Ente di Promozione Sportiva , riconosciuto dal C.O.N.I. L'associazione, che conta oltre un milione e 250 mila iscritti su tutto il territorio italiano, si prefigge di far praticare lo sport come diritto, con l'obiettivo di estenderlo a tutti i cittadini.

Da circa 10 anni il mio interesse e la mia partecipazione attiva, in qualità di presidente di società affiliata alla Uisp, di O.s.v (operatore sportivo volontario) di snowboard e da poco in veste di consigliere provinciale e di segretario della lega pallavolo della provincia di Caserta, consolidano la mia visione di sport , inteso come bene che interessa la salute, la qualità della vita , l'educazione e la socialità, principi nei quali si rispecchia l'identità della UISP.

Sportpertutti, è un neologismo, che esiste nella realtà e non ancora nel vocabolario coniato proprio dall'Ente stesso. Attraverso la propria organizzazione la Uisp vuole offrire ai cittadini ,la possibilità di avvicinarsi a nuovi valori dello sport, distanti da quelli riconducibili al primato, all'etica agonistica, del risultato a tutti i costi, propri dello sport di prestazione assoluta.

Nella mia esperienza di istruttore di altre discipline come il nuoto e oggi della pallavolo, ho potuto constatare come alcune regole rigide imposte dalle Federazioni Sportive Nazionali condizionano le scelte delle società e successivamente degli allenatori verso una selezione dei bambini, più idonei al raggiungimento del risultato per capacità e parametri fisici , nelle squadre agonistiche.

Questo spesso provoca il fenomeno dell'abbandono per mancanza di stimoli e motivazioni, come già citato nei capitoli precedenti.

E' in questo contesto che la UISP si inserisce, anche collaborando con le F.S.N., per offrire la possibilità a tutti di raggiungere attraverso lo sport, il benessere psico-fisico che non può essere negato a nessuno soprattutto ai giovani.





## **La carta dei diritti dei bambini**

È nata nel cerchio degli allenatori sportivi ginevrini.

Essa li impegna a rispettare il ritmo di ciascuno e a preservare i giovani di cui hanno l'incarico. E' destinata ad essere largamente diffusa affinché, a poco a poco, ogni società, ogni allenatore e ogni genitore giunga, come gli istigatori della Carta, a tenere veramente conto del benessere di ogni bambino.

1. **Diritto di fare dello sport:** ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello.
2. **Diritto di divertirsi e di giocare:** si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico. Sovente quando un ragazzo abbandona lo sport a 12-13 anni lo attribuisce alla troppa serietà dell'ambiente sportivo e alla noia che prova durante gli allenamenti. Ed è bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.
3. **Diritto di beneficiare di un'ambiente sano:** oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive. Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare. Purtroppo non è sempre il caso, basti pensare a dichiarazioni e azioni di allenatori delle squadre giovanili nei confronti degli arbitri...

4. **Diritto di essere trattato con dignità:** il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.
5. **Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti** a seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità: bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Purtroppo c'è ancora la tendenza da parte delle società sportive di affidare atleti giovanissimi ad allenatori poco competenti, con risultati ovviamente poco soddisfacenti sia dal punto sportivo che educativo.
6. **Diritto di misurarsi con giovani di pari forza:** è senz'altro interessante per il giovane essere confrontato all'insuccesso nello sport; tuttavia, se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò che non è molto utile dal punto di vista educativo.
7. **Diritto di partecipare a competizioni adatte:** esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-volley, mini-basket, ecc...) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.

8. **Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza:** abbiamo potuto constatare troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto. Bisogna tuttavia riconoscere che in questi ultimi anni molto si è fatto in questo ambito (adattamento delle infrastrutture, consigli medici, stretching).
9. **Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo:** ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.
10. **Diritto di non essere un campione:** il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti

## **IL GIOCO DEL MINIVOLLEY**

Il Minivolley è una forma di attività motoria che ispirandosi ai principi ed alle tecniche della pallavolo si propone di offrire un gioco congeniale alle caratteristiche, fisiche e psichiche, dei soggetti in età tra i sei e i dodici anni.

Gli obiettivi di questo gioco sono: rispondere ai bisogni del fanciullo ed alla sua educazione motoria, avviare gradualmente i giovani all'agonismo ed al confronto con se stessi e con gli altri.

Nel Minivolley l'obiettivo da perseguire è la partecipazione attiva e prolungata al gioco inteso essenzialmente come fonte di divertimento. Affinché questo sia possibile è indispensabile semplificare il gioco stesso per adattarlo alle capacità ed alle aspettative dei bambini, in modo che tutti possano vivere le esperienze di successo importantissime per mantenere sempre vivo l'interesse e le motivazioni al gioco.

Un principio fondamentale della proposta sportiva rivolta ai bambini è quello di privilegiare il metodo rispetto al contenuto. In questo modo si intende tutelare il bambino e le sue aspettative piuttosto che il risultato tecnico-sportivo.

Da un punto di vista metodologico si procede facendo leva sull'apprendimento per imitazione; conseguenza ovvia, pertanto, è che l'insegnante sappia eseguire correttamente le abilità che insegna se si propone come modello.

Partendo da un approccio globale al gesto tecnico basato proprio sul tentativo di riprodurre i modelli conosciuti, si passa in tempi successivi alla precisazione dei particolari meno corretti, ponendo attenzione dapprima ai più importanti, per passare ai successivi dopo aver raggiunto una soddisfacente esecuzione per quello esaminato. Nella correzione degli errori bisogna partire dal presupposto che la tecnica è uno strumento del gioco, bisogna quindi far capire al bambino che, migliorandola, può divertirsi di più quando gioca.

## **Regole del gioco**

Il minivolley è giocato da due squadre miste in campo di dimensione 4,5 X 9 metri, diviso a metà dalla rete.

Le squadre in campo sono composte da tre giocatori , ma su questo si può essere flessibili oppure fare turnazioni per permettere a tutti di giocare.

Il gioco inizia con una battuta effettuata da fondo campo, che serve a inviare la palla direttamente nel campo avversario; dopo di che ogni squadra ha a disposizione tre tocchi (eseguibili con i fondamentali del gioco) per inviare la palla nel campo avversario (ogni giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi).

Nelle prime fasi di apprendimento, il servizio può essere effettuato dall'interno del campo in palleggio.

Lo scopo del gioco è quello di far cadere la palla nel campo avversario facendola passare sopra la rete, mentre l'altra squadra tenta di impedirlo.

Ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario, si conquista il punto e il diritto al servizio, ogni azione dà diritto a un punto.

Acquisito il servizio, un giocatore che si torva fuori del campo subentra al compagno che avrebbe dovuto eseguire la battuta secondo il turno stabilito.

Durante il gioco generalmente i giocatori si sistemano nel campo a triangolo (uno avanti e due dietro). Una squadra vince un set quando realizza 25 punti (è possibile prevedere anche un numero inferiore).

Le gare hanno la durata di due set ed è quindi possibile che la partita finisca in parità o necessiti di un terzo e decisivo set.

È importante che tutti gli allievi giochino, senza esclusioni.

Dal momento che ci stiamo occupando di allievi delle scuole elementari e medie, avremo a che fare con bambini piccoli (6 anni) e anche con bambini più grandi (12 anni).

Ci sono differenze notevoli, soprattutto dal punto di vista fisico e per il fatto che i bambini più piccoli hanno tendenzialmente “paura” della palla.

Per questo motivo è utile dividere i bambini in due livelli: 1° liv (6/9 anni) 2° liv (10/12 anni).

