



FUN FOR VOLLEY BALL

**RICERCA SU PROGRAMMI SPORTIVI
CHE COMPRENDONO I FONDAMENTALI
DELLA PALLAVOLO**

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



1. INTRODUZIONE

2. OBIETTIVI DELLA RICERCA

3. PROGRAMMI SPORTIVI CHE COMPRENDONO
I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO (ETÀ 6-9 ANNI)

4. ANALISI DEI PROGRAMMI SPORTIVI CHE COMPRENDONO
I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO

5. RACCOMANDAZIONI PER IL PROGRAMMA FUNBALL

6. RIFERIMENTI

RICERCA SU PROGRAMMI SPORTIVI CHE COMPRENDONO I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO

1. INTRODUZIONE

Una costante e durevole crescita sportiva negli atleti di pallavolo implica la partecipazione costante e durevole ad attività programmate di carattere generale e specifico. Secondo diversi studi, un atleta necessita di 10.000 ore di allenamento formale e informale (fitness) per raggiungere il livello di atleta esperto in una specifica attività o sport, inclusa la pallavolo.⁴ Una larga base di partecipanti, un programma adeguato, buoni insegnanti e buone condizioni di lavoro (impianti e disponibilità di tempo allenarsi) costituiscono i fattori che facilitano lo sviluppo di un atleta o di un giocatore di pallavolo di alto livello.

Oggi è più facile il coinvolgimento negli sport individuali, come la ginnastica, il nuoto o il tennis, poiché è possibile raggiungere un livello di performance più alto a un'età più giovane rispetto agli sport di squadra.² Si ritiene che l'età migliore per introdurre gli allenamenti degli sport di squadra sia 10 anni. Ciò nonostante, a causa di sport altamente competitivi, la disponibilità di contenuti sportivi per i media e di attività adattate per i bambini, hanno visto un abbassamento del limite di età per i principianti negli sport di squadra, consentendo a bambini di 6 o 7 anni di iniziare a giocare a pallavolo. Questo fenomeno di per se non sarebbe

problematico se esistesse un programma di attività adeguato. Ma probabilmente una buona pianificazione delle attività e un programma ridurrebbe il numero di bambini che si avvicinano alla pallavolo. Perché? Le caratteristiche della pallavolo e l'apprendimento dei fondamentali per un bambino piccolo, tra i 6 e i 9 anni, è molto difficile. Più specificamente, i fondamentali della pallavolo includono passare la palla (sopra la testa e con l'avambraccio), saltare e colpire la palla (schiacciare e battere) praticamente senza alcuna forma naturale di movimento (correre, prendere e lanciare). Un'altra circostanza che contribuisce ad aggravare la situazione è l'altezza della rete, che impedisce ai bambini di eseguire i fondamentali specifici per la partita di pallavolo (la schiacciata e il muro). Avere tutto questo in mente certamente non facilita la progettazione di un programma che possa consentire ai bambini di partecipare proattivamente al programma, giocare e continuare a giocare a pallavolo nel lungo periodo, e allo stesso tempo soddisfare tutti i requisiti per uno sviluppo psicomotorio adeguato per l'età dei partecipanti. La progettazione di un tale programma per i bambini di 6-7 e 8-9 anni sarà l'obiettivo principale di questo progetto. La maggior parte dei programmi di pallavolo per i

bambini è focalizzata principalmente sullo sviluppo di abilità specifiche della pallavolo e di modelli di gioco di pallavolo adattata all'età dei partecipanti. Mancano del tutto contenuti specifici non legati alla pallavolo.

In effetti, il contenuto multisport di base sarà integrato nel programma e, insieme al contenuto specifico della pallavolo, promuoverà una migliore "alfabetizzazione fisica" e consentirà la partecipazione a fasi successive di sviluppo atletico a lungo termine¹, ma avrà anche un impatto positivo sui benefici psicosociali dei bambini partecipare allo sport.^{3,7} I contenuti del programma in questa fase di sviluppo atletico a lungo termine dovrebbero sviluppare le capacità chiave bio-motorie: agilità, equilibrio, coordinazione e velocità.

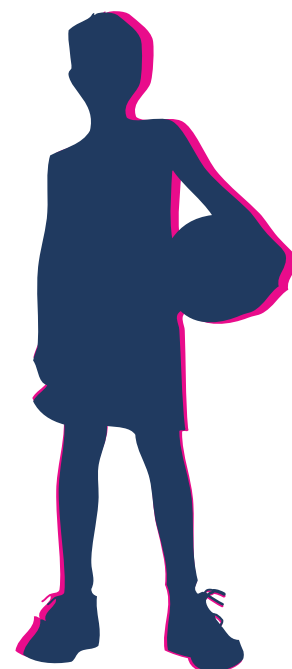
L'apprendimento e la padronanza della pallavolo dovrebbero essere condotti attraverso il gioco, dato che sentirsi a proprio agio durante l'allenamento è fondamentale a questa età.^{5,6} "La competizione attraverso il gioco non dovrebbe essere orientata verso la vittoria, perché può portare alla rapida uscita dall'attività".^{5,6}

