



**Corso Nazionale
per Allenatori Terzo Grado
*Quarta Edizione***

PROJECT WORK

Aspetti mentali e gestione
del libero nella pallavolo maschile di alto
livello

MARIO BARIGIONE

INTRODUZIONE

Il fine di questa mia breve riflessione è quello di poter fornire alcuni elementi utili atti ad individuare vento e correnti adeguati ad aiutare allenatore ed atleta a percorrere assieme al meglio la lunga e difficile traversata che la stagione agonistica (r.s., play off, coppe, tornei, etc) propone ogni anno; ben consci che una volta salpati la navigazione sarà a vista e la rotta andrà controllata e corretta ad ogni punto nave/allenamento. Metafore marinaresche a parte, analizzare nel dettaglio le problematiche mentali/emotive che un libero di medio-alto livello incontra durante lo svolgimento del suo ruolo dal punto di vista psicologico, necessiterebbe, ovviamente, di competenze e tempistiche non richieste in questa sede.

L'intento invece è quello di approcciare l'argomento dalla parte del giocatore stesso in base al racconto del suo vissuto. Sono partito dalla mia personale esperienza di campo (ho ricoperto il ruolo di libero in categoria B per diversi anni) ma soprattutto da quella di altri atleti o ex atleti ben più quotati di me che di fronte ad una birra mi hanno raccontato a ruota libera le loro esperienze, aneddoti, impressioni e riflessioni su questo nuovo ruolo che al momento conta ancora nelle sue fila un gran numero di "vecchi" esperti del cambio palla.

LIBERI SI NASCE.....O SI DIVENTA?

Prima di affrontare le problematiche generali è bene occuparsi subito del "trauma da cambio di ruolo" che alcune tipologie di giocatori possono provare nella fase delicata del passaggio. Si tratta quasi sempre di atleti evoluti nel pieno della loro maturità agonistica: il profilo è solitamente quello di attaccanti/ricevitori di altezza media, ottima tecnica di base non solo nei fondamentali a terra; carismatici se non dei veri e propri leader in campo. A questi atleti usualmente non viene imposto "dall'alto" il cambio di ruolo, ma è la prospettiva stessa di allungare la carriera e militare magari in categorie superiori a quelle di appartenenza che li muove verso questa decisione, unitamente alla consapevolezza interiore di non poter più competere sulla rete a certi livelli.

Mentalmente il “cambio di maglia” comporta alcune difficoltà iniziali che possono, se non riconosciute e affrontate adeguatamente, generare problemi primo tra tutti quello di non riuscire a calarsi mai perfettamente nella nuova realtà. Questo genere di problematiche, se non risolte, portano nel tempo a fornire prestazioni molto altalenanti e desiderio più o meno latente di ritornare quanto prima a ricoprire il vecchio ruolo. Vediamo brevemente alcune di queste cause.

L'ORGOGGIO

Elemento fondamentale in un giocatore normalmente, ma in questa fase di passaggio, può agire negativamente: alcuni atleti difatti possono vivere il cambio come un declassamento, uno svilimento delle loro capacità e della loro personalità. Un po' come, per usare un esempio banale, da bambini quando si giocava al calcio in cortile spesso accadeva che il più “scarso” si mandava in porta.

SENSO DI INUTILITA'...

.....e di relativa emarginazione dal gruppo e dalla squadra. Ciò può verificarsi durante le sedute tecniche soprattutto se queste non sono organizzate e gestite al meglio nelle tempistiche e nella divisione dei compiti tra i vari atleti: il giocatore ex attaccante abituato a saltare (murare e attaccare) si può sentire poco utilizzato e tende a “raffreddarsi” mentalmente oltre che muscolarmente e ad estraniarsi dal contesto dell'allenamento con conseguente ricaduta sulle capacità di concentrazione e quindi sulla resa.

AGONISMO REPRESSO

Questo può accadere più frequentemente in gara: l'atleta abituato a “scaricarsi” con azioni di attacco/muro si può nel tempo sentire frustrato e inesperto agonisticamente non riuscendo a “trasformare” la sua carica interiore. Ne conseguono ovvie difficoltà di integrazione, implosione e incapacità a “vivere” emotivamente la partita.

E L'ALLENATORE.....

