

# ANALISI E PROPOSTE METODOLOGICHE PER L'INTRODUZIONE AL SITTING VOLLEY



**Corso aggiornamento Docenti  
di Educazione Fisica e di Sostegno  
Relatore: Monica Tartaglione**



- **Cos'è il Sitting Volley :**

è la pallavolo giocata da seduti.

Nasce in Olanda nel 1954, disciplina paralimpica dal 1980. In Italia con l'accordo tra FIPAV e CIP nel 2013 diventa disciplina sportiva.

È uno sport OPEN ciò significa che possono giocare insieme atleti normodotati e disabili, non necessita di nessun tipo di attrezzatura sanitaria.

Facendo esprimere l'atleta come nella pallavolo, praticata a tutti i livelli tecnici, dall'amatoriale alla Nazionale.

- **Classificazioni :**

il sistema di classificazione per il Sitting Volley è applicabile alla disabilità motoria indipendentemente dalla diagnosi, che è utile per dimostrare la causa della compromissione anatomica o funzionale. Sarà un medico che dovrà esaminare l'atleta e rilasciare un certificato per autorizzare la pratica del sitting. Come per tutti gli atleti normodotati che devono presentare il certificato medico sportivo.

La WOVD riconosce due classi: la disabilità D e la minima disabilità MD.

\*Nello specifico l'attività del Sitting Volley si rivolge a :

## **Menomazioni ammissibili**

Le menomazioni ammissibili devono essere menomazioni fisiche permanenti, che influenzano l'abilità di movimento di una persona e che rispettano i criteri di disabilità. Queste menomazioni includono:

Ridotta lunghezza dell'arto, mancanza di arto, differenti lunghezze degli arti (braccio o gambe), amputazioni, Dismelie o malformazione dell'arto, accorciamento congenito o dovuto a lesione.

Ridotto range di movimento dell'articolazione passiva significative e permanenti lesioni muscolo- scheletriche che risultano ridurre il movimento dell'articolazione:

Ridotta potenza / Forza muscolare

Condizioni neurologiche es.: Poliomielite, Paralisi cerebrale, danni neurologici

Traumi significativi ai muscoli o agli arti

Movimenti correlati ai problemi di coordinazione come: Ipertonia, Atassia, Atetosi, come ad esempio nelle Paralisi cerebrali, Lesioni traumatiche al cervello, Sclerosi multipla.

Sono ammessi i minimo disabili che non possano praticare l'attività di pallavolo da in piedi per mancanza di una o più dita dei piedi, delle mani etc.

## **Menomazioni inammissibili**

Limitazioni ai movimenti che sono causate o limitate in maniera significativa dal dolore:

se il dolore è la causa della limitazione o limita significativamente la valutazione del movimento o funzione, l'atleta non sarà ritenuto ammissibile per le competizioni.

Qualsiasi condizione che non si possa oggettivamente verificare con test medici e valutazioni funzionali.

Tutte le lesioni che non permettono alla persona di restare in posizione seduta/equilibrio e libertà degli spostamenti.

- **Regolamento :**

Il campo ha la dimensione di 10m x 6m diviso in due metà 5m x 6m, la linea d'attacco dista a 2 m dalla rete.

La rete è alta 1,05 m per le donne e 1,15 per gli uomini.

Nel momento del contatto con la palla, è obbligatorio avere i glutei a contatto con il pavimento; la posizione dei giocatori in campo (nelle rotazioni, in battuta, nell'attacco di seconda linea) è determinata dalla

posizione dei glutei, è consentito murare la battuta avversaria.

Le altre regole sono come dal regolamento di pallavolo ufficiale.

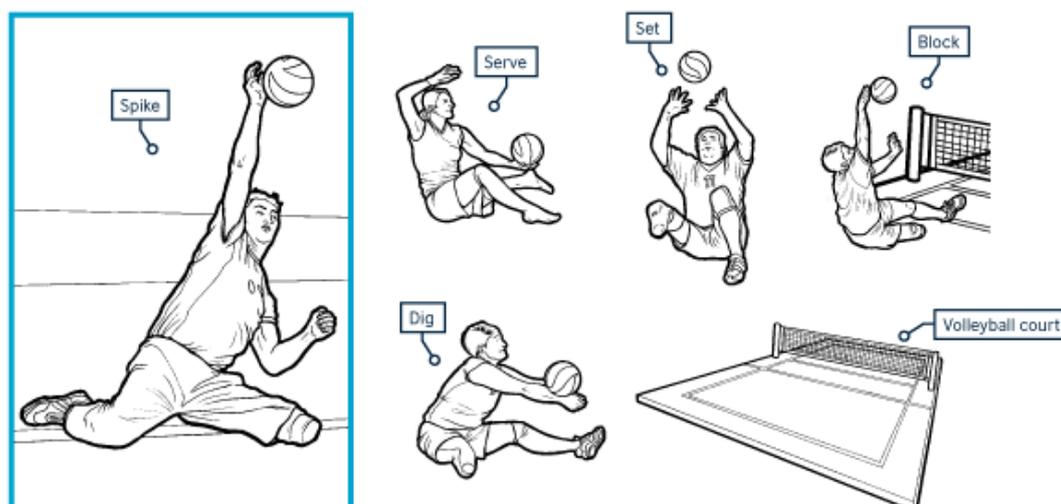
- **Benefici :**

Inserendo nelle scuole una o più lezioni di Sitting Volley durante le ore scolastiche degli esperti di pallavolo, unendo i bambini disabili (qualora la loro disabilità psico-motoria lo permetta) ai loro compagni di classe. Favorisce l'aggregazione e annienta le distanze.

