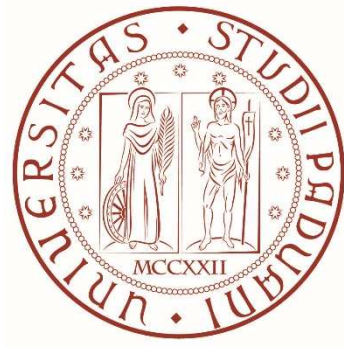




UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

The Game Teaches the Game: il nuovo approccio educativo nel mondo della pallavolo

Relatore: Prof. Luigi Schiavon

Laureando: Beatrice Marcato

N° di matricola: 1123729

Anno Accademico 2021/2022

Introduzione	2
Capitolo 1: METODOLOGIA USAV	5
1.1 Carl McGown	5
1.2 L'Apprendimento motorio rispetto alla pallavolo	7
1.3 Specificità	11
1.4 Allenamento Randomizzato vs Allenamento per Blocchi.....	14
1.5 Metodo Globale vs Metodo Analitico	16
Capitolo 2: DALLA TEORIA ALLA PRATICA	19
2.1 John Kessel	19
2.2 Feedback e Feedforward.....	20
2.3 La Scoperta Guidata e PCA (Player Centered Approach).....	23
2.4 Dalla teoria alla pratica	26
Capitolo 3: IL VOLLEY S3	31
3.1 Il cambiamento in Italia	31
3.2 Spikeball	33
3.3 Le regole di gioco del Volley S3.....	35
3.4 La figura dello SMARTCOACH.....	37
3.5 La mia esperienza personale.....	38
Capitolo 4: GAMIFICATION	41
4.1 Definizione e campi di applicazione.....	41
Conclusione	46
Bibliografia	49

Introduzione

21 febbraio 2020

Una data che difficilmente dimenticheremo, perché da quel giorno tutto è cambiato. Da quel momento il fattore comune a noi tutti è stato il cambiamento repentino del nostro quotidiano, che ha fatto da spartiacque tra un pre e un post pandemia. In pochissimo tempo siamo diventati una zona, un colore, ci siamo sentiti soli, isolati, vulnerabili, privati della possibilità di scegliere. Le nuove generazioni sono state sicuramente le più colpite, sono state penalizzate sotto ogni aspetto di vita abituale.

È perciò facile dedurre come la pandemia da Covid 19, abbia messo in crisi le opportunità educative dei più giovani, con l'estrema necessità di correre ai ripari nell'ambito scolastico utilizzando la didattica a distanza, strumento che si è rivelato molto utile quanto stigmatizzato.

È stato, invece, meno approfondito l'effetto che le chiusure di impianti sportivi, palestre, parchi, piscine e in generale luoghi dove poter praticare qualsiasi tipo di attività fisica, hanno avuto sullo sviluppo personale nei giovani. La pratica sportiva, al pari dell'educazione scolastica, non può e non deve essere sottovalutata.

Nella sempre più frenetica società moderna, lo sport, impiegato per l'educazione dei ragazzi fin dai secoli più antichi, molto spesso viene classificato come attività non essenziale per la crescita sana ed equilibrata dei ragazzi. Fortunatamente molti studi scientifici hanno dimostrato come il gioco abbia un ruolo chiave per favorire uno stato di benessere, una predisposizione mentale al movimento e alla socialità, fornendo un bagaglio di esperienze non solo a livello motorio, ma anche psicologico e cognitivo.

L'Alto Commissariato per i Diritti Umani delle Nazioni Unite con la Risoluzione 44/25 del 20 novembre 1989, riconosce il gioco come un "diritto inviolabile ed insindacabile di ogni bambino".

Questa importantissima dichiarazione dimostra la ragione per cui dovrebbe essere garantita la possibilità di mettersi alla prova attraverso il gioco, con

tempi e modalità differenti. Le attività di gioco mutano di pari passo con lo sviluppo intellettuale e psicologico dei bambini, rimanendo comunque un passaggio fondamentale nella vita dell'uomo, indipendentemente dall'età (Belli 2019).

Schiller (1993-1995) afferma che "L'uomo è pienamente tale solo quando gioca": solo giocando l'individuo si trova, si conosce e riconosce. Secondo il pensatore tedesco il gioco sarebbe un'attività ineliminabile che non persegue alcun fine esterno a sé stessa.

Con questa breve premessa si evince come questi ultimi anni di pandemia abbiano limitato, e di molto, la scoperta del gioco. Non si può non evidenziare però come ci sia stato un grande spirito di adattamento da parte di tutto il mondo dello sport, a partire dalle palestre con la proposta dei corsi online e sedute di allenamento in videochiamata, alle società sportive con gli allenamenti all'aperto modificati in base alle direttive del governo. Si è fatto di necessità virtù per non far perdere ai bambini e ai ragazzi la voglia di scoprire il gioco, con le sue mille sfaccettature.

Proprio per questo motivo, gli allenatori del mondo della pallavolo, si sono avvicinati sempre di più ad un nuovo approccio educativo, già ben noto e consolidato nella cultura sportiva americana, che prevede appunto al centro di tutto il gioco.

Secondo gli esponenti di spicco della pallavolo americana, l'utilizzo del gioco diventa un punto cardine per insegnare ai ragazzi la tecnica necessaria nella pallavolo e, in generale, negli sport di situazione. Esso, dunque, deve essere sempre al centro della didattica, a qualsiasi livello e con ogni fascia d'età.

Questa nuova metodologia sta prendendo sempre più piede tra gli allenatori delle società sportive minori, anche grazie ad allenatori di livello, quali Davide Mazzanti (fresco vincitore dell'Europeo con la nazionale femminile) e Angelo Lorenzetti (uno dei più vincenti e stimati nella pallavolo maschile)

solo per citarne alcuni, che hanno deciso di ispirarsi, quasi per intero, a tale metodo di insegnamento.

La sfida che mi pongo personalmente, attraverso questo elaborato, dopo aver apprezzato, analizzato e provato in prima persona, tutti gli aspetti di questa nuova metodologia di allenamento, è quella di cercare di rispondere in modo positivo a questo quesito: il gioco, sempre più utilizzato nell'allenamento delle squadre agonistiche giovanili e non, può diventare anche uno strumento fondamentale nell'insegnamento delle abilità motorie, nel caso specifico, nella pallavolo?

Nel primo capitolo cercheremo di capire da chi è partita l'idea di proporre questa nuova metodologia didattica, con l'obiettivo di scavare a fondo su quali siano state le motivazioni principali che hanno spinto la pallavolo americana a basare gli insegnamenti della tecnica, quasi esclusivamente partendo dal gioco.

Il secondo capitolo sarà incentrato maggiormente sulla spiegazione, partendo sempre dalla teoria, della pratica. Si analizzeranno alcuni esercizi tipo e quali metodi e principi risultano più efficaci per l'apprendimento delle tecniche sportive.

Il terzo prevederà una panoramica di questo modello sportivo in Italia con il Volley S3, lo Spikeball e la figura di rilievo dello Smartcoach.

Nel quarto e ultimo capitolo si parlerà di come questo approccio, seppur con qualche modifica, possa essere utilizzato anche nel mondo del lavoro e del fitness per rendere l'ambiente più competitivo e per avere risultati migliori tra i dipendenti e clienti.

Capitolo 1: METODOLOGIA USAV

1.1 Carl McGown

Colui che per primo ha gettato le basi, nel tentativo di fondare questo nuovo approccio educativo nella didattica dell'insegnamento delle tecniche nella pallavolo, è Carl McGown.

Carl McGown vanta oltre trent'anni di esperienza internazionale come allenatore di pallavolo, è infatti considerato, negli Stati Uniti e non solo, come il maestro di tutti gli allenatori. Carl si è laureato nel 1961 al Long Beach City College e successivamente nel 1964 alla Brigham Young University, ottenendo la laurea di secondo grado in educazione fisica. Nel 1971 ha ottenuto il dottorato, sia nel campo dell'apprendimento motorio che in amministrazione, all'Università dell'Oregon.

È diventato primo allenatore della squadra nazionale di pallavolo maschile dal 1973 al 1976, e successivamente ha rivestito il ruolo di consulente tecnico per la squadra nazionale nel 1980. Da allora, egli è stato parte integrante dello staff tecnico delle successive squadre maschili della nazionale statunitense che hanno partecipato e vinto diversi Giochi Olimpici. McGown è stato il primo allenatore della squadra maschile di pallavolo della Brigham Young University (BYU), ha guidato i Cougars per 13 stagioni, vincendo ben due titoli del campionato maschile di NCAA e guadagnandosi così gli onori per ben due volte al Tachikara/AVCA come allenatore dell'anno.

McGown è stato anche inserito nella Hall of Fame dell'American Volleyball Coaches Association nel 2011 e nel 2014 USA Volleyball gli ha conferito il James E. Coleman National Team Award. Carl è stato, inoltre, un autore qualificato avendo scritto sei libri e collaborando in numerose riviste e pubblicazioni accademiche (Giacobbe 2012).

McGown (1994) afferma che la sua filosofia si basa sul metodo scientifico "ciò che insegniamo ai nostri giocatori non deve essere il frutto di convincimenti personali, fondati su delle opinioni, ma bensì il risultato di

regole scientifiche quali l'apprendimento motorio, la biomeccanica, la psicologia e la statistica".

Esistono molti modi per allenare, ma la pallavolo americana ha scelto di costruirne uno basato sul metodo scientifico, o meglio sullo studio delle leggi che regolano il Motor Learning (apprendimento motorio) perché "il modo di insegnare una disciplina è strettamente correlato al modo in cui l'allievo riesce ad apprendere" (Gardner 1993).

La teoria scientifica dell'apprendimento motorio citata da McGown è quella dello scienziato Richard Schmidt, con il quale ha avuto l'opportunità di collaborare in alcune pubblicazioni scientifiche.

Schmidt (1975) ha proposto una teoria dell'apprendimento motorio chiamata Teoria dello schema che considera l'apprendimento motorio come acquisizione, attraverso la pratica, di uno schema d'azione inteso come regola generale per l'esecuzione variata di un certo programma. Estendendo questo concetto all'ambito sportivo, l'apprendimento di una tecnica consiste nella formazione e nel perfezionamento dello schema del gesto corporeo.

Gli studi di McGown (1996) e Coleman (1996) affermano che ciò che un allenatore fa durante l'allenamento dovrebbe essere influenzato dai principi dell'apprendimento motorio studiato da Schmidt, perché solo con questi è possibile dare risposte ai molteplici quesiti che ci pone davanti l'esercitazione delle tecniche sportive.