I palloni utilizzabili sono molto diversi tra loro proprio per venire incontro ai piccoli giocatori. Anche l'altezza della rete varia in relazione all'altezza media dei bambini secondo la loro età e quindi secondo la classe che frequentano.

La tabella ci dà indicazioni per quanto riguarda queste variabili:

|                                     |                    |                                     |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|
| CLASSI SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA | 1° e 2° Elementare | 3° 4° e 5° Elementare 1° e 2° media |
| ALTEZZA CONSIGLIATA                 | Da 1,20 m a 1,80 m | Da 1,40 m a 2,00 m                  |
| PALLONI                             | 70 Grammi          | 140 Grammi                          |

Segue ora la spiegazione dei fondamentali, ciascuna delle quali sarà seguita da qualche esempio di esercizi propedeutici per il fondamentale in questione.

## **I FONDAMENTALI**

### **Palleggio ed esercizi propedeutici**

Il palleggio, gesto tecnico utilizzato nella gestione di palle con traiettorie alte, è il fondamentale più importante nel gioco del minivolley, perchè consente di effettuare passaggi a un compagno di squadra o di mandare la palla nel campo avversario con la massima precisione. Nel palleggio è importante prevedere (anticipare) il prima possibile il punto in cui si intende intercettare la palla per potersi trovare nella migliore posizione per compiere un gesto efficace. Il palleggio può essere usato per ricevere un servizio in alternativa al bagher ma più frequentemente per alzare la palla ad un compagno per un'azione di attacco.

### **Posizione del corpo.**

In una situazione ottimale, come in un esercizio di palleggio a coppie, la traiettoria di arrivo e quella di uscita della palla in genere coincidono e sono quindi prevedibili.

In situazione di gioco invece questo accade difficilmente per cui, come già detto, è importante individuare subito la traiettoria di arrivo della palla per assumere una posizione di equilibrio che ci consenta di effettuare al meglio il fondamentale con il corpo orientato verso la direzione di uscita della palla.

Gli arti inferiori sono semi piegati con un piede avanti e uno dietro, il peso del corpo è distribuito equamente su entrambi gli arti, posizione che garantisce il massimo equilibrio. Nel momento dell'intercettazione della palla le braccia sono flesse, con i gomiti nè troppo larghi nè troppo stretti in una posizione che il bambino senta naturale.

Il contatto con la palla avviene all'altezza della fronte con i polpastrelli delle dita delle mani che sono aperte, a parabola, pronte ad accogliere la forma del pallone.

Le mani devono essere aperte con i pollici e gli indici che formano un cuore rovesciato.

A questo punto con una estensione coordinata degli arti inferiori e superiori si spinge la palla nella direzione voluta con le braccia che seguono la traiettoria della palla.

Le dita hanno rispettivamente funzioni diverse: il pollice ha principalmente funzione di trattenere la palla; il medio e l'indice quella di trattenere e spingere la palla elasticamente, imprimendo al pallone la forza di volta in volta necessaria; l'anulare e il mignolo assicurano la precisione dello direzione del palleggio.

### **Fase di apprendimento**

Nella fase di apprendimento del palleggio è necessario saper riconoscere e correggere alcuni possibili errori.

E fondamentale, ad esempio, che la palla sia intercettata all'altezza della fronte e non davanti al mento o al petto o sopra la testa.

Le dita delle mani e i polsi dovranno essere elastici e non irrigidirsi al momento del contatto con la palla. Le braccia, al momento della spinta, non devono essere buttate già violentemente alla ricerca di una maggiore spinta che avverrebbe però a svantaggio della precisione.

### **Progressione didattica per l'apprendimento del palleggio**

Il palleggio è uno dei fondamentali più importanti nel gioco della pallavolo e rappresenta per il bambino la prima presa di contatto con la palla in una forma nuova e poco usuale, la respinta anzichè la presa. Sarà quindi determinante l'utilizzo di una didattica che porti gradualmente l'allievo a eseguire correttamente il gesto tecnico.

### **Esempi di esercizi:**

1. Lanciare la palla oltre la rete e riprenderla dopo un rimbalzo a terra.





2. Lanciare la palla oltre la rete e riprenderla prima che cada al suolo.
3. Lanciare la palla oltre la rete partendo dalla seguente posizione: palla sopra la fronte, braccia flesse e gambe leggermente divaricate.
4. Lanciare la palla oltre la rete, con le stesse modalità dell'esercizio precedente, senza far cadere la palla. Entrambi i bambini fermano la palla sopra la fronte e la lanciano oltre la rete o due mani con le braccia avanti.
5. Stesso esercizio cercando di mandare la palla oltre la rete e dentro un cerchio sistemato al suolo alla distanza di circa due metri. Il compagno afferra la palla, dopo il rimbalzo a terra, e ripete l'esercizio.



6. Lanciare la palla dal basso verso l'alto e fermarla sopra la testa con le mani in posizione di palleggio. Ripetere per due volte poi, dalla stessa posizione, inviarlo al compagno oltre la rete.
7. Lanciare la palla dal basso verso l'alto sopra la testa e inviarla in palleggio oltre la rete al compagno che ferma la palla e ripete l'esercizio.
8. Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue un palleggio sulla fronte senza fermarla.
9. Lanciare la palla dal basso verso l'alto, palleggiarla una volta sulla testa senza fermarla, poi bloccare la palla e inviarlo al compagno oltre la rete.
10. Lanciare la palla oltre la rete al compagno che esegue un palleggio per rimandarla oltre la rete senza fermarla.

11. A coppie palleggiare di seguito senza far cadere la palla cercando di aumentare progressivamente il numero di ripetizioni. E' possibile, per aumentare la difficoltà di esecuzione, variare la distanza dalla rete.

Gioco "uno contro uno" in palleggio utilizzando un campo ridotto (campo stretto e lungo per favorire gli spostamenti antero posteriori, campo corto e largo per favorire gli spostamenti laterali). E' consentito fare due palleggi prima di rimandare la palla oltre la rete.

Gioco "due contro due" in palleggio consentendo di fermare la palla prima di inviarla al compagno che si trova vicino alla rete che a sua volta può fermare la palla prima di effettuare il passaggio al compagno che ha il compito di inviarla, in palleggio, nel campo avversario.

Stesso esercizio (gioco) senza fermare la palla.

## **Bagher ed esercizi propedeutici**

E l'azione con cui si intercettano palle che hanno una traiettoria bassa e in genere veloce. Il bagher viene utilizzato nel caso di palloni provenienti da un avversario (servizio o attacco), che nel tentativo di fare il punto cercherà di inviare la palla in zone poco difese. Pertanto è necessario abituarsi a intuire il punto di caduta della palla, effettuare uno spostamento rapido per essere in anticipo e nella corretta posizione per eseguire il gesto.

### **Posizione del corpo**

Il bagher è un fondamentale che si esegue per raggiungere palle generalmente corte dopo uno o due passi di avvicinamento per fermarci in una posizione che garantisce la massima stabilità con un piede in avanti e l'altro indietro.

Le gambe sono semipiegate, il busto leggermente inclinato in avanti, le braccia distese e unite avanti, con le mani una sopra l'altra nella caratteristica posizione del bagher. Le braccia devono fornire una superficie di rimbalzo ampia e piatta, l'impatto con la palla deve perciò avvenire con la parte interna degli avambracci, contemporaneamente le gambe si distendono spingendo la palla in avanti mentre la testa è alta e lo sguardo è rivolto verso direzione di uscita della palla.