..ha come compito quello di saper riconoscere da subito queste problematiche e di gestire assieme al suo staff questa fase di passaggio lasciando al proprio uomo/atleta il tempo di metabolizzare mentalmente (e tatticamente) il nuovo modo di stare in palestra. La decisione va per l'appunto ponderata e discussa con l'atleta e mai imposta nonostante eventuali pressioni societarie. Inoltre si deve, almeno inizialmente, lasciare sempre aperta la possibilità di un "rientro" e per questo motivo è preferibile effettuare questi cambi delicati di ruolo mai alle porte o in piena stagione agonistica.

L'allenatore assieme al suo staff deve organizzare con grande cura le fasi analitiche e sintetiche dell'allenamento e occuparsi personalmente, senza delegare sempre gli assistenti, delle esercitazioni specifiche del suo nuovo libero. Deve trovare all'interno delle sedute sempre un momento per farlo esercitare a rete (cosa peraltro corretta e indicata anche dal punto di vista neuro-motorio) anche durante la fase di riscaldamento dell'attacco e ancora meglio, qualora il momento della stagione lo consenta, utilizzarlo in attacco nel suo ex ruolo nel sei contro sei. Fondamentale in fase iniziale il continuo dialogo da soli o anche di fronte alla squadra evidenziando nei tempi e nei modi giusti (senza cadere nell'esagerazione) l'intervento difensivo difficile a prescindere dall'esito dell'azione o l'ottima qualità del colpo in fase di ricezione. Occorre responsabilizzare da subito l'atleta discutendo con lui, magari utilizzando il video, il piano di correlazione muro-difesa contro un determinato avversario evidenziando l'importanza dei suoi compiti di regista della difesa e della ricezione a seconda del proprio modello di gioco di squadra. Altro fattore determinante è la valutazione delle prestazioni in occasione delle prime gare. Se queste si rivelano insoddisfacenti perché altalenanti, è necessario rassicurare e motivare con decisione l'atleta individualmente e di fronte alla squadra mostrandosi sempre sereni e convinti della decisione presa e sicuri di raggiungere gli obiettivi prefissati. In questo modo si evita che nel giocatore si insinuino pensieri negativi come il ripensamento e la sfiducia che nel giro di breve termine distruggerebbero l'obiettivo comune con conseguente perdita di tempo e di fiducia reciproca.

IN CONCLUSIONE

Se non si nasce liberi.....lo si può sempre diventare!

E' chiaro che con l'avvento delle nuove generazioni i traumi derivanti dal cambio di ruolo saranno sempre meno frequenti, ma io penso che assisteremo sempre a qualche "cambio" soprattutto a fine carriera. Chi non immagina ad esempio un Papi o un Cernic interpretare un giorno al meglio il ruolo di libero?....e quindi teniamoci pronti!

A SCUOLA DI LIBERO

Lasciandoci alle spalle i Corsano, i Farina e i Pippi, avremo quindi sempre più giocatori nati da vere e proprie scuole di libero. Nelle società più attente e con i tecnici più qualificati si capirà sempre meglio e prima se il giovane di turno avrà i requisiti fisici/tecnici/mentali per poter aspirare a diventare un libero di alto livello. Lasciando ad altre sedi l'aspetto tecnico-antropologico concentriamoci sull'aspetto prettamente mentale.

Disegnare un profilo mentale del futuro libero perfetto è e ritengo sarà sempre impossibile, ma non tanto perché sia complicato stabilirne le caratteristiche specifiche o misurarle attraverso test psico-attitudinali; quanto perché le migliori qualità un libero le affina solo negli anni (di palestra e non solo).

Possiamo studiare i modelli di comportamento degli attuali campioni in relazione agli stimoli peculiari del ruolo in relazione alla gamma di situazioni tipiche; ma in realtà e nella pratica credo che la forza mentale di un libero risieda molto nel suo personale e non mutuabile equilibrio interiore e dalla sua capacità di mettersi sempre e comunque al servizio della squadra.

Se vogliamo azzardarci nel tracciare le doti ideali di un libero certamente non dobbiamo dimenticare di inserire tra queste:

- altissima capacità di focalizzazione e di concentrazione
- grandissime doti di self-control
- un innato spirito di sacrificio...e aggiungerei di sopportazione
- un'incrollabile sicurezza nei propri mezzi

...che deve corrispondere alla consapevolezza di rivestire un ruolo apparentemente “gregario” rispetto ad altri.