1.2 L'Apprendimento motorio rispetto alla pallavolo

Gli stadi più importanti, nell'apprendimento di un'abilità motoria, sono evidenziati in un modello sviluppato da Gentile (1972), modificato da Nixon e Locke (1973) e ulteriormente riadattato da McGown e Coleman (1996) per la pallavolo: (*vedi Tabella 1*)

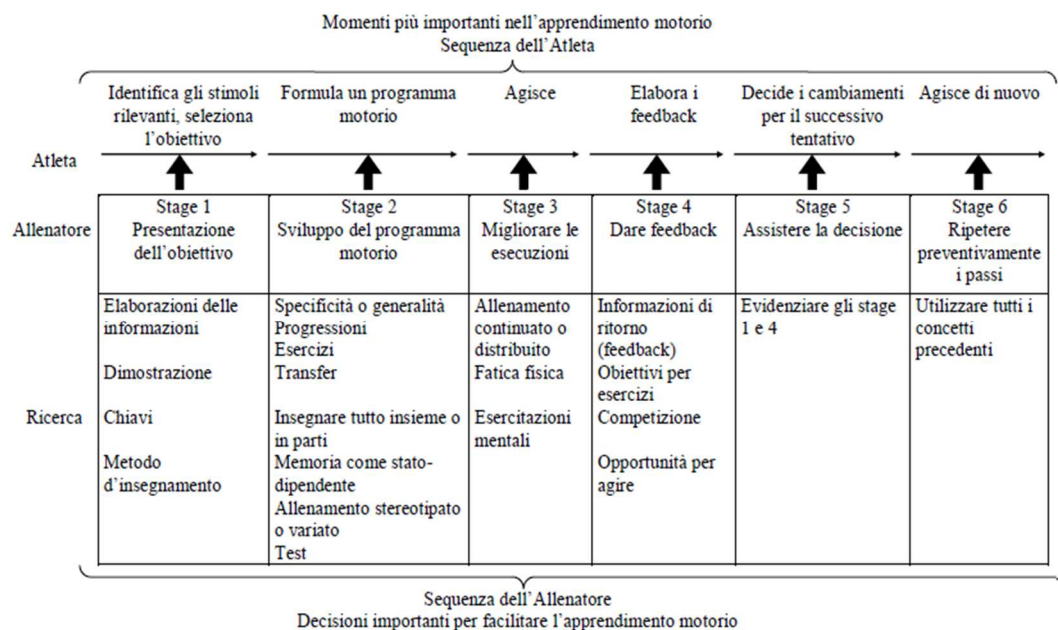


Tabella 1: Momenti essenziali nell'apprendimento di un atleta e delle parallele responsabilità dell'allenatore

Seguendo il modello, l'atleta:

1. stabilisce l'obiettivo generale del compito che deve apprendere
2. formula un piano (o un programma motorio) da usare nel primo tentativo
3. dà la risposta, cioè esegue l'azione
4. aspetta il feedback
5. decide come provare a farlo la volta successiva
6. ripete il processo

Parallelamente alla sequenza delle decisioni dell'atleta, vi è quella dedicata alle decisioni dell'allenatore e dei suoi possibili interventi e i risultati delle ricerche scientifiche, che forniscono le basi ai tecnici.

Dal modello possiamo dedurre che i primi quattro stadi sono i più rilevanti, di conseguenza, per aiutare a comprendere come le tecniche della pallavolo devono essere eseguite è necessario presentare adeguatamente l'obiettivo (aiutare l'atleta a capire come si eseguono le azioni di gioco), successivamente predisporre l'allenamento di modo che le tecniche siano efficacemente allenabili, migliorare le risposte ed infine dare informazioni agli atleti sulle loro performance, sotto forma di feedback (Giacobbe 2012).

I tecnici possono dare una mano ai giocatori a comprendere quale sia il miglior modo per identificare gli stimoli rilevanti, limitando le informazioni che danno. La memoria a breve termine ha una capacità ridotta a pochi elementi per tutto ciò che le viene presentato in una sola volta, è predisposta a dimenticare rapidamente (in 30 secondi circa) e inoltre l'informazione che arriva è soggetta ad interferenze causate da altri input. Le istruzioni, per evitare che l'atleta le dimentichi nel momento in cui si appresta a provare per la prima volta l'abilità, devono evidenziare non più di uno o due concetti importanti per volta.

È opportuno, quindi, applicare due strategie principali per evitare che si creino questo tipo di problematiche iniziali nell'atleta: eseguire delle dimostrazioni pratiche e fornire dei punti chiave perché “se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco” (Confucio).

Le indicazioni devono quindi essere accompagnate da informazioni visive, mostrando praticamente il movimento da eseguire e se necessario ripetere più e più volte il gesto.

Gallwey (2016) afferma che “stavo iniziando a imparare quante cose devono imparare [gli insegnanti]: che le immagini sono migliori delle parole, che mostrare è meglio che dire e che dare troppe istruzioni è peggio che darne nessuna».

Le dimostrazioni da sole non sono però sufficienti; molto spesso i giocatori prestano attenzione alle informazioni irrilevanti quando l'attenzione non è

ben focalizzata. Le parole chiave diventano quindi strumenti indispensabili per aiutare l'atleta a mantenere vivo il focus attentivo.

Esse possono essere definite come brevi ed essenziali consegne necessarie per concentrare le informazioni, esortare gli atleti a prestare attenzione agli elementi importanti dei fondamentali e potenziare la memoria.

A tal proposito McGown (1996) suggerisce un metodo di presentazione dell'obiettivo per mantenere attivi i giocatori, che prevede i seguenti passaggi:

- 1) dimostrazione del gesto tecnico;
- 2) far provare il fondamentale agli atleti per valutare preventivamente le loro abilità e determinare quali chiavi debbano essere fornite;
- 3) dimostrare il fondamentale con l'attenzione focalizzata su una chiave particolare;
- 4) lasciare che gli atleti si esercitano e fornire dei feedback di controllo sulla chiave;
- 5) dimostrare il gesto tecnico focalizzando l'attenzione sul concetto chiave successivo;
- 6) lasciare che gli allievi facciano nuovamente pratica, valutando l'esecuzione in feedback sulla nuova chiave;
- 7) ripetere il processo affinché tutti i punti chiave siano stati trattati.

Per gli allenatori la cosa più difficile è certamente scegliere le chiavi nel giusto ordine al momento giusto. La regola suggerita è dunque quella di lasciare che un'azione si trasformi in abilità, prima di passare alla successiva. Un esempio può essere rappresentato con il fondamentale della schiacciata: dopo aver introdotto in modo generale il fondamentale, attraverso una breve spiegazione e una dimostrazione in toto del gesto, l'atleta effettua una schiacciata completa (rincorsa, stacco, salto, colpo e ricaduta) e dovrà focalizzarsi solo su un aspetto (chiave) per volta, dando poca importanza al resto del gesto. Non appena il giocatore consoliderà la

prima chiave, potrà concentrarsi su quella successiva, fino al completamento del fondamentale della schiacciata.

Nel modello presentato nella Tabella 1, l'allievo deve formulare un programma motorio. Secondo la Teoria dello schema di Schmidt un programma motorio generalizzato, contenuto in memoria a lungo termine, può essere considerato come la rappresentazione mentale di una classe di azioni, cioè di un gruppo di risposte che posseggono le stesse caratteristiche strutturali generali.

Questa definizione di Schmidt è un'elaborazione del concetto, già utilizzato da diversi autori, di programma motorio, considerato come una struttura astratta in memoria che precede l'azione e contiene i pattern di contrazioni e decontrazioni muscolari che definiscono il movimento (Adams, 1987); per definizione, il programma motorio in fase di avviamento del movimento non ha bisogno del feedback (ossia informazioni di ritorno dal movimento stesso) prodotto dalla risposta, poiché, contiene centralmente immagazzinato un set prestrutturato di comandi muscolari capaci di avviare il gesto determinando quali muscoli contrarre, in quale ordine, con quale forza, e per quanto tempo.

Qualche anno più tardi, Schmidt (1975) introduce il concetto di programma motorio generalizzato per risolvere il problema dell'immagazzinamento di quantità enormi di informazione, che si presenterebbero postulando uno specifico programma per ogni azione, e per spiegare la possibilità di realizzare movimenti mai eseguiti prima. Con questa premessa, è semplice dedurre che le azioni dei giocatori di pallavolo (come schiacciare, battere, alzare...) sono controllate da programmi motori.

La scuola americana differisce dalle altre proprio per il modo in cui sviluppa i programmi motori negli atleti applicando concetti che affrontano la specificità e il transfer, l'allenamento randomizzato contrapposto all'allenamento per blocchi e l'allenamento globale contro l'allenamento analitico.

1.3 Specificità

Tra gli anni 20' e gli anni 30' del secolo scorso si pensava che un giocatore di un qualunque sport potesse essere un ottimo giocatore anche negli altri svariati sport; questo perché si ipotizzava che esistesse una singola capacità coordinativa generale. Questa teoria venne messa in discussione da colui che sarebbe diventato il padre della ricerca sulle abilità motorie, Franklin Henry (1958), sostenendo che “non è più possibile giustificare il concetto di abilità unitarie, come la coordinazione o l'agilità, da quando è stato dimostrato che le suddette abilità sono specifiche al compito o all'attività.” Qualche anno più tardi Savelsbergh e Van Der Kamp (2000) sostennero che “l'informazione e i movimenti sono fortemente correlati e come risultato richiedono una specificità dell'allenamento per ottenere effetti di apprendimento significativi”. Il principio di specificità (Henry 1958) spiega che le esperienze più efficaci di apprendimento sono quelle che si avvicinano maggiormente ai movimenti dell'abilità target, cioè il compito specifico che si vorrebbe eseguire e alle condizioni del contesto target, ovvero l'ambiente nel quale l'individuo deve essere in grado di eseguire l'abilità target.

La specificità, dunque, è un elemento fondamentale per garantire un adattamento nervoso in base alla richiesta dello sport, che traccia nel cervello dell'atleta configurazioni neurali uniche e specifiche.

Su questo argomento, un famoso neurologo Harold Klawans (1996) fece delle riflessioni sull'importanza della specificità analizzando il caso di Michael Jordan nel periodo in cui decise di allontanarsi dal basket per abbracciare un nuovo sport, il baseball. Tutti, compreso Michael, credevano che essendo un atleta straordinario sul parquet dell'NBA, potesse esserlo altrettanto anche sul campo da baseball, ma a causa dei diversi gesti tecnici implicati e dei diversi muscoli necessari all'atto di battuta, Jordan risultava semplicemente un pesce fuor d'acqua. Colpire una palla da baseball comporta processi neurologici differenti rispetto ad afferrare una palla in

volo per eseguire una schiacciata, non costituiscono in alcun modo la stessa abilità motoria.

Generalmente si pensa che la specificità sia riferita unicamente all'aspetto biomeccanico del movimento; in realtà bisogna tenere conto soprattutto dell'intenzione con cui il gesto viene eseguito e di ciò che avviene nel cervello nel momento in cui si sta effettuando un compito motorio. Gli allenatori, per questo motivo saranno costretti a valutare gli aspetti neuromotori, considerando la specificità delle attivazioni neuronali. Alcuni importanti studi delle Neuroscienze hanno appurato che il sistema motorio si attiva in funzione di determinate azioni motorie finalizzate, siano esse eseguite da un soggetto o osservate mentre vengono eseguite da altri, grazie al lavoro del sistema specchio. I neuroni specchio possono essere definiti come neuroni visuo-motori che contengono un meccanismo, il quale converte l'informazione sensoriale in una motoria; essi scaricano impulsi sia quando si esegue l'azione sia quando la si osserva mentre è compiuta da altre persone (Rizzolatti 2006).

Una delle caratteristiche più sorprendenti dei Mirror è quella di riuscire a codificare a livello cerebrale la dinamica intenzionale del gesto osservato, in termini di comprensione dello scopo dell'atto e non in base ai movimenti compiuti. Gli atleti di pallavolo sono sotto pressione continuamente in quanto ad ogni azione devono cercare di "leggere" l'intenzione dell'avversario; il sistema specchio aiuta il cervello a comprendere immediatamente le azioni e le emozioni che un avversario ha intenzione di compiere.

I neuroni specchio mostrano come il riconoscimento delle azioni degli altri, e delle loro intenzioni, dipenda in primis dal nostro patrimonio motorio.

Ne consegue, quindi, quanto sia necessario durante le sedute di allenamento, stimolare nei giocatori le stesse intenzioni (sistema specchio) che avverranno in gara. Quando si apprende un gesto tecnico in una situazione diversa da quella reale del gioco, si azionano neuroni differenti da quelli che sono attivi durante la partita: di conseguenza verrà a mancare

quella specificità neuromotoria indispensabile affinché le abilità apprese possano essere utilizzate in modo positivo nel contesto di gioco.

È inoltre fondamentale ricordare che la specificità dello stimolo aumenta la capacità di transfer: il transfer di apprendimento può essere definito come l'acquisizione o perdita dell'abilità di eseguire un compito, durante un contesto sconosciuto, risultante da una precedente pratica o esperienza in un altro compito. Esistono due tipi di transfer: uno negativo ed uno positivo, il transfer negativo si ha quando l'esperienza del compito precedente ha un effetto negativo sull'apprendimento del compito successivo. Si verifica quando l'atleta esegue un esercizio che peggiora o complica l'abilità sport-specifica. Quello positivo invece si realizza quando un'esperienza antecedente facilita l'apprendimento di una nuova abilità, avendo quindi un effetto positivo (Schmidt et Wrisberg 2000). Il transfer è tanto più positivo quanto più le condizioni di allenamento sono simili a quelle di gara.