Questa descrizione corrisponde alla corretta tecnica di base del bagher di oppoggio con cui l'allievo impara ad utilizzare questo fondamentale.

Esistono inoltre delle varianti tecniche nell'utilizzo del bagher in riferimento alla fase di gioco in cui viene utilizzato. In particolare si differenzia in bagher di ricezione e bagher di difesa.

## **Fase di apprendimento**

Nell'apprendimento del bagher è importante evitare alcuni possibili errori.

Il più diffuso è rappresentato da un'errata valutazione del punto di impatto della palla, infatti, se esso avviene troppo lontano dal baricentro costringerà a un ulteriore gesto di ricerca della palla con le braccia che provocherà uno squilibrio e quindi una minore precisione. Se, al contrario, il corpo si troverà troppo vicino alla palla il bambino sarà costretto a piegare le braccia o a portare indietro il busto determinando traiettorie verticali o addirittura all'indietro.

Altro errore in cui è facile incorrere è quello di un eccessivo movimento delle braccia che può determinare traiettorie poco precise che a volte mandano direttamente la palla nel campo avversario vanificando lo scopo del gesto che è quello di iniziare un'azione di attacco.

Inoltre è necessario prestare la massima attenzione all'impatto della palla che deve avvenire, come già detto, con la faccia interna degli avambracci, appena sopra i polsi e non con le mani.

## **Progressione didattica per l'apprendimento del bagher**

Il bagher viene di solito considerato, a differenza del palleggio, un fondamentale di facile apprendimento. E' necessario però verificare costantemente la sua corretta esecuzione soprattutto per l'importanza che esso assume in fase di costruzione di gioco (ricezione e difesa). Nell'apprendimento del bagher si può usare una progressione didattica che serve per far conoscere e perfezionare la giusta posizione del fondamentale nelle varie situazioni che possono presentarsi nel gioco del minivolley.

### **Esempi di esercizi:**

1. Lanciare la palla a due mani dal basso verso l'alto e riprenderla con le braccia distese e le mani all'altezza del bacino.
2. Stesso esercizio con lancio in alto e avanti per riprenderla dopo uno spostamento in posizione di bagher con le gambe piegate e le braccia distese avanti all'altezza del bacino.
3. Fronte al muro con la palla, lanciarla contro il muro e riprenderla in posizione di bagher.
4. Per la sensibilizzazione della posizione delle braccia (formare un piano su cui far rimbalzare la palla) È possibile utilizzare un bostoncino (lungo circa venti centimetri) tenendolo tra le mani con le braccia distese per colpire la palla nella posizione di bagher.
5. Lo stesso esercizio si può eseguire fronte al muro colpendo la palla in bagher e facendola rimbalzare contro il muro. E possibile variare la distanza dal muro: vicino al muro per focalizzare l'attenzione sulle braccia e lontano dal muro per focalizzare l'attenzione sulla spinta degli arti inferiori.
6. A coppie: lanciare la palla al compagno che dopo un rimbalzo a terra la ferma in posizione di bagher, con le braccia distese avanti.



7. A coppie con la rete: lanciare la palla al compagno che riceve in bagher e tiene la palla alta nel proprio campo, quindi la ferma e lancia al compagno che esegue a sua volta l'esercizio.

8. A coppie con la rete: lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che effettua un bagher di controllo e ferma la palla in posizione di palleggio prima di eseguire a sua volta l'esercizio.
9. A coppie con la rete: lanciare la palla oltre la rete verso il compagno, che esegue un bagher nel proprio campo indirizzandola avanti verso la rete, corre per prendere la palla prima che cada a terra.
10. A coppie con la rete: lanciare la palla dal basso oltre la rete al compagno che effettua un bagher di controllo ed esegue un palleggio senza fermarla.
11. A coppie con la rete: palleggiare la palla verso il compagno che riceve in bagher e rimanda la palla oltre la rete.
12. A terne: un giocatore lancia la palla oltre la rete il compagno riceve in bagher indirizzandola al giocatore che si trova vicino alla rete che ferma la palla in posizione di palleggio. Ripetere l'esercizio più volte prima di effettuare il cambio di ruoli.
13. A terne: i giocatori "A" e "B" si dispongono vicini alla rete (paralleli), mentre il giocatore "C" nel vertice di un triangolo. "C" palleggia su "A" o "B" che a sua volta esegue un bagher laterale verso il giocatore vicino alla rete che manda la palla a "C".
14. A terne: i giocatori "A" e "B" si dispongono lontani dalla rete (paralleli) e il giocatore "C" nel vertice di un triangolo vicino alla rete. "C" esegue un bagher verso "A" o "B" che a loro volta rimandano la palla in palleggio verso "C" che effettuerà nuovamente il bagher.

Gioco "tre contro tre" con l'utilizzo dei tre fondamentali (palleggio, bagher e servizio). Per graduare l'intervento e dare continuità al gioco è possibile consentire, in un primo momento, di fermare la palla al primo tocco.

## **Battuta o servizio ed esercizi propedeutici**

E il fondamentale con cui inizia il gioco e consiste nel gesto di colpire la palla con una mano dal basso per inviarla nel campo avversario. La traiettoria della palla dovrà essere innanzitutto sicura e raggiungere il campo avversario facilmente, evitando gli errori più comuni che sono quelli di non superare la rete o inviare la palla fuori del campo.

Il bambino procederà per tentativi finchè riuscirà a comprendere che dall'altezza della traiettoria e dalla velocità impressa alla palla dipenderà il punto di caduta della stessa e quindi l'efficacia del gesto.

Tenendo presente però che la ricerca di traiettorie troppo veloci o tese quando ancora non si padroneggia la tecnica, comporta un numero alto di errori che oltre a far perdere punti rendono il gioco troppo frammentato e quindi non divertente.

## **Posizione del corpo**

La corretta posizione per eseguire il servizio prevede gli arti inferiori semipiegati con il piede sinistro avanti e il destro dietro in una posizione di equilibrio con il peso del corpo equamente distribuito su entrambi gli arti, il busto leggermente inclinato in avanti e lo sguardo rivolto verso il campo avversario. La mano sinistra, leggermente flessa avanti, sostiene la palla che nel momento in cui si decide di effettuare il gesto viene lanciata di poco verso l'alto, mentre il braccio destro che ha effettuato un'oscillazione sul piano sagittale la colpisce con la mano aperta o con il pugno.

Gli arti inferiori distendendosi accompagnano il movimento.

Nel caso in cui il bambino utilizzi la mano sinistra per colpire la palla, è evidente che le posizioni sopra descritte devono essere invertite.

Inizialmente il gesto del servizio può essere sostituito dal palleggio eseguito da qualsiasi posizione del campo.

## **Fase di apprendimento**

Il servizio è l'unico gesto della pallavolo in cui abbiamo tutto il tempo di pensare ai movimenti da compiere, pertanto è necessario non affrettare l'esecuzione ma programmare con attenzione i movimenti da effettuare per imprimere la giusta traiettoria alla palla.

E' importante che la palla non venga lanciata troppo avanti per evitare che la mano che effettuerà il colpo debba cercare la palla troppo lontano dalla traiettoria di oscillazione. Inizialmente la palla può essere anche colpita mentre è sostenuta dall'altra mano, evitando il lancio che può costituire una complicazione del gesto.

## **Progressione didattica per l'apprendimento della battuta**

La didattica del servizio (o battuta) si basa prevalentemente sulla ripetizione del gesto allo scopo di far acquisire sicurezza e precisione.