2. ECCO DI SEGUITO GLI OBIETTIVI DELLA RICERCA:

- identificare esempi di buone pratiche relative all'avvio dei più giovani giocatori alla pallavolo e consigliare cosa includere nel programma FUNBALL (se possibile)
- scambiare conoscenze ed esperienze con i partners

Ecco di seguito gli obiettivi specifici:

- fornire le informazioni necessarie allo sviluppo della ricerca
- incoraggiare e rinforzare la cooperazione e la comunicazione tra i partner del progetto



3. PROGRAMMI SPORTIVI CHE COMPRENDONO I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO (6-9 ANNI)

Questo documento di ricerca include una panoramica e un'analisi dei programmi di successo con contenuti simili implementati in molte federazioni nazionali, associazioni e club. Oggi praticamente ogni federazione o associazione nazionale, in particolare quelle più numerose e di successo, prestano particolare attenzione ai programmi per i loro giocatori più

giovani. Inoltre, tali programmi vengono analizzati molto attentamente e intesi con l'obiettivo di identificare gli esempi di maggior successo dei principi che potrebbero essere applicati durante la progettazione di programmi nell'ambito di questo progetto. Di seguito sono elencati solo alcuni programmi che sono attualmente considerati buone pratiche nell'allenamento di giocatori

nelle categorie più giovani:

- Viva Vôlei 
- Cool Moves Volley (CMV) 
- Smashball 
- Pequevoley 
- Primo Volley, MINIVOLLEY 1 e 2 
- S3 

VIVA VÔLEI - BRASILE



Viva Volei è un'unità indipendente all'interno della CBV (Federazione di Pallavolo Brasiliana). Il programma è disegnato per bambini di età 7-14 anni (principianti della pallavolo che si preparano a partecipare ai campionati 6:6). Ci sono 4 gruppi di età differenti: 7-8 anni, 9-10 anni, 11-12 anni, 13-14 anni. I gruppi sono misti con un massimo di 24 partecipanti, le lezioni e le esercitazioni sono tenute due o tre volte alla settimana e durano 60 minuti.

COOL MOVES VOLLEY (CMV)



- OLANDA

Cool Moves Volley (CMV) è un programma olandese per bambini di età 6-12 anni. Si concentra sulla didattica e sull'insegnamento progressivo del gioco della pallavolo, includendo esercizi tipici di lancio e presa, così come il gioco ufficiale del mini volley. La possibilità di giocare sul campo di pallavolo viene incentivata sin dal minivolley con l'obiettivo di far rimanere i bambini attaccati alla pallavolo più a lungo, consentendo loro di competere fin da subito – giocano dalla prima lezione. Il programma si compone di 6 fasi separate specifiche per le fasce di età (Livello 1 per i 6-7 anni, Livello 2 per i 7-8 anni, fino al Livello 6 per gli 11-12 anni). Il programma di focalizza in particolare sulla transizione da Livello 2 a Livello 3, durante la quale i movimenti semplici diventano movimenti specifici della pallavolo.

SMASHBALL - OLANDA



Lo Smashball è un impegnativo gioco legato alla pallavolo che si concentra sulla tecnica che attrae maggiormente: la schiacciata. Il motto dello Smashball è "Smashball = più schiacciata, più sfide, più maschi nella pallavolo!". Il progetto fu lanciato con l'obiettivo di creare un gioco basato sulla pallavolo nel quale i bambini, sin dalla piccola età, potessero usare la schiacciata, in quanto è considerata l'elemento più attrattivo della pallavolo, in particolare volendo attrarre un maggior numero di maschi verso questo sport. Lo Smashball è suddiviso in 4 livelli, le cui giocate terminano tutte con la schiacciata.

PEQUE VOLLEY - SPAGNA



Il programma educativo della RFEVB (Federazione Nazionale) ha come obiettivo di avviare alla pallavolo bambini di 11 e 12 anni: a scuola, durante le ore di Educazione Fisica, sotto la guida di un insegnante di Educazione Fisica. Consiste in 8 unità di esercizi, che includono l'insegnamento delle tecniche della pallavolo e diversi modelli di gioco.

PRIMO VOLLEY

+ MINI VOLLEY (1 E 2) - ITALIA



Questo programma è stato ora sostituito dal programma S3, promosso dalla Federazione Italiana di Pallavolo. Il programma consiste in 3 fasi, 3 modi di giocare, passando dal lancio sopra la testa del Primo Volley alla battuta dal basso nel Minivolley 2.