Esso può essere ulteriormente classificato in ravvicinato e distanziato: il transfer ravvicinato è un tipo di apprendimento che avviene da un compito all'altro o da una situazione all'altra molto simili tra loro, detto anche generalizzazione. Significa che le abilità target vengono adattate per rispondere alle richieste particolari di un'altra situazione; mentre il transfer distanziato, è un tipo di apprendimento che avviene da un compito all'altro o da una situazione all'altra molto diversi fra loro (Schmidt et Wrisberg 2000). Il risultato del transfer è decisivo per gli allenatori, perciò, sono sempre alla ricerca dell'esercitazione più giusta che possa trasferirlo all'atleta. McGown fa l'esempio del più semplice ed usato esercizio di difesa a coppie criticandolo in quanto, a parer suo, non è specifico per il fondamentale di difesa perché non crea una vera situazione di gioco, di conseguenza non ci sarà abbastanza transfer tra quell'esercizio e la competizione vera.

Sono soprattutto la variazione e il contrasto a stimolare la "trasferibilità" motoria di un'esperienza: azioni motorie diverse forzano l'atleta a realizzare,

controllare e adeguare il gesto. Da ciò è facile dedurre come la variabilità sia essenziale per aumentare la qualità delle sedute di allenamento.

1.4 Allenamento Randomizzato vs Allenamento per Blocchi

Secondo McGown uno dei segreti per far giocare bene a pallavolo i giocatori, è quello di proporre esercitazioni che introducono la variabilità regolarmente presente in partita, perché solo in questo modo esse trasferiranno al meglio le condizioni di gara. Esistono due varianti di pratiche sportive, che hanno effetti molto forti sull'apprendimento: l'allenamento per blocchi (blocked practice) e l'allenamento randomizzato (random practice).

Per blocked practice si intende una sequenza di esercizi nella quale l'atleta ripete più e più volte lo stesso movimento. Questo tipo di esercitazione semplificata permette al giocatore di concentrarsi ininterrottamente su un determinato gesto tecnico in modo da apprendere e affinare il compito, prima di passare al successivo. La random practice prevede invece una carrellata di esercizi nei quali si svolgono una varietà di compiti in modo casuale, senza un ordine preciso, minimizzando al massimo le ripetizioni di ogni singolo compito.

Uno studio effettuato da Shea e Morgan (1979) ha evidenziato che vi è un apprendimento maggiore quando l'esercitazione viene svolta in condizioni randomizzate, rispetto a quella per blocchi che produce buone prestazioni solo ed esclusivamente durante il processo di acquisizione, non generando un apprendimento a lungo termine. Un esempio può essere rappresentato dal fondamentale del bagher che spesso viene allenato in una situazione di esercitazione semplificata, dove la palla viaggia costantemente nella stessa direzione, permettendo così molte ripetizioni con successo. In realtà questo tipo di condizione statica si presenta sporadicamente durante la gara, perciò, non si otterrà un transfer diretto nel contesto di gioco.

Agli allenatori, quindi, converrà predisporre situazioni di allenamento con eventi mutevoli, prima che i giocatori vadano incontro all'imprevedibilità che offre il gioco in partita.

Un fattore che può aiutare in questo senso è lasciare che la libera creatività di ogni giocatore fluisca, in questo modo durante le fasi di gioco si otterranno situazioni sempre diverse ed inattese. Questo agevolerà gli atleti ad essere più preparati a reagire e trovare soluzioni utili durante l'azione di gioco. Un altro sistema può essere quello di introdurre l'esercitazione variata, ovvero un susseguirsi di esercizi nei quali si chiede all'allievo di eseguire più varianti di una data classe di movimenti, durante una sessione di allenamento.

La variabilità nella pratica è essenziale perché viene identificata come una pluralità di proposte relative ad uno unico programma motorio e, se proposta già in giovane età, dà la possibilità di avere un carico di esperienze percettivo-motorie maggiore, gettando le basi per ulteriori progressi e rafforzamenti in età adulta.

Su questo tema ha voluto dire la sua anche l'allenatore della Nazionale femminile Davide Mazzanti (2020): di recente in un corso di aggiornamento, ha affermato che nel gioco, per avere stabilità, è necessario passare attraverso il concetto di variabilità. Essa stimola il cervello a cercare nuove risposte e di conseguenza aiuta a migliorare la stabilità delle abilità.

Le variazioni che propone riguardano: i parametri esecutivi con richieste di cambiamento del timing (come per esempio alzare palle più lente o rapide) o dello spazio (ad esempio ricevere a tutto campo), i modelli esecutivi con richieste di imitazione o esagerazione utilizzando obiettivi più distanti o vicini del solito, gli stimoli percettivi con richiesta di adattamento a stimoli esterni (ad esempio rispettare un ritmo esterno o muoversi in sincronia con un compagno) e i compiti cognitivi con richieste di attenzione a stimoli esterni visivi o uditivi, cambiando così alcuni riferimenti.

Attraverso questo tipo di diversificazioni l'atleta acquisirà schemi di movimenti più accurati e un gruppo di azioni adattabili a eventi volubili mai saggiati in precedenza.

1.5 Metodo Globale vs Metodo Analitico

Un altro tema che sta molto a cuore a McGown, e che riassume tutto ciò che è stato trattato in precedenza, è quello rappresentato dal conflitto tra il metodo globale (whole) e il metodo analitico (part). Nell'arco degli anni moltissime discussioni si sono accese su questo argomento, tra gli allenatori tradizionalisti e quelli più avanguardisti. Secondo i primi, proporre un esercizio analitico significa semplicemente curare la tecnica del gesto al di fuori del gioco, isolando le diverse parti del fondamentale e cercando di insegnare all'atleta un pezzo per volta separatamente per poi richiederne l'esecuzione complessiva.

Allo stesso tempo credono, erroneamente, che l'allenamento globale consista essenzialmente nel far giocare gli atleti 6 contro 6, con azioni di gioco tipiche della partita e disparati punteggi da raggiungere come obiettivo.

Per Carl, più rivoluzionario, non è affatto così: negli anni ha mostrato e dimostrato come insegnare la tecnica in modo meticoloso attraverso il metodo globale, utilizzando sempre situazioni vicine alle condizioni di gioco (game-like), inizialmente semplificate, senza mai dividere in parti l'esecuzione del gesto tecnico.

Schmidt (2000) avvalora il pensiero di Carl attraverso queste parole: “le candidate meno probabili per un efficace allenamento per parti (analitico), sono abilità rapide e singole e abilità che richiedono un coordinamento bimanuale. La ricerca scientifica suggerisce che quando tali azioni sono suddivise in parti arbitrarie, le parti diventano così cambiate dal modo in cui operano nel contesto di tutta l'abilità, per cui allenate in modo separato (analitico) contribuiscono poco alla prestazione globale”. Il metodo analitico nella pallavolo, oltre a suddividere il gesto tecnico in parti, facendo perdere le connessioni tra queste, opera spesso fuori dal contesto di gioco riducendo in modo drastico il coinvolgimento emotivo dei giocatori, altro fattore da non sottovalutare.

L'apprendimento di un fondamentale in un ambiente fisso e semplificato, come quello predisposto dall'esercizio analitico, attiva neuroni differenti da quelli che agiscono per compiere lo stesso movimento in una situazione di gioco reale, dove le intenzioni dipendono dalla cooperazione tra compagni e dal comportamento oppositivo degli avversari.

Secondo D'Arrigo (2015) l'esercizio analitico scinde il "modo di fare qualcosa" dallo "scopo per cui si fa", facendo scomparire quella specificità neuromotoria imprescindibile.

Julio Velasco (2017), allenatore della generazione dei fenomeni della pallavolo italiana, in un recente incontro sul web, ha confermato che il metodo globale non può essere considerato come il semplice 6vs6, perché prevede comunque di allenare la tecnica, correggendo il gesto tecnico, ma eseguendolo in modo completo, nella sua totalità. L'esercizio globale non ha punteggio, non ha rotazioni come prevede una normale partita, la struttura è quella di una situazione di gioco dove però viene allenata la tecnica pura del gesto.

Un esempio per comprendere meglio ciò può essere rappresentato con il fondamentale del bagher: se un atleta esegue un bagher tecnicamente preciso al muro o a coppie con un compagno (come prevede l'analitico in senso stretto) non vorrà dire che automaticamente sarà in grado di ricevere bene una battuta avversaria, perché dal punto di vista percettivo una palla che proviene dal compagno o rimbalza sul muro non è paragonabile ad una che arriva dall'altra parte della rete. Si tratta di una situazione che non ha nessun trasferimento nel gioco: gli stimoli che si ricevono non sono in alcun modo attinenti a quelli della partita vera e propria.

Non dobbiamo assolutamente dimenticare che la pallavolo fa parte degli sport "open skill" nei quali non è possibile avere il controllo totale dell'azione una volta iniziata perché viene eseguita in un ambiente estremamente variabile; ad esempio, dopo aver colpito la palla nel fondamentale della battuta non è più possibile aggiustare la traiettoria, di conseguenza bisognerà adattarsi a situazioni differenti rispetto a quelle di partenza.

Nella pallavolo un altro aspetto importante per l'economia dell'allenamento è l'esercitazione sintetica: essa può essere definita come una "via di mezzo tra quella analitica e quella globale" e permette di controllare il gesto esecutivo alle velocità specifiche richieste, inserendo la sequenza motoria nel corretto timing tecnico e finalizzandola al gioco.

Carl, dunque, con la sua pallavolo innovativa, ha tracciato un solco indelebile nella storia della pallavolo statunitense e mondiale introducendo queste regole scientifiche nel metodo di allenamento.

Moltissimi allenatori del passato e altrettanti del presente hanno preso ispirazioni dalla sua filosofia traendo grandi vantaggi e successi.

The Game Teaches the Game è la fonte, la chiave per sfruttare il gioco e insegnare ai ragazzi la tecnica che servirà loro per migliorare il proprio livello di conoscenze nella pallavolo.

Capitolo 2: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

2.1 John Kessel

Negli ultimi tempi il testimone è passato nelle mani di un altro illustre tecnico statunitense, John Kessel, il quale, oltre ad essere stato un ottimo giocatore, oggi è il responsabile dell'Area Sviluppo dell'USAV, l'ente che organizza le spedizioni olimpiche della Nazionale a stelle e strisce ma non solo, promuove a 360° la pallavolo nel Nord America.

La pallavolo USA simboleggia un ottimo esempio di coerenza dal punto di vista della didattica e della metodologia, non solo negli atleti d'élite ma anche nel campo giovanile, dove Kessel rappresenta un punto di riferimento per coloro che vogliono approcciarsi al mondo della pallavolo dei giovanissimi.

Egli sta cercando di portare avanti il pensiero espresso da McGown con l'intenzione di migliorarlo sotto ogni punto di vista: l'obiettivo primario di John è quello di trasferire nell'ambiente della pallavolo per bambini l'applicazione dei principi dell'apprendimento motorio, che hanno già avuto un forte impatto nella pallavolo USA dei professionisti. Kessel vuole porre l'accento non solo sugli aspetti tecnici del metodo di allenamento, ma anche e soprattutto sull'aspetto emotivo dei giovani, sul valore dell'empatia verso i bambini e sulla responsabilità individuale, come momento di crescita personale per rendere ogni atleta protagonista assoluto. È molto stimato dagli allenatori di tutto il mondo anche grazie all'importanza che riconosce al processo didattico esplorativo proposto ai ragazzi, al fine di sollecitare in loro un apprendimento consapevole e continuo, mediante l'utilizzo del divertimento e della competizione nel gioco.