E' importante inoltre tenere in considerazione che inizialmente è necessario eseguire il fondamentale vicini alla rete per aumentare gradualmente la distanza sino ad arrivare alla distanza richiesta dal regolamento (fuori dal campo).

## **Esempi di esercizio:**

1. A coppie, dalla posizione in ginocchio, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra e con la sinistra.
2. A coppie, dalla posizione con ginocchio destro o sinistro a terra e piede sinistro o destro avanti, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra o sinistra.
3. A coppie dalla posizione in piedi con la gamba sinistra o destra avanti e la destra o sinistra dietro, uno di fronte all'altro, far rotolare la palla accompagnandola con la mano destra o sinistra.
4. A coppie, nella stessa posizione dell'esercizio precedente, lanciare la palla in avanti - alto con la mano destra o la sinistra tenendo, fin dall'inizio, il pallone sulla mano di lancio.



5. A coppie, uno di fronte a l'altro, in piedi con la gamba sinistra o destro avanti e lo gamba destro o sinistra dietro, tenere la palla con la mano sinistra o destra e colpirla con la mano destra o sinistra inviandola al compagno oltre la rete. Aumentare progressivamente la distanza dalla rete per far acquisire sicurezza nel colpo sulla palla.
6. Eseguire dei servizi cercando di colpire un bersaglio (un cerchio o rettangolo) posto o disegnato sul muro ad un'altezza di circa due metri. Aumentare progressivamente la distanza dal muro per far acquisire sicurezza nel colpo sulla palla.

Gioco "servizio a bersaglio", fra due o più gruppi, sistemare oltre la rete da tre a cinque cerchi a diversa distanza dalla rete assegnando a ogni cerchio un diverso valore numerico. Gli alunni dovranno cercare di indirizzare la palla eseguendo la battuta in uno dei tre cerchi con il maggior valore numerico (punti). Vince il gruppo (squadra) che totalizza più punti.

Gioco "due contro due" con l'utilizzo della battuta per iniziare il gioco. E consentito fermare la palla al primo tocco mentre al secondo deve essere inviata nel campo avversario senza fermare la palla.



Gioco “tre contro tre” con l'utilizzo della battuta per iniziare il gioco. E consentito fermare la palla al primo tocco mentre al secondo deve essere inviata nel campo avversario senza fermare la palla.

## **Schiacciata ed esercizi propedeutici**

E' uno dei fondamentali più affascinanti nel gioco della pallavolo che consente di mandare la palla nel campo avversario (attacco) nell'intento di mettere in difficoltà la difesa avversaria e quindi di conquistare il punto. E' caratterizzata da un'azione motoria che si esprime essenzialmente attraverso la rincorsa il salto e il colpire la palla con una mano.

### **Posizione del corpo**

La schiacciata è il fondamentale con cui si conclude un'azione di attacco iniziata con una ricezione o difesa e proseguita poi con un'alzata. E' indispensabile pertanto che queste due azioni precedenti siano eseguite correttamente per permettere allo schiacciatore di effettuare la rincorsa, lo stacco e il successivo colpo nello fase di volo intercettando la palla e concludendo l'azione con la ricaduta senza toccare la rete.

Il colpo sulla palla deve avvenire con una mano dopo il salto che si esegue con tutti e due i piedi (il piede corrispondente al braccio opposto rispetto a quello che colpisce la palla deve essere leggermente in avanti) in verticale, cioè verso l'alto e non verso la rete. Nella fase di volo le braccia salgono entrambe verso l'alto con la differenza che una "fissa" la palla mentre l'altra, generalmente la destra, estendendosi al massimo colpisce la palla il più in alto possibile con la mano aperta. L'azione del polso e della mano imprimono la traiettoria finale alla palla. La ricaduta dovrà avvenire più o meno sul punto in cui è avvenuto lo stacco e con entrambe le gambe.

### **Fase di apprendimento.**

Essendo la schiacciata un fondamentale complesso è necessario ancor prima di aver appreso il gesto tecnico della rincorsa e stacco far esercitare i bambini nel colpire la palla a costo di sacrificare, temporaneamente la rincorsa e lo stacco che richiedono un livello di coordinazione superiore. E' necessario inoltre far apprendere i tempi di stacco e di rincorsa evitando di trovarsi troppo sotto la palla e di eseguire uno stacco in lungo e quindi verso la rete.

## **Progressione didattica per l'apprendimento della schiacciata**

La schiacciata richiede una didattica che tenga conto delle varie fasi che la compongono: rincorsa, stacco, elevazione, colpo sulla palla.

Si dovrà tener conto di tali movimenti che pur succedendosi senza soluzione di continuità rivelano caratteristiche così diverse per tecnico esecutivo e per impegno fisico. Per l'impostazione del fondamentale, l'insegnante potrà avvalersi del metodo globale e utilizzare una serie di esercizi per sottolineare i vari elementi che compongono l'azione dello schiacciata.



### **Esercitazioni per il colpo sulla palla**

1. Con un pallone a testa muoversi liberamente colpendo la palla con una mano verso il pavimento per colpire nuovamente senza fermare la palla.
2. Per sensibilizzare il movimento del polso nel colpire la palla: colpire la palla verso terra frustando (movimento di flessione del polso eseguito velocemente) con il polso violentemente. Fermare la palla e ripetere più volte.
3. A coppie a una distanza di circa cinque metri: tenere la palla in alto davanti al capo con la mano sinistra (o destra), il braccio opposto si estende completamente per colpire la palla verso il basso. Il compagno ferma la palla dopo averla fatta rimbalzare a terra e ripete l'esercizio.
4. A coppie a una distanza di circa cinque metri: lanciare la palla in alto davanti al capo con la mano sinistra (o destra), il braccio opposto si estende completamente per colpire la palla verso il basso. Il compagno ferma la palla dopo averla fatta rimbalzare a terra e ripete l'esercizio.
5. Esercizio con l'utilizzo della parete: dalla posizione fronte alla parete.

6. Esercitazioni per rincorsa e stacco con il piede sinistro o destro avanti, il gomito del braccio destro o sinistro deve essere sopra la spalla e la mano dietro il capo, lanciare la palla in avanti alto e colpire verso il basso. Fermare la palla e ripetere l'esercizio più volte.
7. Stesso esercizio colpendo la palla di seguito facendola rimbalzare contro il muro. Controllare costantemente che al momento del colpo il braccio sia completamente disteso.

### **Esercitazioni per rincorsa e stacco**

1. Partenza sopra una panca alta circa venti centimetri. Prendere contatto con il pavimento appoggiando in successione destro/sinistro (per i mancini sinistro/destro) e eseguire un salto in alto.
2. Stesso esercizio focalizzando l'attenzione sulla semi – circonduzione delle braccia per dietro - basso - avanti e slancio delle stesse in alto al momento del salto.
3. Dalla posizione fronte alla rete, distanti circa due metri, superare con la gamba destra due linee disegnate sul pavimento ed eseguire lo stacco destro/sinistro (o sinistro/destro). Focalizzare l'attenzione al movimento di slancio delle braccia come descritto nel precedente esercizio.
4. Eseguire, liberamente, rincorse da diverse distanze dalla rete (1, 2, 3 o più passi).



## METODOLOGIA

Il Minivolley può essere appreso con diverse metodologie.

La tabella indica una progressione didattica che utilizzando le abilità gradualmente acquisite, segue il filo conduttore dei giochi semistrutturati propedeutici al Minivolley.

