

PROGETTO SITTING VOLLEY INTEGRATO

Cos'è il sitting volley? o Pallavolo seduta

Il Sitting Volley è uno sport inclusivo derivato dalla pallavolo, inventato nei Paesi Bassi nel 1956/57 come sport adattato per la pratica sportiva delle persone con disabilità. Consiste in una pallavolo giocata stando seduti sul pavimento, con il campo più piccolo e con la rete più bassa. Il giocatore che tocca la palla deve trovarsi con le natiche a contatto con il pavimento nel momento in cui tocca la palla. Per la sua particolarità, il Sitting Volley ha la caratteristica di favorire l'integrazione sociale delle persone con disabilità, dato che può essere praticato senza distinzione da diverse categorie di diversa abilità (amputati, poliomielitici, paraplegici, cerebrolesi) e al tempo stesso anche da soggetti normodotati, non richiedendo l'utilizzo di strumenti specifici come le sedie a ruote. Pertanto può essere considerato uno sport "open", dato che nella stessa squadra possono trovare spazio soggetti normodotati e soggetti diversamente abili.

Cos'è il sitting volley propedeutico?

Il sitting volley propedeutico è un ulteriore adattamento teso a inserire soggetti con disabilità intellettiva relazionale, o con diversità associate. La disciplina permette di poter bloccare il pallone, trattenendolo per un breve periodo e rilanciarlo ad un compagno o nel campo avversario.

FINALITA' DEL PROGETTO

- Proporre attività sportive configurate come specifico intervento educativo teso a cogliere i veri significati sociali e culturali dello sport nella pratica del Sitting e della Pallavolo;
- Sostenere l'attività sportiva a favore di persone con disabilità e non, in uno schema di interazione ed inclusività;
- Dare pari opportunità all'interno del gioco;
- Avviare i praticanti allo sport, inteso come momento d'incontro e di socializzazione;
- Rispettare se stessi e gli altri, superare le diversità accettando i propri limiti e riconoscendo le potenzialità;
- Far praticare l'attività, nel consueto spirito Uisp, a figli e genitori, maschi e femmine, giovani e adulti;

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- padroneggiare gli schemi motori di base statici e dinamici;
- sviluppare le capacità coordinative generali;

- coordinazione occhio- mano, occhio- piede;
- controllo dell'equilibrio statico e dinamico;
- organizzazione spazio- temporale;
- coordinazione dinamica generale;
- partecipare ad attività di gioco- sport e rispettarne le regole;
- sviluppare comportamenti relazionali positivi di collaborazione, rispetto e valorizzazione degli altri;
- acquisire/sviluppare qualità individuali: coraggio, lealtà, fiducia, prudenza, valutazione del rischio, autocontrollo, impegno;
- favorire l'espressione corporea nelle persone con disabilità accettando i propri limiti e riconoscendo le diverse potenzialità;

ATTIVITA' PROGRAMMATE

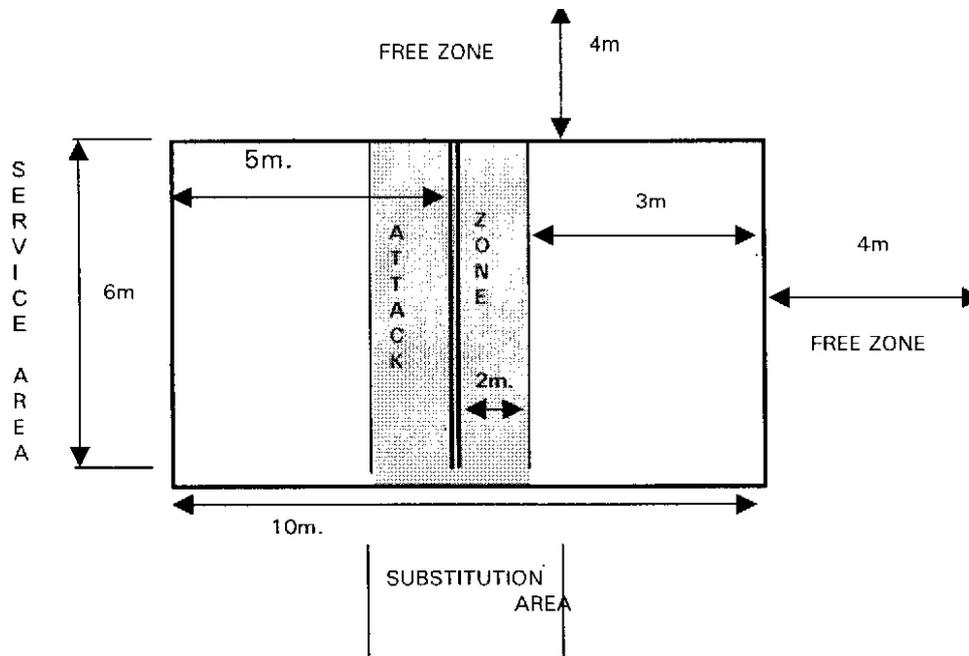
Sono attività di tipo motorio volte ad approfondire gli elementi tecnici e le regole base presenti nelle diverse discipline:

- Sitting volley propedeutico: permette, giocando da seduti, a chi ha difficoltà fisiche, mentali, o entrambe, di praticare il gioco della palla rilanciata, dando la possibilità di fermare e rilanciare il pallone (di spugna) favorendo così l'interazione tra le persone con difficoltà e non
- Sitting volley: è la fase successiva, dove viene tolta la possibilità di bloccare la palla, ma si deve giocare effettuando palleggio, bagher e colpo di attacco, entrando così nelle regole della pallavolo

REGOLAMENTO SITTING VOLLEY:

- Il campo di Sitting Volley è di metri 10x6, diviso dalla rete in due metà di metri 5x6. La linea di attacco dista 2 metri dalla rete
- Il giocatore che tocca la palla deve avere a contatto con il pavimento le natiche o una parte del corpo che va dai glutei alle spalle
- La posizione dei giocatori in campo al momento della battuta è individuata dalle natiche. Il giocatore in battuta può avere le gambe dentro il campo, a condizione che le sue natiche siano fuori dal campo nel momento in cui tocca la palla
- L'attacco dei giocatori di seconda linea è regolare se al momento del contatto con la palla il giocatore si trova con le natiche dietro la linea di attacco
- Si può murare la battuta avversaria.

La durata dei set a 25 punti con il sistema del rally point system, ogni azione corrisponde ad un punto



Il campo ha misure variabili a secondo del numero dei giocatori:

- 1 vs 1: 2m x 3m
- 2 vs 2: 3m x 4m
- 3 vs 3: 3,5m x 6m
- 4 vs 4: 4m x 8m
- 5 vs 5: 5m x 9m
- 6 vs 6: 6m x 10m

Altezza della rete:

- 1,00 m per il sitting volley propedeutico
- 1,05 m per il sitting volley femminile e giovanile
- 1,10 m per il sitting volley misto
- 1,15 m per il sitting volley maschile

PUNTI DI FORZA

- Favorisce la diffusione della conoscenza della disabilità
- Consente un allenamento continuativo
- E' ideale nelle scuole, dove può essere fatto in piccoli gruppi
- È facile da praticare perché la rete può essere sostituita anche da un semplice nastro
- Consente integrazione ed inclusività

- Può essere promosso dalle associazioni sportive che già hanno squadre di pallavolo
- Può essere praticato anche in quelle palestre piccole in cui la pallavolo non viene giocata
- Non richiede materiali particolari
- Ha costi bassi per la pratica
- Può aiutare i giovani a superare i blocchi mentali
- Permette un percorso per gradi di difficoltà crescenti come la pallavolo (all'inizio palla rilanciata e campo più piccolo, poi via via crescendo)
- Può essere provato anche dai normodotati (a differenza del basking che richiede capacità di muoversi su sedia a rotelle)

LIMITAZIONI

- Occorre trovare/formare insegnanti/istruttori
- Richiede mentalità adeguata e disponibilità da parte degli insegnanti scolastici
- Richiede un fondo di gioco che consenta lo scivolamento veloce