Un libero deve fungere da vero e proprio salvagente per i suoi compagni nei momenti più difficili perché deve saper tranquillizzare il MURO dandogli costanti e preziose indicazioni da tergo, coprire i ricettori attaccanti in difficoltà e garantire continuità in ricezione al palleggiatore consentendogli sempre tutta la gamma di scelte con traiettorie adeguate.

Un libero nervoso che manifesta con la mimica o a voce la propria tensione, un libero che si nasconde in ricezione dopo il 20 o non si getta su ogni pallone con il desiderio quasi fisico di renderlo giocabile, è un elemento che influisce negativamente sulla squadra sia in allenamento che in gara.

E' per questi motivi che quando andiamo a selezionare un libero dalle giovanili, magari per portarlo in prima squadra a fare esperienza, dobbiamo ricercare in lui oltre alle ovvie caratteristiche tecnico/tattiche anche un'effettiva predisposizione mentale a interpretare, a vivere e spesso a “sopportare” appunto il ruolo del libero in tutte le sue sfaccettature.

Ritengo, soprattutto nel settore giovanile, che siano maggiormente da considerare le attitudini mentali rispetto a quelle tecniche, perché se le prime si possono stimolare ma mai insegnare in quanto per gran parte innate, le seconde contrariamente hanno un ben più ampio margine di miglioramento attraverso l'allenamento. Miglioramento che sarà ancora più sensibile, maggiore sarà la volontà interiore del giovane a riconoscersi in quel ruolo.

Dovremo infatti riuscire a stimolare già negli atleti più giovani l'orgoglio e l'ambizione di rivestire un ruolo così delicato e così importante nella pallavolo moderna. Non cadiamo nell'errore di valutare un giovane libero dalla sua personalità prendendo a modello SERGIO: lasciamo che i ragazzi vivano e interpretino liberamente le difficoltà che avere la maglietta diversa propone e osserviamo come le affrontano. Se un giovane riesce ad esprimere la sua personalità attraverso il ruolo, introverso o estroverso che sia fuori dal campo, crescerà e farà crescere la squadra con lui.

Preoccupiamoci quindi inizialmente meno del piano di rimbalzo o della sua posizione dietro al MURO e poniamo attenzione a come

vive il suo errore e quello del compagno, se finisce stremato l'esercizio di volume sulla difesa, se copre il volto nel 1 vs 1 senza MURO, se il pallone che cade a terra è per lui un'offesa personale come sottolineava il grande Sato.

PERFORMANCE = PRESTAZIONE-INTERFERENZA

Anche se può risultare complesso differenziarle nettamente dagli altri ruoli, quali possono essere le interferenze mentali, peculiari del libero, tali che ne possano inficiare o disturbare la prestazione?

A mio parere occorre innanzitutto distinguere tra interferenze ad impatto immediato e interferenze a lungo termine, tenendo presente che in ogni caso, inevitabilmente, le une influenzano reciprocamente le altre.

PARTIAMO DA LONTANO....

A) Incapacità di esprimere la propria carica agonistica esclusivamente nei fondamentali a terra.

B) Problemi a tenere alta la concentrazione durante la gara/allenamento a causa di un impiego ridotto rispetto ad altri ruoli (da condividere con i centrali).

C) Rischio di alienazione e noia dovuta alla ripetizione in allenamento di un numero ristretto di fondamentali e all'occupazione di uno spazio solitamente ben definito.

D) Minori possibilità per motivi tecnico/tattici regolamentari di essere protagonisti principali dell'azione non essendo mai i terminali di gioco ma gestori solamente di colpi intermedi.

...NELL'IMMEDIATO

A) Essendo l'unico giocatore a non avere un cambio ufficiale (solo ora si sta muovendo qualcosa in termini di regolamento): è costretto a sopportare la pressione del match e dei propri errori senza potersi mai permettere di "uscire di testa".

B) Per intere rotazioni, soprattutto in caso di un libero di grande qualità, può non toccare mai l'attrezzo se gli avversari lo evitano in ricezione.

RIFLESSIONI A RUOTA LIBERA

Se l'introduzione del libero da un lato ha consentito ai "normodotati" di esprimersi in altissime categorie, dall'altro ha creato un soggetto totalmente nuovo da studiare dal punto di vista fisiologico, tattico e mentale. In uno sport nel quale la massima espressione di potenza è il salto verticale l'esistenza di un ruolo nel quale saltare in certe situazioni è addirittura "vietato dal regolamento", induce ad una serie di attente riflessioni.