### Progressione di apprendimento del gioco 1 contro 1

| Livello di apprendimento       | Abilità motorie generali e specifiche gradualmente impegnate | Gioco 1 contro 1                                                                                                                                                                                          | Metodo di gestione della palla |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Iniziale                       | Prendere e lanciare                                          | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso<br><i>In gioco:</i><br>– palla presa e lanciata<br>– dal basso a due mani<br>– da sopra la fronte a due mani<br>– con lanci liberi                     | Palla bloccata                 |
| Dopo aver appreso il palleggio | Prendere e respingere                                        | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso<br><i>In gioco:</i><br>– palla presa<br>– autolancio a due mani dal basso della palla sopra il capo<br>– palla respinta in palleggio<br>– Lanci liberi | Palla bloccata                 |
|                                | Respingere                                                   | Battuta con la palla lanciata a due mani dal basso<br><i>In gioco:</i><br>– palla respinta in palleggio<br>– colpi liberi                                                                                 | Palla respinta                 |
| Dopo aver appreso la battuta   | Respingere                                                   | Battuta colpita a una mano da basso<br><i>In gioco:</i><br>– palla respinta in palleggio<br>– colpi liberi                                                                                                | Palla respinta                 |
| Dopo aver appreso il bagher    |                                                              | Battuta colpita a una mano dal basso<br><i>In gioco:</i><br>– palla respinta in palleggio o bagher<br>– colpi liberi                                                                                      | Palla respinta                 |

Possiamo definire gli elementi di base del gioco minivolley 1 contro 1 nel seguente ordine:

1. La palla
2. L'ostacolo "rete"
3. L'avversario
4. Il mio spazio
5. Lo spazio avversario

Quando si riterrà opportuno proporre il gioco 2 contro 2, 3 contro 3, sarà necessario aggiungere altri "ELEMENTI BASE DEL GIOCO MINIVOLLEY" da considerare nell'ideare le proposte operative:

6. Lo spazio del mio compagno
7. Le competenze
8. La comunicazione
9. Il punteggio

Sarà poi necessario considerare le progressioni proposte di seguito al fine di creare le condizioni che permettono ai bambini di continuare ad evolvere le proprie capacità di gioco, intese sia come controllo della palla, sia come utilizzo della stessa quale mezzo di relazione con compagni ed avversari, avvicinandosi adeguatamente al gioco di riferimento (la pallavolo), pur rispettando la progressione delle tappe di apprendimento.

**Progressione didattica dei sistemi di controllo della palla (nel gioco minivolley 1 contro 1)**

1. Lanciare a 2 mani dal basso
2. Lanciare a 2 mani da dietro la testa
3. Lanciare a due mani dalla fronte
4. Lanciare con 1 mano dal basso
5. Lanciare con 1 mano da dietro la testa
6. Lanciare in salto a 2 mani
7. Lanciare in salto con 1 mano
8. Bloccare (intercettare e lanciare sulla testa o all'altezza del bacino)
9. Bloccare colpire / Respingere sulla testa o
  - all'altezza del bacino (bagher, battuta)
  - sulla testa (palleggio o schiacciata)
10. Colpire / respingere e bloccare
  - all'altezza del bacino
  - sulla testa
11. Colpire / respingere solamente
  - all'altezza del bacino
  - sulla testa

## **Progressione didattica individuale dei sistemi di controllo e passaggio della palla**

1. Palla rilanciata (intercettare bloccando e lanciare nel campo avversario o passarla al compagno)
2. Palla rilanciata (con lancio iniziale al di là della linea di fondo campo)
3. Palla rilanciata (con cambio di posto dei giocatori dopo il lancio di un proprio compagno)
4. Palla bloccata e colpita liberamente (intercettare bloccando)
5. Palla bloccata e colpita imitando un gesto tecnico
6. Palla colpita liberamente e bloccata (intercettare colpendo in modo da controllare il rimbalzo, riuscire a bloccare e poi passare ad un compagno/a o nel campo avversario con un lancio)
7. Palla colpita e bloccata imitando un gesto tecnico
8. Palla solo colpita liberamente (sia per modo che per numero di tocchi)
9. Palla solo colpita (secondo le regole del Minivolley)

## **Progressione didattica di squadra dei sistemi di controllo della palla nel Minivolley attraverso il gioco propedeutico della "Palla Bloccata"**

(2 contro 2-3 contro 3)

Per rendere il Giocosport Minivolley accessibile rapidamente a tutti, è opportuno servirsi del gioco intermedio, semistrutturato della Palla Bloccata.

Nella Palla Bloccata, ogni volta che si riceve la palla inviata dall'altro campo o come passaggio di un compagno, si ferma la traiettoria bloccando la palla con le mani.

Per proseguire il gioco, chi ha il possesso della palla effettua un passaggio al compagno o la invia nell'altro campo con un autolancio della palla sul capo ed una respinta in palleggio.

Il gioco della Palla Bloccata si evolve verso momenti di Palla Respinta al 1° 2° e 3° dei 3 tocchi che una squadra può effettuare prima di inviare la palla nell'altro campo.

Il sistema di gioco con Palla Bloccata è il livello iniziale del Giocosport Minivolley 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3.

L'evoluzione del gioco della Palla Bloccata va gradualmente da un sistema di gioco con la palla sempre bloccata ad un sistema di gioco con la palla sempre respinta.

(Minivolley).

| Livelli di apprendimento | 1° tocco                     | 2° tocco                     | 3° tocco                                           |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|
| Livello iniziale         | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Blocco</b> + palleggio inviato nell'altro campo |
|                          | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Respingo</b> in palleggio nell'altro campo      |
| Livello intermedio       | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Respingo</b> in palleggio | <b>Blocco</b> + palleggio inviato nell'altro campo |
|                          | <b>Respingo</b> in palleggio | <b>Blocco</b> + passaggio    | <b>Blocco</b> + palleggio inviato nell'altro campo |
| Livello avanzato         | <b>Blocco</b> - passaggio    | <b>Respingo</b> in palleggio | <b>Respingo</b> in palleggio nell'altro campo      |
|                          | <b>Respingo</b> in palleggio | <b>Respingo</b> in palleggio | <b>Blocco</b> + palleggio inviato nell'altro campo |

A questo punto si può usare un sistema misto (Palla Bloccata - Palla Respinta) dove il Blocco o la Respinta viene deciso liberamente da ciascun giocatore in ogni singola azione.

| pol:                                   |                                        |                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Respingo</b> in palleggio in bagher | <b>Respingo</b> in palleggio in bagher | <b>Respingo</b> in palleggio in bagher |

Le classi si possono incontrare tra loro in tante partite 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4 quante ne consente l'impiego di tutti gli alunni delle classi.

I Tornei devono essere organizzati in modo tale che tutte le squadre disputino lo stesso numero di partite e giochi. Le classi possono anche scegliere di effettuare gli incontri con uno o più sistemi di Palla Bloccata (facilitazione).

Le squadre devono essere miste (cioè maschi e femmine insieme).

Le riserve sono inserite nella rotazione per cui tutti (a turno) ad ogni cambio di battuta si troveranno nel turno di attesa fuori campo.