S3 - ITALIA






Il Progetto S3 è stato disegnato con l'obiettivo di avviare alla pallavolo i principianti in diversi modi, utilizzando 3 concetti di base: **GIOCARE** (con modelli di gioco differenziati), senza esercizi specifici che diventino l'elemento fondamentale dell'attività; **REGOLE SEMPLIFICATE**, modifica di alcune regole base della pallavolo (la palla può essere fermata oppure può rimbalzare a terra), e **FLESSIBILITÀ**, il numero dei giocatori in una squadra dipende dal numero di giocatori presenti e dal numero di palloni disponibili durante la lezione. Il programma è utilizzato a livello nazionale, nei club di pallavolo in particolare ma anche nelle scuole elementari.




4. ANALISI DEI PROGRAMMI SPORTIVI CHE COMPRENDONO I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO

Informazioni sui programmi sportivi analizzati sono riportate nelle tabella di seguito per una panoramica migliore. I programmi vengono identificati con

i nomi dati dalle relative federazioni/ associazioni, le fasce di età per le quali sono stati disegnati, vantaggi e svantaggi ricavati dall'utilizzo dei programmi.



NOME DEL PROGRAMMA	BUONE PRATICHE	SVANTAGGI	SPECIFICITÀ
<p>VIVA VÔLEI</p> <p>FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE</p> <p> BRASILE</p> <p>FASCIA DI ETÀ 7-14</p>	<p>Il programma è stato adottato e viene condotto dalla federazione nazionale.</p> <p>Sono stati coinvolti 200.000 bambini nel progetto.</p>	<p>L'attenzione è concentrata sul numero di partecipanti.</p> <p>Non è pensato per i principianti.</p> <p>Mancano documenti e manuali tecnici utili per raggiungere obiettivi specifici.</p> <p>Le parti non specifiche della pallavolo vengono indicate senza linee guida operative per ogni lezione.</p> <p>Vengono forniti solo obiettivi generali per ogni fascia di età.</p>	<p>Socialmente progressista e potente da un punto di vista sociologico.</p>
<p>COOL MOVES VOLLEY (CMV)</p> <p>FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE</p> <p> OLANDA</p> <p>FASCIA DI ETÀ 6-12</p>	<p>Obiettivi specifici e dettagliati.</p> <p>Viene data enfasi alle transizioni da obiettivi generali a specifici.</p> <p>Ottimo programma per un insegnamento progressivo della pallavolo.</p> <p>Ha avuto un buon seguito sia in termini di numero di partecipanti che di feedback positivi.</p>	<p>Non è pensato per principianti.</p> <p>Mancano documenti e manuali tecnici per raggiungere obiettivi specifici.</p> <p>Si focalizza solo sulla riuscita del gioco della pallavolo – non prende in considerazione il multi-sport o altre abilità motorie per lo sviluppo dei bambini.</p>	<p>Ha contribuito ad aumentare il numero di praticanti di pallavolo nella fascia 6-12 anni.</p>
<p>SMASHBALL</p> <p>FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE</p> <p> OLANDA</p> <p>FASCIA DI ETÀ 6-14</p>	<p>È disegnato sulla pallavolo giocata, consentendo di utilizzare la schiacciata sin dalla più giovane età.</p>	<p>Il programma si concentra solo su diversi modelli di gioco.</p> <p>Si focalizza solo sulla riuscita del gioco della pallavolo – non prende in considerazione il multi-sport o altre abilità motorie per lo sviluppo dei bambini.</p>	<p>Il programma è stato disegnato principalmente per attrarre i maschi a giocare a pallavolo.</p>

NOME DEL PROGRAMMA	BUONE PRATICHE	SVANTAGGI	SPECIFICITÀ
PEQUEVOLEY FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE  SPAGNA FASCIA DI ETÀ 11-12	Il programma è disegnato in maniera molto operativa. Ogni lezione include in maniera dettagliata esercizi, lezioni e obiettivi di insegnamento.	È dedicato a bambini delle scuole più grandi (11-12 anni – molto più grandi rispetto agli altri programmi).	Pensato per le scuole elementari.
PRIMO VOLLEY, MINI VOLLEY 1 AND 2 FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE  ITALIA FASCIA DI ETÀ 6-14	Buono, semplice e ambizioso esempio di sistema di competizione. Si parte con bambini di 6 anni.	Non è pensato per allenamenti di base. Si focalizza solo sulla riuscita del gioco della pallavolo – non prende in considerazione il multi-sport o altre abilità motorie per lo sviluppo dei bambini.	Il sistema è stato utilizzato per molti anni e ha dato risultati eccellenti.
S3 FEDERAZIONE NAZIONALE/ ASSOCIAZIONE  ITALIA FASCIA DI ETÀ 6-14	Promozione della pallavolo attraverso il gioco con regole e condizioni di gioco semplificate. La schiacciata come elemento di gioco può essere utilizzata fin dalla piccola età.	Non è pensato per allenamenti di base. Mancano documenti e manuali tecnici per raggiungere obiettivi specifici. Si focalizza solo sulla riuscita del gioco della pallavolo – non prende in considerazione il multi-sport o altre abilità motorie per lo sviluppo dei bambini.	Il programma è disegnato per i bisogni della federazione nazionale, ma anche per promuovere la pallavolo nelle scuole.

