

Il microciclo con carico psichico

L'impatto mentale sulla performance nella pallavolo è oggi più che mai ammesso, e auspichiamo che questo studio produca un dibattito e uno scambio sui differenti aspetti trattati in questo articolo che tratta il microciclo con carico psichico, costituente così una novità metodologica.

Avendo acquisito un'esperienza pratica sul campo, abbiamo sentito che la più grande difficoltà era di mantenere una produzione regolare durante ciascun set e di garantire, da un set all'altro e perfino da un match all'altro (durante dei tornei) la progressione richiesta dall'obiettivo delle competizioni.

Introduzione

L'introduzione del microciclo con carico psichico nel nostro programma d'allenamento ci ha convinti che la metodica d'allenamento universalmente utilizzata è amputata di un elemento chiave riguardante la riproduzione della costrizione psichica che subisce un giocatore durante la competizione e, a questo riguardo, abbiamo provato a rimediare.

È con questo spirito che citiamo spesso la seguente frase: «*Dimmi come ti alleni e ti dirò come giochi*».

Considerando che la competizione non è in fin dei conti che una seduta di allenamento in un contesto speciale (pubblico-arbitro-avversario-posta in gioco, ecc.), che esige dai giocatori delle proprietà caratteriali specifiche come combattività-resistenza nervosa-spirito di solidarietà, ecc.

Osservazioni realizzate durante le competizioni hanno motivato la nostra scelta di riflessione sugli aspetti psichici del comportamento dei giocatori, mettendo in rilievo l'instabilità e la fragilità delle proprietà caratteriali.

Questa irregolarità del rendimento si traduce, a titolo d'esempio, con il guadagno di un set per il punteggio di 27-25 e la perdita del set successivo con il punteggio di 25-11, questo scarto di punti è significativo dell'inesistenza di un alto livello di concentrazione esteso in un tempo così come il non sfruttamento giudizioso del time-out per rigenerare queste capacità energetiche nervose con tecniche rilassanti (respirazione lenta, tecniche di rilassamento e di decontrazione muscolare, creazione virtuale di situazioni piacevoli).

Includendo questo nuovo dato nel nostro programma d'allenamento, abbiamo chiesto ai giocatori di realizzare degli esercizi di modellazione con un tasso di riuscita vicino alla competizione.

Queste sedute d'allenamento consolidano il mentale dei giocatori al fine di mantenere un alto rendimento e questo qualunque sia la strategia destabiliz-

zante utilizzata dalla squadra avversaria, così come durante le diverse situazioni di sfida alle quali il giocatore è sottoposto.

L'intensità, la durata e la frequenza degli sforzi applicati durante queste sedute d'allenamento sono talvolta superiori a quelle di un match e avranno per conseguenza lo sviluppo della forza mentale, permettendo così al giocatore di sopportare i grandi carichi emozionali competitivi, elevando qualitativamente il suo rendimento.

Con la preoccupazione di successo, i temi tecnico-tattici sviluppati durante la seduta d'allenamento devono essere eseguiti, essenzialmente con la preoccupazione di efficacia, realizzando la percentuale di riuscita proposta dall'allenatore all'inizio di seduta, ciò che rende imprevedibile la durata della seduta d'allenamento e, di conseguenza, impossibile pianificare il volume-orario annuale e pluriennale.

Si intende che l'allenatore propone ai giocatori di realizzare degli obiettivi di allenamento con percentuali di riuscita alla portata delle loro capacità.

L'applicazione di questo tipo d'allenamento ha dato dei risultati probanti, poiché utilizzando l'alternanza di sedute con carico psichico e sedute d'allenamento con intensità media, considerando il fatto che ogni spesa energetica necessita un tempo di recupero più lungo rispetto ad una fatica di origine psichica.

Questa nuova filosofia rimette in causa il principio tradizionalmente ammesso che evidenzia l'importanza del volume orario annuale, definito all'inizio di stagione, come elemento fondamentale nell'elaborazione degli obiettivi da raggiungere così come della periodizzazione e la ripartizione dei carichi d'allenamento.

È ben inteso che questo apprezzamento qualitativo soddisfacente è il risultato dell'analisi delle differenti situazioni subite dai giocatori, in tutti i posti di gioco specializzati, valutati da batterie di test generali e speciali.

In vista del grande carico emozionale subito dai giocatori durante il periodo delle competizioni ufficiali noi preconizziamo di applicare unicamente 1-2 sedute d'allenamento con carico psichico durante ciascun microciclo così come durante gli intervalli di riposo previsti da calendario delle competizioni. A questo effetto, l'inversione della dinamica del carico d'allenamento a profitto di queste sedute consolida le acquisizioni realizzate durante le fasi precedenti, e si traduce in un aumento dell'intensità a profitto del carico emozionale.

