

ORGANIZZAZIONE E PREPARAZIONE DELL'ALLENAMENTO. RILEVAMENTO DI UN ALLENAMENTO.

Relatore prof. Biagio Di Mieri

Nella preparazione di un allenamento concorrono tanti fattori:

- La profonda conoscenza del gruppo in termini di livello tecnico, di stadio di maturazione raggiunto, di potenzialità di lavoro.
- Il momento nel quale si va ad inserire l'allenamento rispetto al piano di lavoro programmato (periodo preparatorio, agonistico, transitorio della programmazione).
- L'obiettivo che si vuole perseguire in termini di fondamentale individuale, di squadra, tattico.
- Il livello di preparazione e di conoscenza della materia per far sì che la proposta sia la più idonea e la più qualificata possibile (la professionalità del tecnico) ; evitare che la scelta venga effettuata in base agli effetti coreografici dell'esercizio o al copiare le esercitazioni viste fare da altre squadre, solo perché rappresentative o significative.

L'esercizio deve essere adeguato alle potenzialità del giocatore e del gruppo, l'aspetto tecnico è effettivamente quello da correggere (saper individuare fra tutti quelli che caratterizzano il fondamentale, quello effettivamente su cui bisogna intervenire; saper riconoscere il problema e intervenire con il correttivo adeguato).

- La conoscenza dell'ambiente di lavoro: palestra, materiale a disposizione, possibilità operative.
- L'esatta conoscenza della realtà da allenare: quanti giocatori sono effettivamente presenti, chi sono, chi sono gli eventuali assenti se ci sono, gli eventuali problemi fisici che bisogna tenere in considerazione.

L'allenamento non va solo pensato e memorizzato; va programmato in tutte le sue fasi e va redatto dettagliatamente nella sua organizzazione.

Vanno previste le esercitazioni da svolgere, l'organizzazione e la composizione dei gruppi di lavoro, le modalità di esecuzione, i tempi.

L'allenamento segue una scaletta ben precisa, e generalmente viene suddiviso in:

- Mobilizzazione
- Stretching: alcuni lo eseguono prima del riscaldamento, altri dopo il riscaldamento vero e proprio, alcuni pensano che non sia necessario; la tendenza attuale è di farlo dopo aver eseguito la mobilizzazione e una corsa leggera di riscaldamento.
- Riscaldamento: esercizi per i vari distretti muscolari a corpo libero e sotto forma di andature.
- Esercitazioni tecniche analitiche sui vari fondamentali eseguite a secco (senza palla) imitativi del gesto tecnico.
- Esercizi sulla tecnica dei vari fondamentali eseguiti in coppia o in piccoli gruppi con la palla; la scelta di questi esercizi è in funzione di quella che sarà la parte relativa al gioco o alla fase del gioco prevista.
- Parte centrale relativa al gioco e alla fase di esso più mirata; di solito si cura una solo delle due che costituiscono il gioco: o quella relativa alla fase di ricezione, o quella relativa alla fase di servizio – muro – difesa – contrattacco.
- Fase di defaticamento e stretching finale.

Non è importante conoscere tanti esercizi; importante è avere chiari gli obiettivi per poi scegliere fra gli esercizi, quelli che sono i più utili per la soluzione delle problematiche che si evidenziano nell'allenamento. Pochi e non tanti per favorire la comprensione dell'obiettivo tecnico – tattico da parte dei ragazzi.

Una impostazione più recente dell'allenamento prevede due tipi di esercitazioni:

- Fase coach
- Fase play

Nella fase coach il tecnico, o i suoi collaboratori, intervengono direttamente gestendo e dando il ritmo all'esercitazione; se l'allenatore non opera in prima persona, interviene continuamente, facendo ripetere le situazioni negative, ripetere con la ricerca pignola dell'esecuzione corretta.

La fase play è caratterizzata prevalentemente da esercitazioni di 6 contro 6 con un obiettivo da raggiungere e con le due squadre in competizione tra loro (Drills).

In questa fase è bene evitare di intervenire troppo, lasciando che i ragazzi sviluppino le loro abilità, che pensino agli obiettivi tecnico tattici dell'esercitazione; le qualità morali diventano prioritarie facendo sì che i giocatori esternino la loro aggressività abituandosi a concentrarsi senza dare troppo peso all'errore; oltre all'aspetto tecnico si pone, quindi, l'accento su quello caratteriale.

Il drill va organizzato bene in tutte le sue parti:

- Annuncio dell'esercizio con chiarezza; spiegarne tutte le fasi e le modalità di esecuzione, accertandosi che sia chiaro per tutti e che tutti abbiano compreso.