## Sviluppo delle situazioni tattiche nell'apprendimento del Minivolley

| Periodi dell'apprendimento durante una lezione od un ciclo di lezioni | Modalità di spostamento e di traiettoria della palla da usare nelle esercitazioni e nei giochi didattici | Tempi di impegno durante le fasi di percezione-elaborazione- intercettazione delle traiettorie ed i conseguenti spostamenti degli arti inferiori |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Periodo iniziale                                                      | Palla rotolante                                                                                          | Tempo lungo                                                                                                                                      |
| Periodo intermedio                                                    | Palla rimbalzante                                                                                        | Tempo più breve                                                                                                                                  |
| Periodo finale                                                        | Palla volante                                                                                            | Tempo reale del gioco<br><i>Sport Minivolley</i>                                                                                                 |

## Metodologia di gestione della palla in situazioni di apprendimento delle abilità motorie specifiche del gioco - Sport Minivolley

| Le situazioni tattiche oggettive sono | Il sistema nervoso centrale è impegnato in uno | Il bambino si esprime tatticamente nelle situazioni del |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Semplici                              | Scopo tattico semplice                         | Gioco 1 contro 1                                        |
| Combinate                             | Scopo tattico combinato                        | Gioco 2 contro 2                                        |
| Complesse                             | Scopo tattico complesso                        | Gioco 3 contro 3<br>Gioco 4 contro 4                    |

## **Esempi di lezioni ( Esperienze e considerazioni )**

### **Premessa**

L'insegnante nel preparare la lezione di minivolley deve muoversi principalmente in tre direzioni:

- scelta degli obiettivi da raggiungere sulla base dell'età degli alunni;
- scelta delle azioni motorie generali e specifiche della pallavolo;
- scelta dei mezzi da utilizzare per ampliare gli stimoli in riferimento a una proposta varia e ricca di contenuti.

E necessario, inoltre, inserire nella programmazione giochi ed esercitazioni che contengono le seguenti caratteristiche:

- esercitazioni e giochi che sviluppino la coordinazione generale attraverso proposte varie e ricche di contenuti;
- esercitazioni e giochi che contengono lanci e prese in situazioni variate con l'utilizzo di palloni di diverso peso e grandezza;
- esercitazioni e giochi per migliorare la strutturazione spazio temporale necessaria nella valutazione delle traiettorie attraverso cambi di direzione e variazioni di velocità
- esercitazioni e giochi di situazione che mirino allo sviluppo della percezione dello spazio;
- esercitazioni ricche di stimoli attraverso il controllo di più azioni nello stesso istante.
- esercitazioni che richiedono l'utilizzo simultaneo degli arti superiori ed inferiori in azioni di piegamenti, slanci e spinte;
- esercitazioni e giochi di competizione a squadra che sollecitino la collaborazione fra i compagni;
- esercitazioni, giochi e attività varie che tengano alta la motivazione ad apprendere.

La lezione di Minivolley è il collegamento tra la programmazione e gli obiettivi specifici da raggiungere attraverso l'attività pratica svolta in palestra dal gruppo.

La lezione viene realizzata attraverso la predisposizione di un piano dettagliato di intervento didattico che si suddivide in tre fasi tenendo però sempre in considerazione il carattere unitario dell'intervento.

**La fase di avvio** si suddivide in due sottofasi per consentire un graduale procedere verso gli obiettivi motori principali della lezione, che sono i compiti motori da risolvere e quindi gli schemi motori da apprendere che dovranno essere inseriti nella fase centrale.

**La fase centrale** si suddivide a sua volta in due sottofasi, primaria, dove sono presenti le azioni motorie da apprendere, quindi non conosciute, o l'affinamento di schemi motori conosciuti ma ancora non acquisiti e secondaria dove possono essere rinforzati gli apprendimenti non ancora consolidati.

**La fase conclusiva**, di breve durata, è necessaria per favorire il ritorno alla calma e un ripristino delle condizioni di riposo.

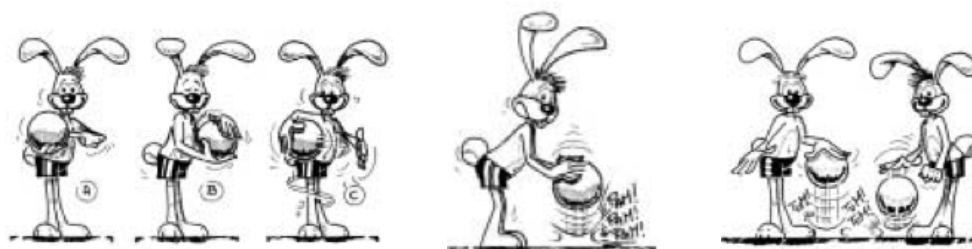
### **Prime lezioni**

Nelle prime lezioni è fondamentale la conoscenza tramite la manipolazione e la familiarizzazione della palla. La mia proposta nella fase di avvio delle prime lezioni è quasi sempre incentrata su questo aspetto.

#### **Esempi di esercizi nella fase di avvio:**

1. Dare a ciascun bambino un pallone e lasciare che familiarizzi con l'attrezzo, manipolandolo liberamente
2. Lancio a due mani da sotto e ripresa sopra la testa;
3. Lancio a una mano e ripresa a due mani;
4. Lanciare una palla verso l'alto a riprenderla prima che cada dalla posizione: in piedi, seduti, in ginocchio, decubito;
5. Lanciare la palla verso l'alto e riprenderla dopo aver toccato il pavimento con una mano, due mani; dopo 1/2 giro su se stessi, un giro completo su se stessi;
6. Lanciare la palla verso l'alto facendola passare sotto una gamba, alternare;

7. Palleggio a terra a una mano alternando mano destra a mano sinistra camminando;
8. Palleggiare a una mano alla destra di una linea o alla sinistra
9. Palleggiare a terra a due mani avanzando su di una linea;
10. Palleggiare a terra a due mani su di una linea, arresto lancio della palla da sotto e ripresa a due mani sopra la testa;
11. Progressivamente i bambini dovranno riuscire a palleggiare a terra controllando il pallone con una sola mano.



### A coppie

1. Lancio e ripresa in forma libera prima senza rete, poi con la rete/elastico tra i due;
2. Lanciare e prendere con mani sopra la testa, senza rete/elastico poi con rete elastico;
3. Lanci e riprese a due mani sopra il capo da una distanza variabile;
4. Lanci a una mano e ripresa a due mani alternando mano destra a mano sinistra;
5. Lanci a due mani e ripresa dopo un rimbalzo a terra;
6. Dalla posizione in ginocchio seduti sui talloni inviare la palla al compagno a due mani sopra la testa.



### Fase centrale

La mia proposta nella fase centrale delle prime lezioni è focalizzata sull'utilizzo dei percorsi; gli stessi consentono di creare i presupposti per l'apprendimento degli

schemi motori di base (correre, saltare, strisciare, rotolare ecc.). I percorsi possono essere utilizzati anche per effettuare delle gare a staffetta, (Foto in basso), con o senza la palla. Nella seconda parte della fase centrale propongo un gioco per rendere ancora più divertente la lezione.

### **Esempi di esercizio nella fase centrale: il percorso e il gioco**

Il percorso a staffetta consiste nell'eseguire:

- lo slalom tra i cinesini
- salto dell'ostacolo
- lancio della palla oltre la rete/passaggio sotto la rete/blocco della palla
- strisciare sotto l'ostacolo
- passaggio nel cerchio
- ripetizione del percorso al contrario per dare il cambio al compagno

Vince la squadra che esegue nel tempo più breve il percorso.



### **Considerazioni**

Durante lo svolgimento del percorso è bene dare dei feedback ai bambini: ad esempio complimentarsi quando svolgono bene il compito, correggerli quando fanno errori grossolani. Mostrare in prima persona i compiti da eseguire è importantissimo, e può

capitare di dover mostrare più volte alcuni passaggi se ci rendiamo conto che gli allievi non li eseguono correttamente. A questo punto si dovrebbe avere un'idea delle abilità dei bambini, aver capito chi di loro è più disinvolto nello svolgere i compiti motori e chi invece avrà probabilmente bisogno di più attenzione.