Il motto menzionato in precedenza secondo cui "The Game Teaches the Game", che può essere tradotto in italiano come "il gioco insegna il gioco" o "giocando si impara", richiama alla memoria una delle regole principali dell'apprendimento motorio che prevede il miglioramento nelle tecniche sportive solo ed esclusivamente se si è in campo a giocare.

Bisogna tenere bene a mente che è necessario preparare gli atleti per la gara, non meramente per eccellere nell'esecuzione degli esercizi proposti. A tal riguardo Kessel (2012) sostiene che il gioco insegna il gioco allo stesso modo in cui ognuno di noi ha imparato ad andare in bicicletta: per quanto sia rischioso e spaventoso si impara ad andare in bici semplicemente montando in sella, provando a pedalare e a mantenersi in equilibrio, naturalmente cadendo qualche volta, perché non esistono esercizi specifici e tanto meno coach che ti allenano ad acquisire tale abilità.

Analogamente, si impara a giocare a pallavolo principalmente giocando a pallavolo, commettendo certamente degli errori che con il tempo si trasformeranno in chance di apprendimento per la crescita di un giovane pallavolista.

2.2 Feedback e Feedforward

Altro tema fondamentale che caratterizza la filosofia di Kessel è proprio quello dell'importanza dei feedback impartiti dagli allenatori. Il ruolo primario del feedback è permettere agli allievi di valutare la risposta motoria; ciò fornisce loro una struttura di riferimento alla quale richiamarsi per distinguere le esecuzioni errate e tentare, così, di correggerle (Giacobbe 2012).

È bene ricordare che in assenza di feedback adeguati, l'apprendimento efficace risulterà pressoché inverificabile e il miglioramento da parte degli atleti sarà minimo.

La modalità con la quale gli allenatori li dispensano, può influenzare in maniera esponenziale la corretta interpretazione da parte dell'atleta stesso.

La definizione attuale di feedback fa riferimento, nel significato più ampio, ad ogni tipo di informazione sensoriale-percettiva che riguarda un determinato movimento. Generalmente queste informazioni vengono viste come le variabili più efficaci per definire un apprendimento proficuo, ad eccezione fatta per l'allenamento situazionale.

Alcune tipologie di feedback sono una conseguenza naturale dei movimenti, altre volte si presentano in forme più artificiose come quando un giudice valuta l'esercizio alla trave di una ginnasta. Questo importante fattore può essere diviso in due macro categorie: feedback intrinseco e feedback estrinseco o aggiuntivo.

Il primo può essere descritto come l'informazione sensitiva che deriva dal proprio sistema interno di controllo, come per esempio vedere la palla o sentire il contatto della palla sugli avambracci mentre si esegue un bagher. Il secondo invece è definito come l'informazione sensoriale controllata, proveniente da una fonte esterna in aggiunta a quella che si ottiene dall'esecuzione del gesto tecnico come ad esempio i consigli dell'allenatore, la replica di un movimento al videotape o dati statistici personali. In questo tipo di feedback si possono differenziare due ulteriori sottogruppi, così definiti: conoscenza dei risultati (CR) e conoscenza della prestazione (CP).

La CR fa riferimento ad un'informazione aggiuntiva verbale che comunica all'atleta, a movimento concluso, alcune indicazioni circa la correttezza del gesto e il raggiungimento o meno di un determinato obiettivo (per esempio: "hai eseguito un attacco in lungolinea"). È facile intuire come questo tipo di informazione abbia poco valore in quanto rimarca ciò che l'atleta percepisce dal feedback intrinseco, fatta eccezione per gli sport coordinativi complessivi dove gli atleti devono avvalersi della CR per poter migliorare la prestazione. In realtà, grazie ai risultati di alcuni interessanti studi (Bilodeau, Bilodeau e Schumski, 1959), si è appurato che quando gli atleti non presentano un feedback intrinseco sufficientemente adeguato a individuare gli errori della loro performance, non sono in grado di apprendere efficacemente, eccetto che non venga fornito loro il feedback estrinseco di tipo CR.

La conoscenza della prestazione, diversamente, dà informazioni sul modo in cui sono stati eseguiti i pattern di movimento, ovvero gli aspetti cinematici del gesto tecnico (ad esempio: "il tuo ultimo passo di rincorsa era perfetto"). Per un giocatore non è assolutamente semplice ottenere da sé la CP, per

questo motivo è fondamentale che sia dispensata dall'allenatore soprattutto nei primi tentativi di acquisizione della tecnica, finché questi non avrà sviluppato spontaneamente un suo standard interiore dell'esecuzione corretta. Hoffman (1983) notò che la competenza di un coach, è influenzata molto più dall'esperienza pratica che dalle più elevate e complesse esercitazioni di allenamento.

Attraverso il feedback estrinseco, il tecnico può comunicare molteplici messaggi all'atleta che inevitabilmente condizionano il processo di apprendimento.

L'informazione aggiuntiva serve quindi a motivare ed energizzare il giocatore, oltre che a rinforzare e correggere gli errori. Kessel (2009), per questo motivo, consiglia un approccio a "sandwich", dove la correzione è associata ad un rinforzo positivo che possa spronare il giocatore a replicare tale prestazione in circostanze affini, incrementando così la motivazione.

La scuola americana di pallavolo, oltre ad avvalersi del sopracitato buon meccanismo di feedback, presenta una nuova modalità collaborativa di intervento che si volge al futuro ed è indirizzata verso la crescita e il miglioramento dell'atleta, non al commento o alla valutazione delle prestazioni passate. È importante accettare gli errori con un ricordo positivo e incoraggiante, per indurre gli allievi a compiere successi nel futuro più prossimo.

Kessel (2012) afferma che comunicare ai giovani attraverso il feedforward fa acquisire maggior consapevolezza dei propri mezzi e permette loro di diventare i primi allenatori di sé stessi. I benefici di questo metodo sono molteplici in quanto rafforza i talenti, amplia le possibilità di crescita agli atleti, seleziona pochi aspetti per volta, rappresenta un'opportunità diretta e costante ed infine non viene percepito come una critica personale.

Si pensa che questo tipo di approccio moderno possa, tra qualche anno, scalzare il sistema dei feedback tradizionale, giacché viene percepito più immediato ed efficace. Un esempio lampante di feedforward può essere

rappresentato dai time-out della Nazionale statunitense; gli allenatori non si focalizzano sulle ultime azioni andate storte o giocate male, magari alzando la voce contro gli atleti, ma anzi infondono coraggio perché l'unica cosa che si può controllare è la prossima giocata, non quella passata. È necessario concentrarsi su ciò che accadrà nel breve termine, per creare nuove possibilità ai danni dell'avversario: i giocatori sanno quando hanno perso l'occasione di far punto, non serve sottolinearlo, perché in quel momento hanno solamente bisogno di informazioni specifiche rilevanti per rientrare in campo e pensare alla prossima azione.

2.3 La Scoperta Guidata e PCA (Player Centered Approach)

Dopo quanto esposto in precedenza, ora vien da sé introdurre un altro importante concetto che fa parte della scuola americana. Gli odierni processi di insegnamento dell'educazione motoria-sportiva vengono inquadrati nelle due classi canoniche della deduzione e dell'induzione: il metodo deduttivo prevede un intervento diretto dell'allenatore, che stabilisce le abilità da acquisire, il risultato da ottenere e la modalità di esecuzione corretta con cui deve rispondere l'atleta. Il tecnico, perciò, dimostrerà il gesto tecnico, mettendo il focus solo su una chiave per volta e, a questo punto, il giocatore replicherà il movimento globale preoccupandosi solo di quella particolare chiave. Grazie ai feedback dispensati e dopo aver acquisito la prima chiave, si passerà allo step successivo, fino al completamento delle chiavi che porteranno al compimento del gesto tecnico. Questa modalità produce cambiamenti repentini sulle prestazioni nell'immediato, tuttavia l'insistenza di questa metodologia porta ad innumerevoli svantaggi, come il mantenimento insufficiente dell'abilità nel tempo, un comportamento passivo da parte dei giocatori con conseguenti stati d'ansia e stress e una smisurata dipendenza dall'istruttore. Il metodo induttivo, al contrario, rende l'allievo protagonista durante la fase di apprendimento per mezzo di una scoperta guidata, dove l'allenatore presenta un compito senza specificare la tecnica necessaria all'esecuzione perché sarà il giocatore a dover trovare la soluzione di quel determinato problema. Il coach si limiterà, in modo indiretto, a selezionare i

vincoli presenti nel compito o nell'ambiente, fornendo strumenti utili per invogliare l'atleta a risolvere in totale autonomia la situazione creata. Un esempio può essere rappresentato attraverso il fondamentale della battuta: inizialmente il tecnico presenta l'obiettivo con una breve spiegazione, successivamente dimostra con la pratica il compito (a scelta può dispensare alcune chiavi tecniche), infine il giocatore eseguirà l'azione di battuta completa.

Nell'immediato si noteranno, magari, tempi più lunghi nella presa di decisione, ma si avranno dei netti miglioramenti soprattutto sul piano cognitivo e motivazionale e, a lungo andare, svilupperanno una maggiore autonomia e creatività nel giocatore.

In questa modalità il coach viene visto come una guida, intesa come facilitatore del processo di apprendimento in cui sono i giocatori ad essere i soggetti attivi.

A gesto tecnico ultimato il coach, ove il risultato non sia stato ottenuto, interviene mediante rinforzi positivi e domande per incentivare l'autoanalisi e l'autocorrezione da parte dell'atleta. Il modo peggiore per imparare qualcosa è proprio quando terze persone dicono cosa è necessario fare e definiscono già la risposta su come affrontare il problema.

È, pertanto, facile intuire come la crescita dell'atleta sia più elevata quando si adottano modalità che lo coinvolgono al massimo nelle diverse scelte. Questo tipo di intervento si chiama approccio centrato sul giocatore (PCA) e consente un accrescimento dell'autonomia, in particolar modo nella risoluzione dei problemi tattici e tecnici nel contesto di gioco, costringendoli a rivestire più ruoli contemporaneamente.

Un esempio avvincente di messa in atto del metodo del PCA è descritto da Wayne Smith, ex allenatore e assistente allenatore degli "All Blacks", in un'intervista riportata nel libro della scrittrice Kidman (2011), il quale afferma che agli inizi della sua carriera si sentiva un istruttore che spiegava ai giocatori quello che dovevano fare; piano piano si accorse che il suo modo

di insegnamento non funzionava adeguatamente, così cominciò a fare domande ai ragazzi con l'intento di generare in loro maggiori responsabilità.

Solo attraverso il "questioning" efficace, è possibile far comprendere al giocatore perché è necessario eseguire i gesti tecnici in un determinato modo, al contrario fornire in anticipo le risposte frena il raggiungimento dell'autoconsapevolezza tanto ambita. Se il giocatore riesce a trovare le risposte da sé, ricorderà più facilmente ciò che ha eseguito. Questo fa presupporre quanto l'allenamento potrebbe diventare più vantaggioso se gli obiettivi venissero, naturalmente sotto il controllo e l'attenta guida dell'allenatore, definiti dal giocatore stesso. Per avvalorare ciò, un'idea potrebbe essere quella di far scegliere un esercizio da sviluppare all'interno della seduta di allenamento, proprio al giocatore, per renderlo partecipe, ma soprattutto per far ragionare e riflettere sulle motivazioni per le quali è fondamentale eseguire l'esercizio in quel determinato modo. Frequentemente accade che l'atleta svolge le esercitazioni pratiche dettate dal tecnico, senza porsi il problema del perché siano state scelte, ma è bene ricordare che sarà il primo a dover trovare delle soluzioni, qualora il piano gara previsto non funzioni.

Julio Velasco (2017) non sbaglia quando dichiara che il modo più efficace per apprendere un gioco sportivo è giocare da soli, in modo spontaneo, magari 2vs2, per essere coinvolti al massimo, senza timori e toccando molte volte la palla.