Può essere utile, in tal senso, dare un nome agli esercizi già conosciuti, in modo da non dover spigare tutte le volte, risparmiando tempo attraverso l'uso di un gergo proprio della squadra (cobra, wasch, tornado, ecc.)

- Assegnazione dei compiti: indispensabile la presenza di un arbitro, del segnapunti, per far sì che tutto rispecchi fedelmente il clima della partita (evitare discussioni sui falli, sul punteggio).
- Uso ed utilizzo dello staff: se possibile due collaboratori tecnici che seguono ognuno una squadra dando qualche suggerimento durante l'esercizio (idee tattiche).
- Posizionamento della telecamera per effettuare la ripresa dell'allenamento che verrà rivisto e studiato a casa, annotandosi tutte le cose che non sono andate e che erano sfuggite all'osservazione in palestra; diventeranno motivo di lavoro negli allenamenti successivi.

Durante questa fase l'allenatore si mette da una parte osservando e annotando tutto quello che emerge in campo e che poi riporterà alla squadra.

Alla luce delle cose fin qui esposte, possiamo dire che generalmente un allenamento prevede:

- Riscaldamento
- 3 fasi coach
- 2 fasi play
- una fase finale

Dopo la fase play, l'ultima parte dell'allenamento è imperniata sugli aspetti che nel gioco si sono rivelati più carenti, sulle situazioni che sono state gestite male, tutto quello che l'allenatore si è annotato mentre si svolgeva il drill.

In questa fase (10 – 15') si ripete, in una esercitazione analitica, l'aspetto tecnico evidenziato (tipo di attacco, traiettorie d'attacco, battute, ricezione, difesa, alzate, ecc.).

E' importante porre l'accento sull'aspetto caratteriale che deve caratterizzare la fase play; quest'ultima non può prescindere dal giusto vigore mentale, dalla cattiveria e dall'entusiasmo che caratterizzano l'aspetto agonistico del gioco.

La mentalità vincente va allenata così come va allenata la tecnica, e la tecnica deve essere supportata dal giusto presupposto caratteriale; non bisogna sopportare che una squadra si alleni male; questo è uno dei compiti più importanti dell'allenatore che deve trovare i sistemi affinché la squadra si alleni al massimo.

Alcuni criteri possono essere:

- Mettere i giocatori simbolo in competizione; schiacciatori, centrali uno contro l'altro (partite ai 5)
- Schiacciatore titolare nel campo delle riserve contro la squadra
- Studiare un punteggio di partenza per cui i due gruppi arrivino sempre ai vantaggi
- Formare squadre equilibrate.

Con i giovani la fase coach è più lunga; con le squadre evolute si dà più spazio alla fase play.

Per quello che riguarda il rilevamento di un allenamento, l'osservatore deve seguire attentamente il lavoro della squadra, evitando di arrivare in ritardo ma in anticipo rispetto all'orario di inizio, chiedendo il permesso di seguire l'allenamento, avendo cura di non essere invadente ma discreto, di non essere fonte di disturbo (muovendosi a proprio piacimento nella palestra), annotando i vari tipi di esercitazione, la loro organizzazione, come sono condotte dal tecnico, come sono eseguite dal gruppo, la loro durata; più importante ancora è cercare di capirne il senso, il perché di quella proposta, cosa si vuole ottenere da quell'esercizio e come è collocato all'interno del programma dell'allenamento.

L'esercizio va schematizzato graficamente nella sua dinamica utilizzando una simbologia che ne renda facile la comprensione visiva; va indicato quanti giocatori sono impegnati e come, evidenziandone gli spostamenti e il posizionamento sul campo.

Va indicato da dove parte la palla e il percorso che segue nella dinamica dell'esercizio, utilizzando dei vettori e delle frecce che lascino intendere le direzioni e le traiettorie; di fianco allo schema grafico va indicata la spiegazione nel dettaglio dell'esercizio, indicando la finalità e l'obiettivo che si vuole perseguire.

Seguendo questo criterio si evidenzia tutta la scaletta dell'allenamento differenziando le fasi coach dalle fasi play; per queste ultime è fondamentale capire il meccanismo e la dinamica della proposta, come si sviluppano e come sono organizzate; da osservare con molta attenzione la conduzione dell'allenatore, la sua gestione, il suo modo di porsi.

Riassumendo:

- ❑ Fase preparatoria (puntualità, spiegazione, organizzazione)
- ❑ Riscaldamento
- ❑ Eventuali esercizi a secco
- ❑ Esercizi con la palla fase coach
- ❑ Esercizi fase play
- ❑ Parte finale
- ❑ Defaticamento