### **Seconda fase: proposta di attività ludica**

- **Pesciolini nella rete:**

Gruppo diviso in due: uno è disposto in cerchio e deve cercare di colpire con la palla i componenti del secondo gruppo che si muovono all'interno del cerchio. Chi viene colpito è eliminato( è importante stabilire la zona del corpo che può essere colpita: ad esempio dalla cintura in giù)

- **La patata bollente**

Squadre A e B divise dalla rete, gli allievi devono rilanciare nel minor tempo possibile la palla nel campo avversario; vince la squadra che non si trova in possesso della palla allo scadere del tempo stabilito.

### **Fase Conclusiva**

In questa parte della lezione gli allievi devono arrivare a uno stato di calma e serenità. Devono raggiungere la quiete che avevano prima del movimento con due elementi in più: la soddisfazione per i traguardi raggiunti e il divertimento derivante dalla piccola competizione.

Si possono fare eseguire esercizi semplici e non particolarmente impegnativi come una camminata tranquilla oppure allungamenti degli arti superiori e/o inferiori, rotazioni delle spalle, eccetera.

## **Esempio di lezione per l'apprendimento del palleggio**

### **Premessa**

Durante la programmazione annuale si dovrà tener conto, come visto nei capitoli precedenti riguardandi la metodologia, della progressione didattica individuale e di squadra, per finalizzare l'apprendimento dei fondamentali di gioco nel gioco-sport Minivolley.

Bisogna quindi tener conto dei vari obiettivi da raggiungere progressivamente:

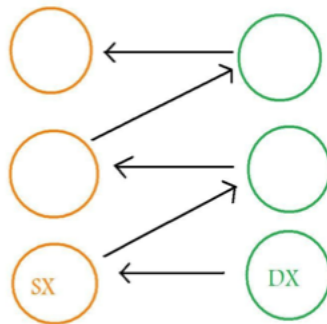
- Familiarizzazione ,coscienza e manipolazione della palla
- Saper intercettare la palla.Sviluppo e stabilizzazione
- Saper cambiare direzione alla palla
- Saper difendere il proprio spazio
- Saper eseguire ed utilizzare nel gioco il palleggio angolare dialzata
- Saper interagire con il /la mio /a compagno /a
- Saper definire come dividersi lo spazio e assegnare le competenze
- Saper definire un sistema di comunicazione (verbale e non) e saperlo utilizzare
- Saper collegare il momento della battuta con la successiva azione di difesa
- Saper definire un sistema di ricezione della battuta

### **Fase di avvio :**

esercizi per lo sviluppo delle abilità motorie e per preparare i bambini al movimento: corsa, skip, corsa calciata dietro. Ognuno di questi elementi è intervallato da camminate in cui si svolgono esercizi di mobilità articolare delle spalle. Fatto questo posizioniamo 6 cerchi in terra appaiati e un birillo ad indicare il punto di partenza, nel seguente modo.



I bambini dovranno correre e toccare i cerchi rispettivamente con la mano sinistra e la mano destra in maniera alternata.



Questo esercizio serve sia per aumentare la concentrazione dei giovani allievi nello svolgere il compito, sia per aumentarne l'abilità nei cambiamenti di direzione e nei piegamenti degli arti inferiori. Successivamente si possono fare delle variazioni come invertire le posizioni delle mani e far partire i bambini da sinistra piuttosto che da destra.

### **Fase centrale primaria :**

Dovendo insegnare le basi del palleggio in questa lezione , si possono far eseguire ai bambini degli esercizi con l'ausilio dei palloncini gonfiabili.

In modo libero si propone di colpire il palloncino, con le mani spingendolo verso l'alto, dapprima da soli e poi a coppie.





In un secondo mometo mostriamo come si afferra la palla: i pollici e gli indici devono formare un triangolo senza però toccarsi, e le altre dita si dispongono di conseguenza aderendo al pallone.



Dopo aver mostrato come mettere le mani passiamo in rassegna dai bambini per verificare che abbiano capito e per aumentare la loro consapevolezza nel gesto; facciamo sì che premano la palla contro il terreno mantenendo le mani nella posizione mostrata per aumentare la percezione delle dita che avvolgono la palla.

Sempre utilizzando i palloncini gonfiabili, si propone di respingerli verso l'alto mantenendo fra le mani la palla, dapprima da soli e poi a coppie.



### **Fase centrale secondaria:**

Fatto questo si spiega che il tiro deve sempre partire da sopra la fronte, per cui mostriamo la posizione esatta sottolineando che i gomiti devono essere leggermente piegati e lo stesso per quanto riguarda le ginocchia.

Diamo qualche secondo per fissare bene l'immagine e poi facciamo vedere come si esegue il tiro vero e proprio.

Ripetiamo un paio di volte e poi disponiamo i bambini in fila in modo che uno per uno provino a eseguire il palleggio. E' importante fornire loro un obiettivo verso cui dirigere il tiro, visto che si tratta di principianti l'obiettivo sarà l'insegnante stesso. Questa posizione consente all'insegnante di vedere bene gli allievi e correggere immediatamente gli eventuali errori.

Si possono utilizzare tutti gli esercizi già indicati nel capitolo riguardante “i fondamentali” ed altri come ad esempio:

- Spingere, per due volte la palla al suolo con le mani in posizione di palleggio (è importante focalizzare l'attenzione sul contatto delle mani sulla palla). Lanciare la palla al compagno dal basso facendola passare sotto la rete.



- Eseguire una serie di palleggi di precisione a muro cercando di mandare la palla dentro un cerchio sistemato a circa due metri di altezza.



- Stesso esercizio variando la distanza dal muro per focalizzare l'attenzione sulla spinta delle gambe (lontani) o la posizione delle mani e spinta delle braccia (vicini).

## Attività ludica

Una volta che i bambini hanno fatto pratica con questo esercizio possiamo farli divertire con vari esercizi-gioco, lavorando a coppie o a squadre ed inserendo il punteggio. Ad esempio, si potranno disporre gli allievi uno di fronte all'altro, ponendo un cerchio al centro, facendo eseguire una serie di palleggi cercando di mandare la palla nello stesso. Vince chi raggiunge per primo il punteggio stabilito.

Lo stesso esercizio può essere proposto con l'utilizzo della rete.



## Gioco uno contro uno

Gioco "uno contro uno" in palleggio utilizzando un campo ridotto (campo stretto e lungo per favorire gli spostamenti antero posteriori). L'allievo deve effettuare un giro dietro al cerchio, di corsa e ritornare nel campo per colpire la palla inviata dal compagno / avversario che a sua volta farà lo stesso. Guadagna il punto chi non fa cadere la palla.



Si può notare in questo esempio di esercizio come attraverso l'aspetto ludico si possa trovare la sinergia tra il fattore tecnico (il palleggio) e quello condizionale (la velocità).

### **Parte finale**

In questa parte della lezione gli allievi devono arrivare a uno stato di calma e serenità. Devono raggiungere la quiete che avevano prima del movimento con due elementi in più: la soddisfazione per i traguardi raggiunti e il divertimento derivante dalla piccola competizione. Si possono fare eseguire esercizi semplici e non particolarmente impegnativi come una camminata tranquilla oppure allungamenti degli arti superiori e/o inferiori, rotazioni delle spalle, eccetera.