“Le risorse per il cambiamento esistono e vanno ricercate ed evocate nelle persone stesse, queste possiedono una creatività nascosta che va aiutata ad emergere attraverso il confronto tra allenatore e giocatore e l'esplorazione, così da favorire lo sviluppo e la responsabilizzazione di tutta la comunità sportiva” (Kessel 2012).

2.4 Dalla teoria alla pratica

Dopo aver approfondito i diversi principi che stanno alla base dell'insegnamento delle tecniche sportive, non resta che dare uno sguardo alla pratica vera e propria, attraverso l'illustrazione di alcuni importanti esercizi che caratterizzano la scuola americana, evolutasi in modo esponenziale grazie a Kessel.

Come già detto in precedenza, il gioco deve essere sempre il vero protagonista della didattica, per permettere ai giovani di divertirsi sin dal primo contatto. Gli esercizi globali 6vs6 che vengono suggeriti dalla metodologia americana prevedono un punteggio speciale che aiuterà a rendere il gioco più competitivo e assolutamente equilibrato, con l'auspicio di poter arrivare ad una condizione tale per cui l'esito della gara venga deciso nelle azioni finali dell'esercizio. A tale riguardo i tecnici americani generalmente espongono il programma dell'imminente seduta di allenamento annotandolo su di una lavagna, ciò consente agli atleti di avere già una visione globale del lavoro che andranno a svolgere, in modo da accelerare i tempi di spiegazione e permettere così un ritmo più elevato. La lavagna è uno strumento simbolo per i coach perché viene spesso utilizzata per trascrivere i punti del *Calderone Competitivo* (Competitive Cauldron).

Si tratta di un sistema che attribuisce un punteggio ad ogni esercizio che si effettua durante ogni seduta di allenamento, per poi stilare una classifica e, al termine della settimana, l'atleta che avrà raggiunto il punteggio migliore riceverà un premio materiale o in termini di presenza in partita, come segno di riconoscimento. È un meccanismo che permette di rendere tutte le esercitazioni altamente competitive e ad alta intensità. Con questa particolare modalità di esercitazione tutti gli atleti saranno mentalmente concentrati ed emotivamente coinvolti e dovranno cercare di mantenere alta l'attenzione per migliorare sé stessi e i compagni di squadra. Come afferma Tom Black (2011), ex assistant coach della nazionale USA femminile: "non c'è miglioramento senza intensità, se vogliamo che giochino esprimendosi ad un livello alto, dobbiamo convincerli a competere". Per questo motivo,

secondo la cultura sportiva americana, il Calderone, creato da Anson Dorrance, storico allenatore di calcio dell'Università della Carolina del Nord, fornisce buoni presupposti per ambire ad avere un'elevata percentuale di agonismo durante gli allenamenti.

Spesso si dimentica che il principio cardine dell'insegnamento delle tecniche sportive non è quello di essere impeccabili tecnicamente, ma di giocare nella maniera migliore possibile. In una recente intervista anche Angelo Lorenzetti (2017) ha dichiarato che utilizza il Calderone in allenamento, con la sua squadra di Serie A nella prima parte di campionato, perché gli permette di ottenere numerosi vantaggi e altrettanti spunti interessanti per conoscere i suoi giocatori.

È chiaro, pertanto, come questo approccio agonistico sia più adatto a squadre con un livello medio-alto di pallavolo, ma non è escluso il suo utilizzo anche nel minivolley, come processo educativo di crescita e miglioramento, apportando magari qualche modifica per renderlo più accessibile.

Una tipologia di esercizio da eseguire in piccoli gruppi che può essere praticato da giocatori di tutte le età, è lo Speedball, dove gli atleti imparano a leggere le posizioni di difesa e ad adattare di conseguenza i loro attacchi. Fondamentale poi, sarà la comunicazione tra compagni. Tale esercitazione prevede la formazione di terzetti più eventuali due alzatori (in base al numero di ragazzi presenti) e un punteggio da raggiungere, stabilito dall'allenatore. Il terzetto B batte, il terzetto A riceve e gioca l'azione, se il terzetto A vince il punto resta in gara e cambiano i due terzetti nel campo B. Ogni azione vale un punto e si ha l'obbligo di battere subito dopo il termine dell'azione. Appena il terzetto A perderà l'azione, si scambierà con quello posizionato fuori a lato del campo.

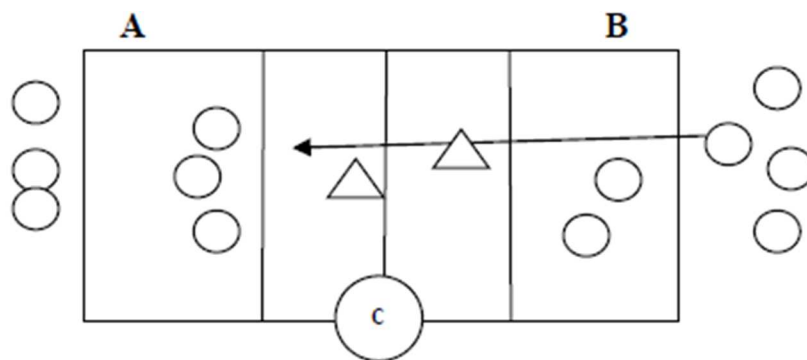


Figura 1: Lo Speedball

Un secondo esercizio molto comune nella didattica della scuola americana è il 6 before 18. Si tratta di un'esercitazione di "pallavolo invertita" perché la squadra che vince il punto riceve il servizio invece di effettuare la battuta. Ciò consente di focalizzarsi maggiormente sulla fase di cambio palla. L'allenatore formerà due squadre da sei componenti e definirà i punteggi per ogni formazione: la squadra A dovrà raggiungere quota 6 punti solo su cambio palla (ricezione e attacco punto), prima che la squadra B ne conquisti 18, con la fase di muro-difesa e attacco. La squadra B inizia con la battuta, con il proposito di mettere in grossa difficoltà i ricettori avversari. Se la squadra A vince l'azione sulla prima ricezione, otterrà un punto, se invece vince ma non dal primo attacco, non riceverà il punto ma potrà rimanere nella stessa rotazione, continuando a ricevere. Analogamente qualora B, dopo aver battuto, vinca l'azione, avrà la possibilità di ricevere e di conseguenza sarà la squadra A ad effettuare il servizio. A questo punto l'attenzione si sposta su A che, dopo aver battuto, si concentrerà sul fondamentale di difesa per riconquistare la ricezione ed avere così un'altra opportunità per vincere il punto, mantenendo la stessa rotazione. È un esercizio che consente alla formazione B di assumersi più rischi, sia in battuta che in attacco, provando situazioni e schemi che normalmente non fanno in condizioni di punteggio normale, e alla formazione A di concentrarsi solo ed esclusivamente sul cambio palla in condizioni di stress.

Altro esercizio molto amato e utilizzato dagli allenatori americani, da cui si possono trarre svariati spunti interessanti è il Bingo: le modalità di gioco prevedono un normale set a 15 punti, dove però i due sestetti schierati in

campo hanno degli obiettivi tecnici da realizzare nel gioco, che la squadra avversaria non conosce. Per vincere sarà necessario arrivare ai 15 punti, ma anche e soprattutto raggiungere tutti i propri target specifici, altrimenti si continuerà a giocare.

In questo tipo di esercizio si cerca di porre l'attenzione degli atleti più sulla prestazione vera e propria che non sul punteggio in sé. Questo format risulta molto interessante in quanto tenta di capovolgere il pensiero comune che prevede l'importanza di vincere, indipendentemente da come si gioca. Il messaggio che si vuole inculcare ai giovani atleti è proprio quello di lavorare sodo per giocare bene, perché solo così si potrà ambire alla vittoria della gara.

Anche Karch Kiraly, che non ha bisogno di presentazioni, esprime un pensiero positivo su questo particolare esercizio, perché a suo avviso soddisfa due condizioni fondamentali: in primo luogo aiuta a ridurre la pressione sui giocatori, premiando il processo del giocare bene, alzando così il livello qualitativo della seduta di allenamento e in secondo luogo gli allenatori possono rinforzare alcune situazioni che necessitano un netto miglioramento.

Esiste una variante ancora più competitiva chiamata Bingo reset, dove viene inserita una regola aggiuntiva di azzeramento: la squadra che fa cadere due palle lente (a scelta dell'allenatore) ha perso immediatamente.

La domanda che sorge spontanea però è: che cosa significa giocare bene a pallavolo?

In realtà, ad oggi, non esiste una risposta universale, perché ogni allenatore ha il suo personale punto di vista. Alcuni credono che solo con i numeri e le statistiche si possa decretare quale squadra esprime il miglior gioco rispetto alle altre contendenti, altri pensano che sia sufficiente eseguire bene la tecnica di ogni fondamentale, altri ancora ritengono che dipenda tutto dalla tattica di gioco espressa.

Probabilmente non esiste una risposta corretta a questa domanda, ma quella che più si avvicina può essere quella data da alcuni importanti tecnici italiani (Paolini et al 2017) i quali sostengono che giocare bene a pallavolo significa avere dei giocatori che sono in grado di leggere l'andamento della gara in modo regolare, senza perdere di vista lo scopo principale di ogni gara che è quello di trovare, in ogni situazione, la chiave di volta che porti alla vittoria.

Capitolo 3: IL VOLLEY S3

3.1 Il cambiamento in Italia

Negli ultimi tempi in Italia si è verificata una svolta repentina per ciò che riguarda la metodologia di allenamento con i giovanissimi. L'influenza dei tecnici americani ha portato ad un cambiamento soprattutto se si considera la fascia d'età scolare, facendo leva sul giocare il più possibile, grazie a tre concetti cardine quali: il gioco, la flessibilità e la facilitazione.

Il primo, perché immediato, permette fin da subito di inserire un punteggio che accenda la competizione; il secondo consente, in maniera graduale, di passare dal gioco prettamente individuale, al vero e proprio gioco di squadra, regolando il numero di passaggi necessari in base alle abilità. Infine, la facilitazione, il più significativo: dà spazio allo sviluppo del fondamentale dell'attacco, sia esso eseguito con un lancio (ad una o a due mani) oppure con un tentativo di schiacciata a tutti gli effetti, in quanto non sarà essenziale conoscere i gesti tecnici del palleggio e del bagher.

Allenando con il metodo più tradizionalista si rischia di vedere in palestra ragazzi annoiati, poco coinvolti e demotivati, con un alto rischio di abbandono dell'attività nel breve termine. Per evitare questo tipo di problematiche e per lavorare con i giovani in modo più efficace, Kessel suggerisce alcune linee guida fondate sul tema, precedentemente citato, della facilitazione.

I vantaggi sono numerosi dal momento in cui vengono coinvolti nello stesso modo tutti i piccoli atleti, consentendo loro di eseguire molti tocchi, eliminando quelli che sono gli elementi di difficoltà che complicherebbero maggiormente la qualità dell'allenamento, favorendo la realizzazione di azioni positive.

Le direttive previste da John sono:

- Abbassare la rete ad un livello che permetta a tutti di applicare le tecniche necessarie al gioco (muro e schiacciata in primis);

- Diminuire Il numero di giocatori per aumentare il numero di palloni toccati da ogni atleta e per semplificare maggiormente la lettura delle situazioni di gioco;
- Creare diversi campi, riducendo le dimensioni per consentire a tutti di giocare contemporaneamente divertendosi.

Questo tipo di metodo di insegnamento, sostenuto a gran voce da Kessel, vanta molteplici benefici:

- un'elevata motivazione per merito della componente ludico-motoria che appassiona i giovani giocatori;
- l'applicazione delle tecniche di gioco che predispone gli atleti ad una corretta scelta del gesto tecnico atto a risolvere le problematiche presentate dalla gara in quel preciso momento;
- lo sviluppo, il miglioramento e la consapevolezza della lettura situazionale, l'abilità più importante del gioco della pallavolo.