Se a questo aggiungiamo la regola del palleggio nei tre metri, il divieto di effettuare il servizio, di attaccare, le regole ferree che governano i cambi con i compagni, l'impossibilità ad oggi di essere sostituito se non a causa di un infortunio (...a volte addirittura millantato); il tutto inserito nei ritmi sincopati del R.P.S.;

ci accorgiamo che il nostro uomo è soggetto a tante restrizioni e limitazioni se paragonato ai suoi compagni di squadra.

Quanto incidono questi limiti nell'equilibrio mentale dell'atleta? Quanto ne condizionano la prestazione nel tempo?

Forse il "nostro" allora è più libero di nome...che di fatto....

E' pur vero che la carriera del libero è potenzialmente molto più longeva di quella ad esempio di un opposto, ma quanto può al confronto risultare più usurante mentalmente? Il libero per poter sfogare la sua carica agonistica deve fruire sempre di un'azione vincente del compagno anche se preceduta magari da una sua difesa spettacolare o da una sua ricezione perfetta.

Non è mai infatti il terminale di un'azione vincente.

Ma a quante ore di allenamento e a quale tipologia di esercizi e di stress si deve sottoporre il libero per ottenere alte percentuali nelle sue prestazioni?

Sono evidentemente necessarie doti elevatissime di concentrazione, pazienza e non ultima aggiungo anche abnegazione. Non è forse il libero quello che fa "il carrello" in più in difesa o quando i compagni attaccano senza muro spesso si mette o viene messo in 5 a fare quasi

da bersaglio? Quante volte il libero ci chiede spontaneamente a fine allenamento una “razione” in più di ricezione?

Ne evinciamo che non può esistere il libero svogliato o alla “Ganev”. Ma non sono di certo una latente vena masochistica o un desiderio di immolazione che caratterizzano i liberi di alto livello, piuttosto grande volontà, coraggio e nervi d’acciaio.

GESTIONE DEL LIBERO

...ma sta a noi allenatori gestire ed aiutare la crescita e la maturazione dei nostri liberi: non tutti nascono con l’energia prorompente di SERGIO e la personalità di CORSANO.

Dobbiamo curare con grandissima attenzione le nuove metodologie dell’allenamento che il r.p.s richiede aumentando al massimo la possibilità per l’atleta di poter sviluppare una fondamentale capacità coordinativa quale è la fantasia motoria.

Ciò non si ottiene solamente facendolo attaccare ogni tanto ma impegnandolo spesso in azioni di secondo tocco o facendogli ricoprire in difesa diverse zone del campo, ma soprattutto non “ghettizzandolo” nelle fasi del riscaldamento quando la squadra è impegnata ad esempio in sedute sullo studio del MURO e il libero finisce per ritrovarsi dimenticato in un angolino della palestra a fare bagher contro il muro senza un obiettivo e uno stimolo concreto.

Andiamo invece a migliorare il lato nel quale fa più fatica a ricevere o a scivolare a terra; capiamo i suoi punti deboli e affrontiamoli con lui magari seduti assieme di fronte al video.

Fermiamoci a parlare e proviamo a capire come gestirebbe lui le zone di conflitto con gli attaccanti ricettori o con i centrali di prima linea rotazione per rotazione.

Insomma se il palleggiatore è la nostra mente in campo, il libero è la nostra anima: se lui ha equilibrio interiore e fiducia in se stesso, il nostro modello di gioco avrà un baricentro solido. Il libero forte mentalmente va a coprire dopo il 20 tutto lo spazio:

diventa “ enorme” e dà sicurezza all’attaccante di prima linea e soddisfazione al lavoro del MURO.

Nella mia se pur breve carriera di giocatore /allenatore, ho visto liberi di livello attraversare periodi di grande difficoltà che per loro stessa

ammissione erano iniziati da una semplice fase di calo fisico o da una momentanea perdita di sensibilità sul pallone.

Ciò accade molto frequentemente in soggetti giovani e particolarmente emotivi se pur fortissimi tecnicamente.

Ma a trasformare un momentaneo calo di resa in una crisi profonda spesso intervengono fattori di interferenza esterni e purtroppo a volte anche interni alla squadra.

Penso ad esempio ai giudizi negativi e frettolosi della stampa e la perplessità più o meno manifesta di certi dirigenti che non cautelano il loro giocatore nei momenti delicati.