### **Considerazioni**

Tenendo presente che nello specifico stiamo insegnando Minivolley, bisogna ricordare che non dobbiamo formare allievi corrispondenti al modello prestativo adulto della pallavolo che corrisponde a un gesto atletico caratterizzato da sforzi ripetuti, intensi e di breve durata che coinvolgono la muscolatura di tutto il corpo in un contesto di assenza di contatto fisico con l'avversario. La pallavolo è uno sport di situazione ad impegno aerobico-anaerobico alternato con impegno di una elevata percentuale delle masse muscolari corporee. Il pallavolista deve possedere e incrementare attraverso l'allenamento sia i vari tipi di forza, la resistenza al gioco o resistenza specifica e i fattori coordinativi.

## **CONCLUSIONI E CONSIDERAZIONI**

Concludo il mio lavoro, considerando un aspetto per me molto importante che riguarda la funzione “di rinforzo” che assumono i genitori, i quali hanno una grande influenza nell’orientamento e nelle motivazioni dei figli verso l’attività sportiva.

Diventa molto importante la capacità dei genitori di interpretare il proprio ruolo nei confronti dell'attività sportiva dei figli. Il tipo di atteggiamento adottato può essere decisivo, se rispettoso delle competenze (relazione genitore/istruttore ), se basato sulla collaborazione e sulla considerazione dei ruoli. Può dare effetti controproducenti nei casi dove i ruoli non siano rispettati.

### **Fattori positivi influenti sull'attività sportiva del figlio:**

- I genitori praticano o hanno praticato sport
- I genitori sono motivati alla prestazione
- I genitori realizzano i primi contatti dei figli con lo sport e l'allenamento
- I genitori sono interessati allo sviluppo dei risultati di allenamento e di gara.
- Nello sviluppo delle prestazioni sportive del figlio, vedono una possibilità che questo si realizzi, ma anche di ottenere prestigio per suo tramite.
- I genitori ricompensano spesso, almeno all'inizio, le prestazioni sportive dei figli
- I genitori sostengono, finanziariamente, moralmente, dedicano tempo e organizzano i figli nell'attività sportiva

### **Fattori negativi che possono avere un'azione poco favorevole sull'intero sviluppo del bambino**

Molti genitori :

- iperproteggono il figlio, purché il figlio possa dedicarsi allo sport, cercano di evitargli ogni problema di responsabilità cercando di abbreviare le tappe di raggiungimento del successo

- provocano un'alterazione del rapporto fra preparazione alla vita, attraverso scuola, ed acquisizione di prestigio attraverso lo sport
- esercitano pressione sui figli perché partecipino agli allenamenti come ricompensa dei loro sforzi si aspettano che i figli vincano
- sono loro ad organizzare l'attività dei figli non permettendo a questi di diventare indipendenti
- si fanno paladini dei figli davanti all'istruttore, stimolandolo a raggiungere più presto i risultati.

Questo tipo di genitori è ben noto ad ogni allenatore che lavora con i bambini. Ritengono di conoscere molto bene i loro figli e quindi pensano di poter guidare e suggerire anche nell'attività sportiva.

Non si accorgono che l'assoluta volontà di vittoria dei figli non è altro che il loro desiderio indotto di ottenere prestigio attraverso i figli stessi.

I genitori spesso confondono l'esperienza del successo, certamente importante per i figli, con il dover vincere assolutamente in confronti spesso creati dall'esterno.

Alla lunga questa situazione diventa una ossessione per il bambino che riuscirà a sottrarsi ad essa solo relativamente tardi, dopo la pubertà, quando diventerà responsabile delle proprie azioni.

Purtroppo spesso è statisticamente provato che questa situazione ossessiva spinga il giovane all'abbandono dell'attività sportiva per dedicarsi ad attività differenti e non sempre con elevati valori formativi.

Anche se ci sono questi aspetti negativi, i genitori restano coloro che hanno la maggiore influenza nelle motivazioni allo sport dei figli.



## **Ringraziamenti**

Ringrazio i miei genitori, per aver accettato le mie scelte e aver saputo aspettare.

Ringrazio i miei nonni e mia zia, che da vicino e da lontano hanno sempre pregato perché raggiungessi questo traguardo e oggi sono felici per me.

Ringrazio Simona, la mia fidanzata. Durante la preparazione degli ultimi esami, il suo carattere e il suo amore sono stati determinanti, per rafforzare l'autostima e l'orgoglio e per effettuare alcune scelte importanti.

Ringrazio il Prof. Daniele Masala, perché ha saputo comprendere le mie difficoltà dovute al lavoro e come un ottimo allenatore mi ha guidato verso l'obiettivo. A lui va tutta la mia stima!

Ringrazio i dirigenti dell' A.s.d. Polisportiva Matese, la loro stima mi spinge a lavorare sempre meglio con i bambini. Tra questi voglio ringraziare in particolare Vittorio Mastrangelo per la sua guida tecnica e Mario Scappaticcio (Palleggiatore A2-Atripalda Av) "Campione nella vita e nello Sport" .

Ringrazio il Dott. Piero Giani, Presidente del Comitato provinciale UISP Caserta, per aver accolto la mia idea in merito alla costituzione della Lega Pallavolo provinciale.

Ringrazio il Maestro Gaetano Caccese, responsabile Area Neve UISP centro sud, per avermi fatto conoscere ed apprezzare i valori istituzionali dell'Ente UISP, al quale sono fiero di appartenere.

Ringrazio i miei datori di lavoro e i miei colleghi del nuoto, anche loro per tanti motivi hanno contribuito alla mia laurea.

Ringrazio i miei amici, per aver sempre creduto in me.

In ultimo, ma non meno importanti, ringrazio tutti i bambini con cui ho lavorato e lavoro: mi hanno trasmesso emozioni uniche, mi fanno ricordare cosa significhi guardare il mondo con gioia ed entusiasmo, mi hanno insegnato a dare valore ad ogni singolo piccolo traguardo. Mi hanno insegnato che bisogna essere duri e determinati per raggiungere i propri scopi e che ogni volta che mi sforzo per ottenere qualcosa divento una persona migliore.

Gianmaria Marino



## Bibliografia

Arthur T. Jersild, *Psicologia dell'adolescenza*, Editrice La Scuola, Brescia 1970

M.Cesa Bianchi-P.Bregani, *Psicologia generale e dell'età evolutiva*, Editrice La Scuola, Brescia 1980

V.N.Platonov, *Allenamento sportivo teoria e metodologia*, Calzetti Mariucci Editori, Perugia 1996

R. Manno, *Fondamenti dell'allenamento sportivo*, Zanichelli, 1989

R. Dalmaso, A. De Stradis, G.Goldoni, Michele Nicolè, *Minivolley un gioco...* Settore mini volley FIPAV, Tipar Roma 1998

P.Ligas, P. Pedata, *A scuola di minivolley*, Settore scuola promozione e sviluppo settore giovanile FIPAV, Tipografia Graphos Edition, Città di castello 2006

D. Meier, *Fascicoli Info gioco*, Pro juventute, Buchmann Duck AG, Zurigo, Svizzera Italiana Viganello 2000

### Fonti internet :

A cura di Vanessa Ferrari, *Sviluppo e personalita nel bambino*

Data ultima consultazione 20/03/2013

<http://www.psymedisport.com/Articoli/FORMAZIONE%20PSICOLOGIA%20DELLO%20SPORT.htm>

G. Caldarone – G. Berlutti – M. Giampietro – R. Spada, *Attività fisica e sport in età evolutiva*

Data ultima consultazione 20/03/2013

[http://besport.org/sportmedicina/sport\\_in\\_eta\\_evolutiva.htm](http://besport.org/sportmedicina/sport_in_eta_evolutiva.htm)