L'insegnamento ai bambini normodotati di questo gioco, utile all'apprendimento della tecnica di pallavolo. In alcune realtà allenatori di minivolley inseriscono lezioni di sitting in programmazione, per rafforzare la capacità di lettura della palla, il palleggio, il muro e tutto lo sviluppo della parte superiore del corpo. In un contesto di gioco e allegria.

Nelle categorie under o amatoriali è possibile trasportarlo come supporto numerico agli atleti disabili, aumentando così lo spirito di gruppo.

### I FONDAMENTALI DI GIOCO



- **PALLEGGIO :**

Non ci sono differenze con il palleggio della pallavolo, se non che occorre una maggiore spinta degli arti superiori.

Esercizi: per cominciare è possibile eseguire una serie di palleggi da seduti verso la parete, per poi aumentare le difficoltà, in quanto nel sitting volley la traslocazione (ossia lo spostamento) deve avvenire con le mani a terra in tutte le direzioni, l'anticipo è dunque un fattore chiave per riuscire a posizionarsi bene sotto la palla con la fronte.

Possiamo disporre i nostri giocatori a gruppi di quattro disposti su due file e farli palleggiare uno di fronte all'altro, con l'obiettivo di palleggiare al compagno e poi uscire dalla traiettoria e spostarsi dietro. Questo in tante variabili per eseguire gli spostamenti in tutte le direzioni.

- **BAGHER :**

a differenza del bagher nella pallavolo, dove l'atleta ha a disposizione un ampio spazio sotto le braccia per l'esecuzione del gesto, nel sitting le distanze si riducono sensibilmente, quindi va allenato il timing giusto per arrivare con il piano di rimbalzo ben posizionato, dopo una traslocazione, sotto la palla.

La fase d'attesa è con le braccia protese in avanti con un buon bilanciamento del corpo a terra, le spalle dovranno chiudersi e distendersi molto velocemente, per permettere un impatto del pallone equilibrato e permettere una buona uscita di passaggio verso il bersaglio (palleggiatore)

Esercizi: da seduti bagher verso la parete o bagher a coppie.

Una variabile è a gruppi di tre, eseguire un bagher di controllo e un bagher all'alzatore e poi spostamento laterale. Il terzo in attesa entra appena il compagno ha eseguito l'esercizio.

- **L'ATTACCO :**

Anche nel sitting la schiacciata è il gesto tecnico più significativo, molti atleti per mantenere la stabilità del colpo sulla palla, poggiano a terra l'arto non dominante.

Le gambe sono piegate indietro a circa 90° verso il lato dell'arto dominante.

Il colpo sulla palla come nella pallavolo è determinato dalla buona manualità dell'atleta a farsi trovare pronto, con l'apertura della spalla, gomito dietro l'orecchio e impatto sul pallone nel punto più alto, il polso chiude sul pallone e il braccio discende velocemente verso il basso.

Esercizi: dopo un'auto alzata, l'atleta si prepara ad attaccare verso il compagno di fronte.

A rete si formano due file nelle rispettive metà campo e si eseguono una serie di attacchi su alzata, ogni volta staccarsi da rete e preparare l'attacco. È consigliabile fare eseguire più schiacciate consecutive e poi girare. Inserire tutte le varianti, con difesa-alzata-attacco. Oppure ricezione - attacco. Attacco con muro e copertura.

- **IL MURO :**

il muro viene utilizzato sia per bloccare un attacco , sia per intercettare il servizio avversario.

Come nella pallavolo, mani aperte e vicine, braccia tese, occhi sulla palla e chiusura con le dita verso il basso al contatto del pallone.

Esercizi: muro e traslocazioni sono fondamentali, oltre alla capacità di lettura di gioco avversario, è possibile eseguire un muro in lettura (seguendo l'attaccante) che a opzione (bloccando un attaccante prestabilito).

A gruppi di 4, attacco dopo una alzata e il giocatore a muro prova ad intercettare e bloccare la palla. Il compagno resterà in copertura dietro al muro. Esercizio a rotazione, alzata + attacco + eventuale copertura del palleggiatore / muro + copertura.

- **IL SERVIZIO :**

Come da regolamento il battitore deve tenere le natiche dietro la linea di fondo campo, gli arti inferiori possono entrare dentro il campo, è possibile tenere le gambe piegate a 90° gradi verso l'arto che colpisce la palla.

È importante trovare una posizione del corpo bilanciata e stabile, e lanciarsi la palla bene davanti al braccio che colpisce. In caso di battuta

dall'altro, l'atleta dovrà fare attenzione di colpire la palla nel punto più alto, mano dura e aperta in maniera naturale, colpo secco sulla palla.

Esercizi: iniziare con dei lanci sia a una mano che a due mani sopra la testa.

Difronte alla parete, dopo il lancio colpire la palla verso un bersaglio prestabilito e aumentare gradualmente la distanza dal muro.

In campo provare il servizio con degli obiettivi prefissati.

- **CONCLUSIONI :**

L'insegnante- allenatore che intraprende un lavoro con atleti disabili deve porre l'attenzione sulla semplificazione del gesto tecnico, in modo da mettere in condizione ottimale ogni atleta, che avrà un proprio percorso di apprendimento soggettivo. Un proprio back ground motorio e una percezione di gioco diversa dagli altri compagni in base alla propria menomazione fisica.

Cercare di approcciare il gioco dal globale per poi andare ad allenare- insegnare ogni gesto tecnico o ogni segmento di gioco.

Ricordare che gli atleti disabili sono prima persone, poi disabili, porre obiettivi plausibili e far sì che l'atleta impegni nel corso della seduta di gioco o allenamento le loro parti sane per valorizzarle al meglio.