A volte è complice l'allenatore stesso quando non si accorge del momento di difficoltà del suo giocatore, o peggio ne ignora le cause senza la volontà (o la capacità) di risalirvi.

Senza contare comportamenti imperdonabili quali sostituire il libero a partita in corso "costringendolo" a fingere un infortunio.

Non proteggere il proprio libero e anzi, fargli percepire la propria insoddisfazione per le sue prestazioni ha purtroppo conseguenze difficilmente risolvibili nel tempo.

Un libero che non gode dell'estrema fiducia da parte di tutto l'ambiente sarà sempre precario e a lungo termine può generarsi in lui il germe dell'insicurezza che in un ricettore puro è un fattore altrettanto importante che la valutazione della parabola e il piano di rimbalzo.

MOTIVAZIONE E ALLENAMENTO MENTALE

In base a tutto ciò che sino ad ora abbiamo detto, un libero di alto livello è per definizione "la motivazione in persona": colui che incita i compagni a prendere la palla in più, che a fine allenamento quando tutti sono sfiniti (lui compreso) e praticamente già sotto la doccia, chiede di fermarsi a fare serie di battuta e ricezione...

Allora perché e soprattutto come si può e si deve saper motivare anche il libero?

Il perché è semplice.

Più alto è il livello e più le pressioni endogene ed esogene sono forti e destabilizzanti.

La quantità di gare importanti ravvicinate nel campionato italiano ad esempio sono notevoli tra regular season, coppe e play off.

Non parliamo poi di atleti di livello internazionale ai quali si aggiungono gli impegni legati ai tornei della propria nazionale.

L'obbligo rimane sempre quello di fornire altissime prestazioni date le poste in palio e le somme di denaro in gioco tra sponsor, diritti televisivi, stipendi, premi ecc.

E' vero che il volley sino ad ora per fortuna ha saputo mantenersi a riparo dal cancro del doping della corruzione e degli scandali, mantenendo orgogliosamente quella aura di sport pulito per eccellenza (che condividiamo con il rugby) in cui l'avvento del professionismo non ha determinato la perdita di alcuni valori base come la lealtà sportiva e la cultura della sconfitta e della vittoria.

Ma è altresì vero che i ritmi frenetici del r.p.s. e l'impatto dei media hanno portato visibilità, spettacolo, afflusso di denaro ma anche nuove e inconsuete pressioni che i pallavolisti degli anni '80 non conoscevano.

E il libero che è l'ultimo arrivato assorbe un po' il carico delle mutate condizioni.

Visti i perché, chiediamoci ora come e a questo punto anche chi deve motivare "il nostro".

Dando per scontato, come già accennato in precedenza, che il primo motivatore del libero è sé stesso, allenatore e staff sicuramente rivestono un ruolo fondamentale.

Nelle pagine precedenti abbiamo sottolineato come il dialogo continuo tra allenatore e giocatore sia basilare. Capire in anticipo eventuali difficoltà e trovare la chiave per risolverle assieme è una capacità che l'allenatore deve avere e coltivare se vuole interagire con gli atleti di oggi.

Ma non cadiamo nell'errore di pensare che solamente un atleta in difficoltà debba essere motivato.

Anche un giocatore in un ottimo stato mentale ha sempre e comunque bisogno di ricercare sia la miglior concentrazione possibile magari in un lasso breve di tempo, che il modo più efficace di stemperare la tensione emotiva e di integrarsi con i compagni di squadra.

Ed è in relazione alla necessità oggettiva che tutti gli atleti di altissimo livello hanno di doversi sempre esprimere nelle migliori

condizioni emotive, che le società ricorrono a collaborazioni talvolta temporanee o a “gettone” con “motivatori” professionisti o più precisamente esperti in p.n.l.

Laddove l’allenatore e il suo staff non hanno né il tempo materiale né le specifiche competenze per intervenire analiticamente sugli aspetti mentali del singolo del gruppo l’apporto di un professionista della comunicazione può risultare molto incisivo.

Il lavoro in sinergia tra allenatori e motivatore può essere utile al nostro soggetto non solo per superare momentanee mancanze di stimoli e di fiducia nei propri mezzi ma anche per ottimizzare al meglio le proprie energie mentali gestendole in relazione al momento specifico della gara o durante le sedute di allenamento.