Rapporto rendimento-efficacia

Un attaccante realizza, a titolo d'esempio, 10 attacchi di cui uno OUT, 8 senza risultato, e segna solamente un punto, la sua percentuale d'efficacia sarà di 1 su 10 ossia del 10%, ciò che non lascia intravedere la vittoria ad una

competizione, confermando che questo giocatore non sarà di grande utilità alla fine dei set e al tie-break.

Così, con questo procedimento innovativo, quando l'allenatore propone di realizzare efficacemente TRENTA attacchi, i giocatori in zona difensiva e offensiva sviluppano progressivamente le capacità d'adattamento con uno spirito di motivazione, ciò che gli sarà ben utile durante la competizione. La scelta di questo metodo, includente principalmente l'elemento psichico è stato motivato da una conclusione del celebre fisico Darwin: *«Quando le condizioni sono ben definite, l'essere umano si adatta»*.

I microcicli di modellizzazione comunemente utilizzati, consistenti nel creare l'ambiente artificiale (teatralizzazione) delle situazioni di competizione (simulazione, utilizzazione del rumore-posta in gioco-ricompensa o sanzione, ecc.) non riproducono per niente i profondi sentimenti sentiti dal giocatore durante la competizione ufficiale.

Quest'ambiente, alternando azioni offensive e difensive suscita, a titolo di esempio, nel giocatore attaccante il sentimento di superiorità, dal fatto che esercita una pressione sui difensori avversari (imprevedibilità dell'intenzione dell'attaccante) mentre questi ultimi, essendo in una situazione di grande concentrazione, esauriscono rapidamente la loro capacità di resistenza nervosa, mettendo in evidenza l'importanza dello sfruttamento di questi microcicli nel consolidamento del capitale psicologico dei giocatori.

Ciò si traduce negli attaccanti in atteggiamenti di dubbio, perfino di rassegnazione, durante delle cattive ricezioni di servizio poiché impedisce di esprimere la loro potenza d'attacco che è la loro ragione di essere in seno alla squadra.

Questa spiacevole situazione genera in questi giocatori una diminuzione del capitale psicologico (demotivazione) espressa da un'assenza di presa di rischio e d'aggressività nell'esecuzione delle altre azioni tecniche (servizi, difesa, ecc.).

È per quest'effetto che abbiamo integrato questo tipo d'allenamento nei nostri programmi annuali e pluriannuali riproducendo così il contesto psicologico al fine che i giocatori tengano a mente il suo reale significato.

Quest'ultimo susciterà le condizioni preliminari alla realizzazione di obiettivi attesi, e procederà al miglioramento delle acquisizioni perfezionando l'ambiente della ricerca costante della perfezione.

L'ottica del superamento progressivo dei risultati già raggiunti è indispensabile poiché ogni allenamento effettuato senza quest'obiettivo resta incompleto e fissa delle barriere suscettibili di limitare l'accesso all'alta performance.

Tuttavia, l'intensità dei carichi fisici e psicologici sopportati nel corso di questo tipo di microcicli crea un reale pericolo di superamento della tensione nervosa sopportabile, giustificando così l'alternanza sistematica dei microcicli con carico psichico e sedute di alleggerimento, ciò che costituisce la base strutturale di ogni panificazione.

Oltre ai problemi posti da questi microcicli (effetti negativi per ogni costrizione) è necessario ottimizzare i loro effetti con l'instaurazione di un clima

gioioso e con i mezzi addizionali d'allenamento d'ordine medico, biologico, nutrizionale, così come le tecniche di recupero.

È ben inteso che questo tipo d'allenamento diventa inutile se non è preceduto da una preparazione psicologica appropriata.

Questo modo d'allenamento con carichi psichici sollecita la mobilitazione ultima delle proprietà caratteriali raggiungendo il livello massimale d'allenamento specifico, migliorando le acquisizioni, sapendo che lo scopo ricercato è il consolidamento dello stato emozionale.

Dal fatto che queste sedute d'allenamento creano delle interazioni di tutti gli aspetti dell'allenamento, noi procediamo alla loro applicazione con carico massimale periodicamente e questo, al fine d'intensificare e facilitare la più estrema manifestazione delle attitudini funzionali dell'organismo sollecitando la mobilitazione delle riserve.

Questo tipo d'allenamento sarà preceduto da una preparazione psicologica appropriata al fine di suscitare le condizioni preliminari alla realizzazione degli obiettivi attesi, e procederà al miglioramento delle acquisizioni perfezionando l'ambizione della ricerca costante della perfezione.

Queste sedute d'allenamento e di controllo, per il loro carattere specifico, costituiscono un mezzo per prepararsi alle competizioni più importanti procedendo allo sviluppo delle qualità psichiche indispensabili all'alto livello.

Bekhechi Mohammed

*Entraîneur de l'équipe Nationale Algérienne et
de la Sélection d'Afrique du Nord de volley Ball*