In conclusione, possiamo dire che ognuno dei programmi sola elencati ha punti di forza e di debolezza. In generale, tutti i programmi si concentrano sullo sviluppo delle abilità legate alla pallavolo e alla promozione di modelli di gioco adattati per la fascia di età 6-12 anni. Tutti i programmi citati hanno 3 svantaggi.

Il primo svantaggio è che sono tutti primariamente centrati esclusivamente

sulla pallavolo e sono carenti nella proposta multi-sport, mancano i contenuti non-specifici della pallavolo, il che significa che le lezioni sono inadeguate per un sviluppo multi-sport del bambino.

Il secondo svantaggio è che nessuno dei programmi sopra menzionati identifica la preparazione quotidiana per ciascuna pratica specifica di insegnamento allo

scopo di apprendere nuove abilità e modelli di gioco. In gran parte identificano solo un tipo risultato come obiettivo, ma manca una metodologia graduale che porti al raggiungimento di tale obiettivo.

Il terzo svantaggio è la mancanza di una metodologia mirata all'acquisizione di abilità specifiche della pallavolo.

5. RACCOMANDAZIONE PER IL PROGRAMMA FUNBALL

Il Programma Funball dovrebbe essere disegnato come segue:

1. Definire un programma di insegnamento con obiettivi specifici per le diverse fasce di età

2. In aggiunta ai contenuti specifici della pallavolo, dovrebbe integrare contenuti che possano avere una buona ricaduta sullo sviluppo multi-sport del bambino (attività multisport, altri sport, diversi tipi di giochi e campi di gioco)

3. Suggeriamo esercizi e metodologie che sono ottimi per insegnare determinare abilità, tenendo in considerazione alcuni elementi basilari dell'insegnamento (dal facile al difficile,

da vicino a lontano, dal più semplice al più complesso)

4. Quando impariamo e acquisiamo diversi modelli di gioco, definiamo:

- Regole
- numero di giocatori
- dimensione del campo
- altezza della rete
- tipo di palla

5. Disegnare una preparazione quotidiana per ogni lezione, un'unità per il raggiungimento dell'obiettivo

Considerato che ogni ciclo di insegnamento per i bambini di età 6-7 anni e 8-9 anni dura circa 35 settimane, e che i bambini hanno lezione di

pallavolo mediamente due volte alla settimana, dovranno essere disegnate 70 lezioni per ogni gruppo di età. Dato che non è consigliabile cambiare i contenuti specifici della pallavolo ogni lezione (un alto numero di ripetizioni è necessario per sviluppare competenze specifiche), è preferibile ripetere le come principali della pallavolo per due lezioni consecutive.

La lezione dovrebbe durare 60 minuti per ogni gruppo di età. È consigliabile che le 70 lezioni siano suddivise in 7 unità (10 lezioni per unità) con obiettivi specifici. L'ultima (la decima) lezione di ogni unità dovrebbe terminare con un torneo tra i bambini, seguendo le regole specifiche dell'unità terminata.

ECCO LA STRUTTURA SUGGERITA PER LA FASCIA DI ETÀ 6-7 ANNI

DURATA: 60 MINUTI ⌚

STRUTTURA:

INTRODUZIONE:

18 min – "riscaldamento" (giochi elementari + contenuto non legato alla pallavolo)

PARTE PRINCIPALE A:

15 min. - attività Multisport

PARTE PRINCIPALE B:

12 min - attività legate alla pallavolo

GIOCO:

10 min - pallavolo (con elementi specifici per ogni fase)

GIOCO FINALE: 5 min – gioco

ECCO LA STRUTTURA SUGGERITA PER LA FASCIA DI ETÀ 8-9 ANNI

DURATA: 60 MINUTI ⌚

STRUTTURA:

INTRODUZIONE:

18 min – "riscaldamento" (giochi elementari + contenuto non legato alla pallavolo)

PARTE PRINCIPALE A:

12 min. - attività Multisport

PARTE PRINCIPALE B:

15 min - attività legate alla pallavolo

GIOCO:

10 min - pallavolo (con elementi specifici per ogni fase)

GIOCO FINALE: 5 min – gioco

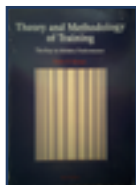
6. RIFERIMENTI



1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155-165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth Sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10(98):1.



7. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obes Facts. 2010 Jun; 3(3):166-72.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.





FUN FOR VOLLEY BALL