Di recente, la FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo), ha voluto applicare i concetti della metodologia americana, descritti in precedenza, trasformando il vecchio minivolley in VOLLEY S3 e promuovendo lo Spikeball, per permettere ai bambini di approcciarsi sin da subito al gioco della pallavolo dei grandi. La lettera "S" suggerisce la parola inglese SPIKE, ovvero "schiacciata", l'elemento più spettacolare della pallavolo, mentre il numero 3 sta ad indicare i tre passaggi, tre giocatori e le tre parole chiave: Sport, Squadra e Salute.

Questo nuovo progetto è rivolto non solo alle società sportive, per promuovere, fidelizzare e attrarre nuovi mini-atleti, ma anche e soprattutto al mondo della scuola per far diventare la pallavolo una compagna di viaggio dello studente nella sua crescita. L'obiettivo principale è porre l'attenzione sullo sviluppo motorio, ma anche sull'importanza dei valori e principi etici, con la volontà di far riscoprire la vera essenza del gioco della pallavolo: esso ha un enorme valore per la maturazione intellettuale del giovane perché quando gioca, sperimenta le proprie capacità cognitive e sociali, impara ad essere creativo e ad avere fiducia nei propri mezzi.

Per tale motivo la Federazione Italiana Pallavolo ha dedicato tempo e attenzione al consolidamento di questo progetto, al fine di valorizzare sia la sfera pedagogica che quella metodologica. Questo programma presenta un nuovo modo di approcciarsi al volley proponendo il divertimento al centro dell'attività, grazie ad un percorso didattico basato sul gioco e prevedendo inoltre un percorso formativo fondato sull'apprendimento "dal facile al difficile" e "dal semplice al complesso", con una motivazione costante a migliorarsi.

Gli obiettivi perseguiti sono volti a:

- incrementare e perfezionare gli schemi motori e le capacità coordinative generali e speciali dei giovani;
- intensificare l'attività sportiva scolastica;
- sviluppare e consolidare l'autonomia e la capacità di iniziativa personale;
- valorizzare l'inclusione e l'integrazione attraverso le relazioni interpersonali;
- rafforzare e favorire la collaborazione azzerando il concetto di diversità;
- infondere il valore del rispetto delle regole in ambito sportivo e sociale,
- avviare i giovanissimi al gioco della pallavolo in tutte le sue forme possibili.

La progressione didattica vede la suddivisione in 3 livelli di abilità crescente: il livello base WHITE per i più piccoli e meno esperti, l'intermedio GREEN per comprendere le dinamiche del volley e il livello avanzato RED che utilizza gli stessi meccanismi della pallavolo giocata dai grandi.

3.2 Spikeball

La prima tappa metodologica è rappresentata dallo Spikeball ovvero "gioco della schiacciata": attività avvincente e propedeutica al Volley S3. Questo strumento didattico non richiede alcuna preparazione specifica, se non la conoscenza del gioco stesso perché, partendo dal gesto più significativo della pallavolo già dalla prima azione, si rivoluziona il percorso di

apprendimento, ponendo l'attacco nel campo avversario come fulcro centrale.

È suddiviso in tre livelli di abilità crescente, che si differenziano principalmente in base al regolamento: WHITE, GREEN e RED, ognuno dei quali può essere giocato nelle formule 1vs1, 2vs2 e 3vs3, con campi di dimensioni ridotte, partendo dal gioco individuale per poi trasformarlo nell'autentico gioco di squadra.

Lo Spikeball WHITE è il livello in cui è sempre consentito bloccare la palla e prevede le seguenti azioni:

- Attacco (avvio del gioco): si effettua con lancio d'attacco da sopra il capo verso il campo avversario, può essere eseguito a una o due mani facendo passare la palla sopra la rete;
- Difesa: la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare una o due volte ed essere bloccata e passata con un lancio dal basso verso l'alto a due mani al compagno che la blocca e potrà scegliere se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario;
- Alzata: si effettua con un lancio dal basso verso l'alto a due mani verso il compagno;
- Attacco: si effettua con un lancio a una o due mani da sopra il capo verso il campo avversario facendo passare la palla sopra la rete. È permesso avvicinarsi alla rete con la palla in mano per facilitare il colpo d'attacco.

Nello Spikeball GREEN è possibile bloccare la palla una sola volta all'interno della singola azione di gioco e prevede le seguenti modalità di esecuzione dei diversi fondamentali:

- Attacco (avvio del gioco): si effettua con auto-alzata e schiacciata verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- Difesa: la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare ed essere poi passata al compagno con un bagher o palleggio diretto o facilitato, il quale può scegliere se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario.

- Alzata: si effettua con un palleggio o un bagher diretti (o facilitati nel caso in cui la palla non è stata bloccata sul primo tocco) verso il compagno.
- Attacco: si effettua con un attacco diretto o a seguito di auto-alzata (facilitazione ad uso esclusivo dello Spikeball GREEN, senza che quest'ultimo gesto venga conteggiato come tocco bloccato), verso il campo avversario facendo passare la palla sopra la rete.

Lo Spikeball RED non consente di bloccare la palla e include:

- Attacco (avvio del gioco): si effettua con auto-alzata e schiacciata verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- Difesa: la palla che arriva dal campo avversario può rimbalzare ed essere poi passata con un bagher o palleggio diretto al compagno, il quale respinge al volo scegliendo se effettuare un'alzata o attaccare lui stesso il campo avversario.
- Alzata: si effettua con un palleggio o con un bagher diretto verso il compagno.
- Attacco: si effettua con una schiacciata diretta verso il campo avversario, facendo passare la palla sopra la rete.
- Muro: incentivare l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

Per tutti i livelli di gioco vi è una rotazione obbligatoria ogni qualvolta si acquisisce il diritto all'attacco di avvio dell'azione di gioco.

3.3 Le regole di gioco del Volley S3

Il Volley S3 ha la stessa ossatura del gioco della pallavolo: battuta, ricezione, alzata, attacco, muro e difesa. Il punto si conquista ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario o si effettua un errore, e grazie al presupposto della facilitazione è consentito bloccare e rilanciare la palla, permettendo ai piccoli atleti di giocare fin da subito.

In base al numero di giocatori presenti in campo, si evidenziano diversi percorsi:

- GIOCO 1vs1 ha lo scopo di insegnare le regole e il ritmo del gioco e permette di eseguire un elevato numero di tocchi con la palla.

- GIOCO 2vs2 introduce la pianificazione e l'assegnazione dei compiti.
- GIOCO 3vs3 è il livello più evoluto, accresce la possibilità di scegliere il tipo di azione da svolgere, aumenta la ricerca del fondamentale di muro e permette più variazioni nella fase di attacco.
- GIOCO 4vs4 è il livello in cui l'utilizzo del muro diventa un elemento irrinunciabile e il gioco si arricchisce con possibili nuove strategie.

La progressione didattica riprende la colorazione utilizzata nello Spikeball.

Il volley S3 WHITE è il livello di partenza in cui è sempre permesso bloccare la palla per dare continuità al gioco e favorire l'apprendimento delle tecniche di base, in più prevede:

- Battuta: consiste in un lancio dal basso a una o due mani e può essere effettuata da dentro o fuori campo verso il campo avversario.
- Ricezione: dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio dal basso verso l'alto eseguito a due mani verso il compagno.
- Alzata: dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio dal basso verso l'alto a due mani verso il compagno.
- Attacco: dopo il blocco della palla, si effettua con un lancio a una o due mani verso il campo avversario. È possibile avvicinarsi alla rete per facilitare il colpo d'attacco.

Il volley S3 GREEN è il livello intermedio e consente di bloccare la palla una sola volta, ad esclusione di qualsiasi tocco di rinvio nel campo avversario e prevede:

- Battuta: si effettua con una battuta dal basso da fuori campo verso il campo avversario.
- Ricezione: si effettua in bagher/palleggio diretto o facilitato (esecuzione del palleggio o del bagher dopo il blocco, cosiddetto "auto-lancio" della palla a due mani dal basso verso l'alto, sopra il capo).
- Alzata: si effettua in palleggio/bagher diretto o facilitato (sempre che nel primo tocco la palla non sia già stata già bloccata) verso il compagno.

- Attacco: si effettua con un attacco libero verso il campo avversario (non è consentito bloccare la palla).

Il volley S3 RED e il volley S3 U12 (in base all'anno di nascita), è il livello più avanzato che permette ai bambini di sviluppare il vero gioco dinamico della pallavolo in cui non è consentito bloccare la palla:

- Battuta: si effettua con una battuta dal basso, verso il campo avversario eseguita dalla linea di fondo.
- Ricezione: si effettua in bagher o palleggio direttamente al compagno;
- Alzata: si effettua in palleggio o bagher diretto verso il compagno;
- Attacco: si effettua con tecnica libera verso il campo avversario;
- Muro: si incentiva l'esecuzione del muro sull'attacco avversario.

3.4 La figura dello SMARTCOACH

Grazie al progetto Volley S3, viene istituita una nuova figura tra gli allenatori di pallavolo, lo Smartcoach, il quale ha come obiettivo principale quello di accompagnare i giovanissimi in questo nuovo percorso formativo, per imparare a giocare a pallavolo attraverso il gioco. A lui va l'arduo compito di assumere sia le vesti di animatore che quelle di motivatore a tutti gli effetti, per coinvolgere il più possibile i mini-atleti, stimolando in loro il senso di appartenenza al gruppo e incoraggiando il divertimento. Essere uno Smartcoach significa anche avere grandi responsabilità come educatore in quanto accompagna i bambini nel loro percorso di crescita emotiva, fisica e relazionale, cercando di rendere questa loro esperienza sportiva il più costruttiva possibile. Il suo lavoro prevede anche l'insegnamento nonché l'arricchimento degli schemi motori di base, servendosi, qualora fosse possibile, di competenze scientifiche specifiche, utilizzando una modalità di comunicazione semplice ed efficace e coinvolgendo i mini-atleti in tutto e per tutto.

È importante sottolineare "ciò che si può fare" evitando di dare maggior rilevanza a "ciò che non si deve fare", fornendo le indicazioni più opportune con immagini ed esempi.

3.5 La mia esperienza personale

Qualche anno fa ho avuto l'opportunità di affacciarmi a questa nuova realtà allenando un gruppo di giovani ragazze in età volley S3/Under 12 e presenziando anche a qualche allenamento e concentramento del volley S3 dei più piccoli.

Inizialmente ero molto scettica in quanto questo nuovo approccio non mi convinceva particolarmente: è sempre difficile accettare un cambiamento didattico così marcato e adattarsi, dopo che si è cresciuti (pallavolisticamente parlando) con tutt'altra metodologia. La scintilla è scoccata non appena ho realmente capito quale fosse il ruolo del metodo analitico tradizionale nella metodologia proposta dalla scuola americana. Il metodo analitico si poggia sulla creazione di esercitazioni standardizzate di automatizzazione di un gesto tecnico dal semplice al complesso, non in situazioni di gioco. Il movimento viene scomposto per analizzarne le parti, una per volta (per esempio per il bagher, dividere il lavoro degli arti superiori da quello degli arti inferiori in situazioni statiche). A gesto tecnico acquisito, si uniscono tutti i pezzi per formare il fondamentale in maniera corretta. Alla base dell'esercizio analitico vi è la ripetizione che, legata alla biomeccanica del movimento, permette di raggiungere la perfezione tecnica. Ad oggi è chiaro come questa condizione, presa in considerazione da sola, non possa essere fruttuosa poiché si allena il giocatore sempre in situazioni completamente diverse dal gioco, fine a sé stesse.