Personalmente non ho notizie di liberi che si siano sino ad ora avvalsi singolarmente di un personal training.

Sicuramente in alcune società di alto livello è oramai prassi da alcuni anni mettere a disposizione del parco giocatori, ma solo su loro libera scelta, anche questo prezioso strumento.

Le moderne metodologie di training mentale sono argomento affascinante e il ruolo del libero si presta particolarmente allo studio e alla sperimentazione di questo tipo di allenamento.

Sicuramente in futuro avremo a disposizione una letteratura specializzata in merito, ma già in questi anni l’uso di tecniche di rilassamento, training autogeno, tecniche di rappresentazione visiva e di focalizzazione stanno avendo grande successo soprattutto in sport molto tecnici come il tennis o il volley che non a caso non prevedono il contatto fisico e hanno nella gestione mentale una componente che va sempre di più a incidere sulla prestazione.

Non dimentichiamoci infatti che la vera frontiera nel nostro sport è quella mentale. E più si arriva ad esasperare l’aspetto atletico e ad ottimizzare quello tecnico/tattico, la differenza la farà chi avrà dedicato più cura alla preparazione mentale del singolo e della squadra.

Senza dilungarci sulle singole tecniche dell’allenamento mentale applicate dai personal coach, uno strumento fondamentale (oltre ovviamente al dialogo diretto e quindi all’uso di parole e immagini chiave con grande valenza positiva) è senza dubbio l’uso del video.

Il video va utilizzato non solo come mezzo di valutazione e correzione di natura tecnico/tattico, ma anche come fenomenale

strumento motivazionale; perché gli stimoli visivi uniti a quelli sonori in certi atleti hanno anche maggior impatto di quelli orali.

In sedute individuali si può mostrare al libero (non necessariamente in un suo momento di sfiducia!) immagini dei suoi colleghi impegnati in azioni di ricezione e di difesa particolarmente spettacolari e significative sottolineando a voce la reattività, la carica agonistica, il modo di stare in campo e di vivere la gara e l'interazione con i compagni.

Ma assieme ai campioni vecchi e nuovi è sempre opportuno affiancare nel montaggio una sequenza di filmati dell'atleta stesso impegnato in interventi decisivi, accompagnando caso mai il tutto con un sottofondo musicale adeguato.

Le immagini faranno emergere il feedback: "QUESTO SEI TU E QUESTO SAI FARE" dopo aver stimolato la sua fantasia con immagini e musiche positive.

Occorre quindi arrivare anche in maniera un po' ludica o ironica se necessario a sfiorare le corde di ciascun libero, accendendo in lui emozioni legate alle sue sfere più intime che siano l'orgoglio, la voglia di riscatto, di protagonismo, la sete di vittoria che ogni agonista ha dentro di sé.

A noi e al nostro staff il compito di cercare i metodi giusti...al momento giusto per far scattare nei nostri atleti quel "qualcosa in più" sul quale sprechiamo fiumi di parole nei discorsi pre-partita e nei momenti cruciali della stagione.

OLTRE IL 2010: IL LIBERO DEL FUTURO

Se la madre è la pallavolo moderna e il padre è il rally point system potremmo dire che il libero è il figlio putativo e l'emblema del futuro del nostro sport.

Che sia un ex attaccante o nasca tale dalle giovanili, il LIBERO ideale della nazionale italiana lo vorremmo fortissimo soprattutto mentalmente.

Bastione difensivo e ultimo baluardo o prima fonte di gioco ancor prima del tocco del regista, una moderna squadra di volley non può essere vincente ad altissimo livello se non possiede in questo ruolo

delicatissimo un uomo che ha caratteristiche mentali ben precise oltre s'intende a quelle legate squisitamente alla tecnica e alla tattica.

In questa breve riflessione le abbiamo credo, affrontate tutte.

Concludo con una mia personalissima opinione.

Negli ultimi anni mi sono sempre sentito ripetere che a prescindere dalla categoria di appartenenza una squadra vincente si inizia a costruire dall'asse palleggiatore-opposto.

A mio giudizio e per un insieme di valutazioni molto differenti tra loro, in questo nostro sport in continua evoluzione, il primo tassello che le società e le squadre nazionali dovranno costruire per creare la base per il raggiungimento degli obiettivi prefissati è già oggi, ma sarà ancor di più nel tempo, il nostro amico dai colori rovesciati.

Mario Barigione