In allenamento è necessario riprodurre la realtà più vicina possibile alla situazione di gioco, cosicché l'attività eseguita sia direttamente funzionale a ciò che è posizionato al centro di tutto: il gioco. L'analitico deve essere utilizzato in funzione del metodo globale: gli esercizi analitici, in certe situazioni, devono essere presi in considerazione in particolar modo quando vogliamo far recepire all'atleta un movimento che non conosce bene o non conosce affatto e dunque porre l'attenzione su di esso, fermo restando che il passo successivo deve essere quello di inserirlo in un contesto il più possibile simile a quello di gioco. Seguendo le direttive della scuola

americana, bisogna insegnare la tecnica nelle situazioni di gioco e correggerla analiticamente. Come afferma Velasco (1996), questa teoria dell'allenamento: "non nega il lavoro analitico, ma pone l'accento sull'allenare nelle stesse condizioni reali di gara", e ancora "quindi quando si allena con questo nuovo metodo globale, ricreando situazioni tali e quali a quelle della partita, si fa ciò non per allenare la squadra, ma per allenare meglio e più velocemente tutte le tecniche della pallavolo; per permettere al giocatore di riconoscere subito durante la gara le situazioni allenate durante le sedute settimanali; altrimenti il passaggio diviene un ponte lunghissimo".

Inoltre, per quanto mi riguarda, la cosa più complicata è stata sicuramente quella di tenere un comportamento sempre ottimista, volto al futuro; ho faticato ad adeguare il mio atteggiamento verso questo nuovo tipo di approccio, il cercare di trovare sempre il lato positivo delle cose, anche quando io stessa agli inizi della mia carriera ho avuto allenatori che mi rimproveravano se qualcosa non andava eseguito nel modo corretto. Ho scoperto, con il passare del tempo, che il metodo stava funzionando, perché le atlete erano più sorridenti, contente di partecipare agli allenamenti e facevano il possibile per essere sempre presenti. Ho notato un netto miglioramento a livello emotivo e motivazionale, si divertivano molto di più ed erano più consapevoli e vogliose di imparare, mettendosi in gioco completamente anche grazie alle mini-sfide competitive che costituivano gran parte degli allenamenti. Analogamente anche a livello cognitivo e motorio ci sono stati grandi progressi: era davvero sorprendente vedere come le bambine adattavano i loro gesti tecnici in base alle varie situazioni e condizioni di gioco che stavano per affrontare, in modo pressoché naturale. Di riflesso mi sentivo più stimolata, più a mio agio e più conscia dei miglioramenti e dell'efficacia del metodo.

Allo stesso modo, anche i genitori, da sempre figure "ingombranti" per noi allenatori, erano soddisfatti ed entusiasti perché tutte le atlete venivano trattate equamente, tutte avevano la possibilità di giocare, indipendentemente dal livello di abilità. Addentrandomi sempre di più in questa nuova prospettiva ho percepito sì un cambio a livello metodologico,

ma questo permetteva ai bambini di approcciarsi in maniera più semplice ai fondamentali, scoprendo la tecnica attraverso il gioco, aumentando pian piano la creatività durante le partite e l'euforia era all'ordine del giorno. Grazie al Calderone Competitivo, i giochi e i tornei erano sicuramente più coinvolgenti e le bambine giocavano con grande serietà per raggiungere il risultato tanto ambito: erano autonome in tutto e per tutto e si sentivano trattate come degli adulti responsabili. Per aiutarci nel percorso di "transizione" di metodo e per capire come veniva percepito il cambiamento didattico, alla fine di ogni allenamento chiedevo loro di autovalutarsi e valutare il mio operato con un punteggio da 1 a 5, con relativa spiegazione. All'inizio le valutazioni erano spesso negative con motivazioni sfavorevoli, poi pian piano i valori si sono alzati e i commenti si sono trasformati in consigli positivi a loro stesse e suggerimenti costruttivi nei miei confronti. A fine anno il bilancio è stato sicuramente positivo, tanto da appassionarmi al mondo della pallavolo americana e approfondirne le mie conoscenze.

Capitolo 4: GAMIFICATION

4.1 Definizione e campi di applicazione

Il processo di apprendimento, la didattica, le modalità di competizione, e non solo, proposte dalla metodologia americana, possono in qualche modo essere associate al recente fenomeno della Gamification: l'avvincente approccio didattico applicabile in qualsiasi ambito, fondato quasi esclusivamente sul gioco e sul divertimento, che si è diffuso in modo esponenziale grazie alla sua indiscussa capacità di coinvolgere e motivare le persone. Negli ultimi anni, per invertire la rotta negativa di indifferenza sociale e culturale, si è pensato di prendere in considerazione nuove e innovative componenti, ma soprattutto di immaginare nuove dinamiche adattabili ai diversi contesti della quotidianità. Il principio che sta alla base è molto semplice: se si rende un'attività più divertente, grazie all'introduzione di elementi come punti, sfide e premi si otterranno risultati e prestazioni migliori.

Avvalorata da svariati studi scientifici, che hanno messo in risalto il suo sbalorditivo valore, la Gamification può essere definita come "l'utilizzo di elementi, dinamiche e meccaniche di gioco, in contesti diversi dal gioco" (Deterding 2011). Si tratta quindi di adottare e integrare elementi game-like all'interno di contesti lavorativi come ad esempio il settore sanitario ai fini di prevenzione, il mondo del marketing, negli ambienti sociali, nel campo dell'educazione e del wellness.

È letteralmente diventata una rivoluzionaria metodologia che propone meccanismi ideali per indirizzare, guidare o, nel migliore dei casi, cambiare totalmente le abitudini, i comportamenti e le scelte delle masse (Dignan 2011). Lo scopo principale di questo approccio moderno è quello di stimolare un comportamento e un interesse attivo, attraverso il coinvolgimento degli utenti, per incoraggiare lo svolgimento di un'attività ed incrementare così le performance personali di vita quotidiana. Da ciò si evince che la Gamification è efficace solo ed esclusivamente se essa incide in modo significativo sulle consuetudini dei partecipanti.

Essa ha delle analogie con la Teoria dei “pungoli” (Petruzzi 2015) secondo la quale i processi decisionali del singolo o dei gruppi, possono essere modificati mediante rinforzi positivi, suggerimenti, incentivi o aiuti indiretti, senza l'utilizzo di ordini impartiti.

Per esempio: un manager che proibisce i ritardi nella propria azienda sta impartendo un ordine; se invece incentiva la puntualità attraverso una classifica aziendale dei dipendenti più puntuali, sta sfruttando un pungolo. Parallelamente un allenatore di pallavolo che esorta in maniera accesa i propri atleti a non attaccare la palla in rete, sta impartendo un ordine; se invece stila una classifica dei giocatori che più hanno attaccato in campo, sta servendosi di un pungolo. È importante ricordare però, che il sistema di Gamification non prevede di progettare un gioco nell'accezione tradizionale del termine: che ha quindi come unico scopo quello del divertimento e dell'intrattenimento, l'obiettivo è ben più ampio. Ciò di cui si serve questo moderno sistema sono gli aspetti che definiscono le meccaniche e le dinamiche di struttura del gioco, le componenti di regolarità e le caratteristiche ripetibili che ne rappresentano la vera essenza. Tutti questi importanti elementi vengono replicati altrove, in altri contesti, senza rinunciare però al senso ludico caratteristico del gioco, con l'intento di veicolare le informazioni e incanalare l'attenzione dei partecipanti verso il messaggio che si cerca di comunicare.

Le caratteristiche fondamentali della Gamification, prese in prestito dal mondo del gaming, sono rappresentate da:

- i livelli, che danno accesso a numerosi benefici e definiscono i traguardi progressivi da raggiungere;
- i badge, i quali non sono altro che dei distintivi o gagliardetti che regalano un senso di appartenenza e sono motivo di orgoglio e dimostrano il raggiungimento di un determinato traguardo;
- l'assegnazione di punti, che sono il cuore di questo meccanismo e che possono essere accumulati in svariati modi, permettono di avere dei feedback immediati sulle prestazioni, nonché gratificazione;

- le classifiche, che fanno leva sullo spirito di competizione, per confrontarsi con gli altri e con sé stessi;
- le sfide o challenges, ovvero prove da affrontare che influiscono sulla motivazione e la determinazione per conquistare risultati a medio/lungo termine;
- i premi, ovvero ricompense materiali e non per quanto ottenuto.

Come si può dedurre da ciò che è stato appena descritto, la maggior parte degli elementi citati, si appoggiano a delle dinamiche che vengono a crearsi grazie alla competizione. Parallelamente questo approccio assomiglia in parte al Calderone Competitivo che propone la scuola americana di pallavolo. Gli ingredienti della ricetta ci sono tutti: le sfide tra compagni di squadra e avversari, le classifiche che creano la giusta dose di adrenalina, i punti assegnati dopo ogni esercizio durante la seduta di allenamento in base agli obiettivi conseguiti, i premi materiali o di altra natura al miglior classificato della settimana di lavoro in campo. Usufruire di tutte queste componenti può elevare la collaborazione tra compagni, stimolando l'impegno consapevole del singolo individuo, ma anche e soprattutto la comunicazione e la motivazione, elementi fondamentali per mantenersi focalizzati sull'obiettivo comune, aumentando di gran lunga la prestazione in campo.

La Gamification colloca al centro del processo formativo il giocatore, il quale altro non è che il "padrone" del proprio apprendimento che assimila attraverso esperienze dirette, proprio come la metodologia USAV suggerisce.

Come già affermato in precedenza, questa innovativa pratica metodologica può essere un grande alleato per portare innumerevoli cambiamenti in altrettanti campi d'applicazione. La motivazione principale, che porta ad usufruire di tale processo è certamente la quantità di vantaggi, indipendentemente dall'ambito di utilizzo:

- aumenta la produttività;
- rinforza e favorisce l'apprendimento;

- sviluppa capacità di presa di decisione e problem solving;
- stimola l'acquisizione di nuove competenze e conoscenze;
- incrementa il coinvolgimento e la motivazione;
- dispensa feedback immediati e aiuta a verificare i vari progressi.

La strategia di maggior rilevanza che presenta la Gamification è quella di dispensare feedback continui, costruendo un percorso a piccoli passi, atto al raggiungimento di un obiettivo il più possibile conseguibile. Le persone per essere stimolate a svolgere determinate attività devono riconoscere il bersaglio come raggiungibile; solo così aumenteranno le possibilità di conquista del traguardo.

Allo stesso modo, i feedback per un giocatore di pallavolo sono fondamentali, affinché egli possa acquisire l'abilità specifica necessaria da attuare durante le situazioni di gioco.

La routine giornaliera è costituita da numerose esperienze, spesso e volentieri ritenute noiose, monotone e impegnative da compiere come, ad esempio, sbrigare faccende burocratiche, prenotare visite sanitarie, guidare nel traffico e così via: i giochi, o più precisamente la Gamification, possono servire a rendere più tollerabili tutte quelle azioni che generalmente non appagano a sufficienza le persone, durante l'arco della giornata. Puntando tutto sul coinvolgimento e sul divertimento, questo processo, cerca di dare un significato più intrigante e una maggiore rilevanza alle attività compiute. Presenta, dunque, una grande versatilità e può perciò essere applicato in diversi settori; uno fra tutti è quello rappresentato dal mondo del fitness e del benessere.

Una delle cose più complicate da fare durante l'arco della giornata è sicuramente ritagliarsi del tempo per fare un po' di sano esercizio fisico: le scarse percentuali di motivazione e volontà e, come se non bastasse, la stanchezza dovuta ad una giornata di lavoro impegnativa, rendono complicato alle persone praticare sport o attività fisica di base con costanza e determinazione. Per sopperire a questa situazione, la multinazionale del fitness per eccellenza, nota a tutti come Les Mills, ha trovato una soluzione

grazie all'introduzione di un'attività di gruppo denominata Le Trip. I ciclisti partecipanti vengono trasportati in mondi virtuali, fantasiosi o ispirati alla natura, con lo scopo di esplorarli in lungo e in largo mediante una serie di esperienze uniche. In questo progetto è presente un incastro perfetto di elementi caratteristici della Gamification come, per esempio, l'intrattenimento che distoglie l'attenzione dallo sforzo, la competizione con sé stessi, ma soprattutto con gli altri membri, gli obiettivi misurabili e tangibili e il rilevamento dei progressi e risultati ottenuti a lungo termine. La proposta ha portato numerosi vantaggi, non solo ai partecipanti, donando loro una grande spinta emotiva, ma anche e soprattutto alle palestre Les Mills, che hanno ottenuto stima e fiducia da parte dei clienti affezionati e dai nuovi arrivati.

Un altro settore, dove la Gamification sta prendendo sempre più piede, è quello dell'educazione e della formazione didattica nelle scuole: attraverso l'utilizzo di applicazioni "gamificate", sfruttando tablet, smartphone e PC, gli studenti possono apprendere i concetti previsti dalle varie discipline scolastiche in maniera più semplice e veloce. Grazie a ciò gli alunni risultano essere più attivi, coinvolti, attenti e con il pieno controllo delle proprie azioni: essi imparano "facendo" in prima persona.

In maniera affine, anche John Kessel (2009) è un grande sostenitore del "Learning by doing" (letteralmente imparare facendo); egli afferma che solo permettendo agli atleti di "fare", essi avranno la possibilità di imparare tutti i gesti tecnici che servono per giocare a pallavolo. I giocatori imparano più velocemente se viene data loro l'opportunità di eseguire in prima persona tutte quelle azioni fondamentali per l'apprendimento di nuove abilità specifiche.

In sintesi, si può considerare la Gamification come uno strumento davvero straordinario atto a rendere migliori, più agevoli e divertenti le esperienze alle quali gli esseri umani vanno incontro quotidianamente, qualora esso venga utilizzato nella maniera più corretta. Si tratta chiaramente di un tema molto complesso che solo il tempo e la giusta dose di ricerca potranno perfezionare, affinché possa essere alla portata di tutti.

Conclusione

Questo elaborato si è focalizzato specialmente sui principi base che caratterizzano la scuola americana di pallavolo, grazie alle attente analisi di due rappresentanti di spessore, che hanno contribuito enormemente ai successi di tale approccio educativo. Come si può evincere dalle numerose attenzioni di alcuni importanti esponenti del mondo della pallavolo italiana e non, questa nuova metodologia manifesta enormi potenzialità, tanto che, negli ultimi tempi, molti tecnici di alto livello, ma anche e soprattutto giovani allenatori alle prime armi, stanno pian piano accogliendo in modo positivo questo nuovo sistema, integrandolo a quello già esistente.

Il mondo della pallavolo americana è affascinante e coinvolgente, proprio perché imposta in maniera semplice ed efficace il metodo di lavoro, adottandolo sia nel settore giovanile che nel professionismo vero e proprio, senza distinzione alcuna: per questa ragione sta prendendo sempre più piede in Europa.

La sfida iniziale prevedeva di rispondere ad un importante quesito: il gioco, sempre più utilizzato nell'allenamento delle squadre agonistiche giovanili e non, può diventare anche uno strumento fondamentale nell'insegnamento delle abilità motorie, nel caso specifico, nella pallavolo?

La risposta non può che essere un sì favorevole: il gioco è la chiave che apre tutte le porte all'insegnamento dei gesti tecnici di ogni fondamentale che caratterizzano questo incredibile sport, dove la tecnica non è vista come uno strumento, ma bensì come il fine.

Questa didattica alternativa permette a tutti di imparare a giocare nel vero senso della parola. Nella pallavolo moderna, è importante saper giocare, inteso come capire e leggere le dinamiche che si verificano durante lo svolgersi dell'intera azione, perciò solo proponendo il gioco fin da subito, si plasmeranno atleti in grado di farlo.

Per iniziare a giocare non è fondamentale acquisire una tecnica sopraffina perché, nella pallavolo contemporanea, le abilità più importanti sono la

lettura e l'anticipazione; sarà opportuno quindi inserire in ogni esercitazione situazioni di corretta lettura proprio per stimolarne il suo utilizzo.

In questo sport, ma anche negli sport di squadra in generale, la tecnica è perennemente condizionata dalle situazioni che si succedono durante la gara, quindi essa dovrà essere utilizzata in funzione del gioco per risolvere le difficoltà che si verificano in campo. Non significa che l'allenamento della proposta americana sia esclusivamente basato sul 6vs6, non è solo ed unicamente globale, ma è anche e soprattutto compiere i singoli movimenti e le singole tecniche specifiche, cercando di tenere in considerazione gli stimoli e le tempistiche che il gioco fornisce perché questa è la modalità più proficua affinché vi sia un apprendimento di alto livello.

È bene ricordare però che la tecnica deve essere insegnata poiché questo sport prevede alcuni principi biomeccanici da rispettare e considerare, ma un ottimo atleta diventerà tale se imparerà e svilupperà i fondamentali in diretta correlazione e confronto con il gioco. Per chi vuole approcciarsi a questo sport, non è necessario possedere un livello significativo di tecnica consolidata dei gesti tecnici.

Gli allenatori avranno quindi il compito di proporre esercizi che riproducono il più verosimilmente possibile le condizioni della partita, in maniera che la seduta di allenamento soddisfi in modo diretto il fulcro di questo sport: il gioco.

Ripercorrendo i diversi capitoli possiamo riassumere l'argomento trattato mediante questi tratti salienti:

- la significativa funzione del metodo globale che rende il giocatore capace di prendere decisioni in pochissimo tempo;
- la notevole rilevanza del transfer in allenamento;
- l'importanza che ha il feedback per allenatori e atleti;
- il concetto di specificità, elemento da considerare fondamentale per la qualità delle esercitazioni;
- la variabilità, altro fattore indispensabile per stimolare positivamente il cervello del giocatore a cercare nuove risposte;
- il feedforward, altro strumento di enorme valore per tutti i tecnici;

- le varie tipologie di esercizi che caratterizzano tale metodologia, attraverso la costruzione di esse partendo da piccoli gruppi, al vero 6vs6;
- l'avvicinamento della pallavolo Italiana a questo approccio diverso mediante lo stravolgimento del minivolley a volley S3;
ed infine
- l'applicazione di tale metodica anche nei diversi ambiti che scandiscono la vita di tutti i giorni, mediante il fenomeno versatile della Gamification.

Sono stati pertanto esaminati tutti gli aspetti positivi che rappresentano questo approccio educativo, per promuovere la diffusione delle sue grandi potenzialità.

The Game Teaches the Game: è il leitmotiv di un entusiasmante percorso didattico ed educativo; è il caposaldo della struttura di una seduta di allenamento, se si vuole realmente imparare a giocare a pallavolo.

Bibliografia

- ANON, (2017). Gamification “vs” game-based learning a scuola e in azienda. Tratto il giorno Agosto 27, 2022 da <https://www.wattajob.it/gamification-e-game-based-learning/>
- Barbiero, M., Lucchetta, A., Mencarelli, M., (2018). Guida tecnica per la scuola. Calzetti & Mariucci editori.
- Belli, S., (2019). Il gioco nella crescita del bambino. Tratto il giorno Luglio 28, 2022 da <http://www.psicologheinrete.it/genitori-e-figli/il-gioco-nella-crescita-del-bambino>.
- Black, T., (s.d.). The Competitive Cauldron. Tratto il giorno Agosto 10, 2022 da <https://www.blog.goldmedalsquared.com/post/the-competitive-cauldron>
- Bruni, R. L., (s.d.). Il gioco insegna il gioco. Tratto il giorno Luglio 15, 2022 https://marche.coni.it/images/marche/ILGIOCOinsegnaILGIOCO_Bruni.pdf
- D'Arrigo, F., (2015). Il senso del gioco. La Casa Usher. Firenze.
- Deterding, S., Nixon, D., Khaled, R., Nacke, L., (2011). From game elements to gamefulness. Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference on Envisioning Future Media Environments (MindTrek '11). ACM, New York, USA.
- Dignan, A., (2011). Game frame: Using Games as a Strategy for Success. Free Press Publisher.
- Federvolley. (s.d.). Guida pratica s3 2021-2022. Tratto il giorno Luglio 21, 2022 da https://guidapratICA.federvolley.it/scuola-e-promozione/guida_pratica_s3_2021-2022.pdf/view
- Fumagalli, S., (2018). Gamification: cos'è e perché funziona? Appunti e spunti, dalla teoria alla pratica. Tratto il giorno Agosto 23, 2022 da

<https://blog.axura.com/2018/06/gamification-cose-e-perche-funziona-appunti-e-spunti-dalla-teoria-alla-pratica/>

Gallwey, W. T., (2016). The Inner Game of Tennis: The ultimate guide to the mental side of peak performance. Pan. Macmillan.

Gamification Staff, (2020). LA GAMIFICATION E LE SUE STRATEGIE. Tratto il giorno Agosto 25, 2022 da <https://www.gamification.it/gamification/la-gamification-e-le-sue-strategie/>

Gentile, A. M., (1972). A Working Model of Skill Acquisition with Application to Teaching. Quest. Informa UK Limited.

Giacobbe, M., (s.d.). Manuale Eco-Volley. Working Paper.

Giacobbe, M., Giacobbe, A., Schiffer, A., (2013). A cura di. La scuola italiana e la scuola americana a confronto. Montagnani Tipografia. Modena.

Henry, F., (1958). Specificity vs Generality in Learning Motor Skills. College Physical Education Proceedings.

Hoffman, S., (1983). Chemical Diagnosis as a pedagogical skill. T. Templin & J.K. Olson. Human Kinetics.

Innocenzi, S., (s.d.). Il gioco di apprendere: l'uso della Gamification per ingaggiare i soggetti nel contesto e-Learning. Scuola di Dottorato di Ricerca in Scienze dell'Ingegneria. Università Politecnica delle Marche.

Kessel, J., (2009). MINIVOLLEY Volleyball 4 Youth. Tratto il giorno Luglio 19, 2022 da <https://www.teamusa.org> (trad.it. Minivolley pallavolo x ragazzi, Giacobbe, M., Giacobbe, A., Schiffer, A., 2012).

Kidman, L., (2011). Athlete Centered coaching. Innovate Print Communications Ltd.

- Klawans, H., (1996). Why Michael Couldn't Hit: And Other Tales of the Neurology of Sports. W H Freeman & Co.
- Mazzanti, D., (2020). Aggiornamento Sicilia 2 Luglio. Slide corso di aggiornamento. FIPAV Sicilia.
- McGown, C., (1994). Science of Coaching Volleyball. Human Kinetics Publisher.
- Nixon, H., Locke, L., (1973). Research on teaching physical education. In R. Travers (Ed). Rand-McNally, Chicago.
- OPENPOLIS, (2021). I minori e lo sport.1. La pratica sportiva tra i bambini e ragazzi. Tratto il giorno Luglio 22, 2022 da <https://www.openpolis.it/esercizi/la-pratica-sportiva-tra-bambini-e-ragazzi/>
- Paolini, M., Moretti, M., Bruni, R. L., (2017). Volley 6 vs 6. La scuola americana con esercizi di fase mista. Calzetti & Mariucci editori.
- Petruzzi, V., (2015). Il potere della Gamification. Franco Angeli Editore. Milano.
- Rizzolatti, G., (2006). So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio. Raffaello Cortina Editore. Milano.
- Savelsberg, G., Van Der Kamp, J., (2000). Information in learning to coordinate and control movements: Is there a need for specificity of practice? International Journal of Sports Psychology.
- Schmidt, R., Wrisberg, C., (2000). Apprendimento motorio e prestazione. Società Stampa Sportiva.
- Segatto, M., (2022). Guida alla Gamification. Tratto il giorno Agosto 24, 2022 da <https://www.projectfun.it/basi-gamification/definizione-gamification/>
- Skillato, (2022). Oltre l'elearning: la gamification. Tratto il giorno Agosto 28, 2022 da <https://www.gamification.it/author/skillato/>

Velasco, J., (1996). Stage allenatori serie B1 maschile. Slide corso di aggiornamento. FIPAV Reggio Emilia.

Velasco, J., (2017). Come allenare attraverso il 6vs6. Working Paper.

Viola, F., (2020). Gamification workout in palestra. Tratto il giorno Agosto 5, 2022 da <https://www.gameifications.com/?s=lesmills>