

La preparazione della seduta d'allenamento nella pallavolo

Pianificazione e programmazione dei contenuti d'allenamento

Le differenti organizzazioni del collettivo

L'allenatore e il suo procedimento d'allenamento

Pianificazione e programmazione dei contenuti d'allenamento

Definizioni

È indispensabile, in un primo tempo, distinguere la pianificazione e la programmazione.

Pianificazione : definire gli obiettivi da raggiungere nel corso di un determinato periodo (la settimana di *stage*, la stagione sportiva, i futuri quattro anni, ecc.).

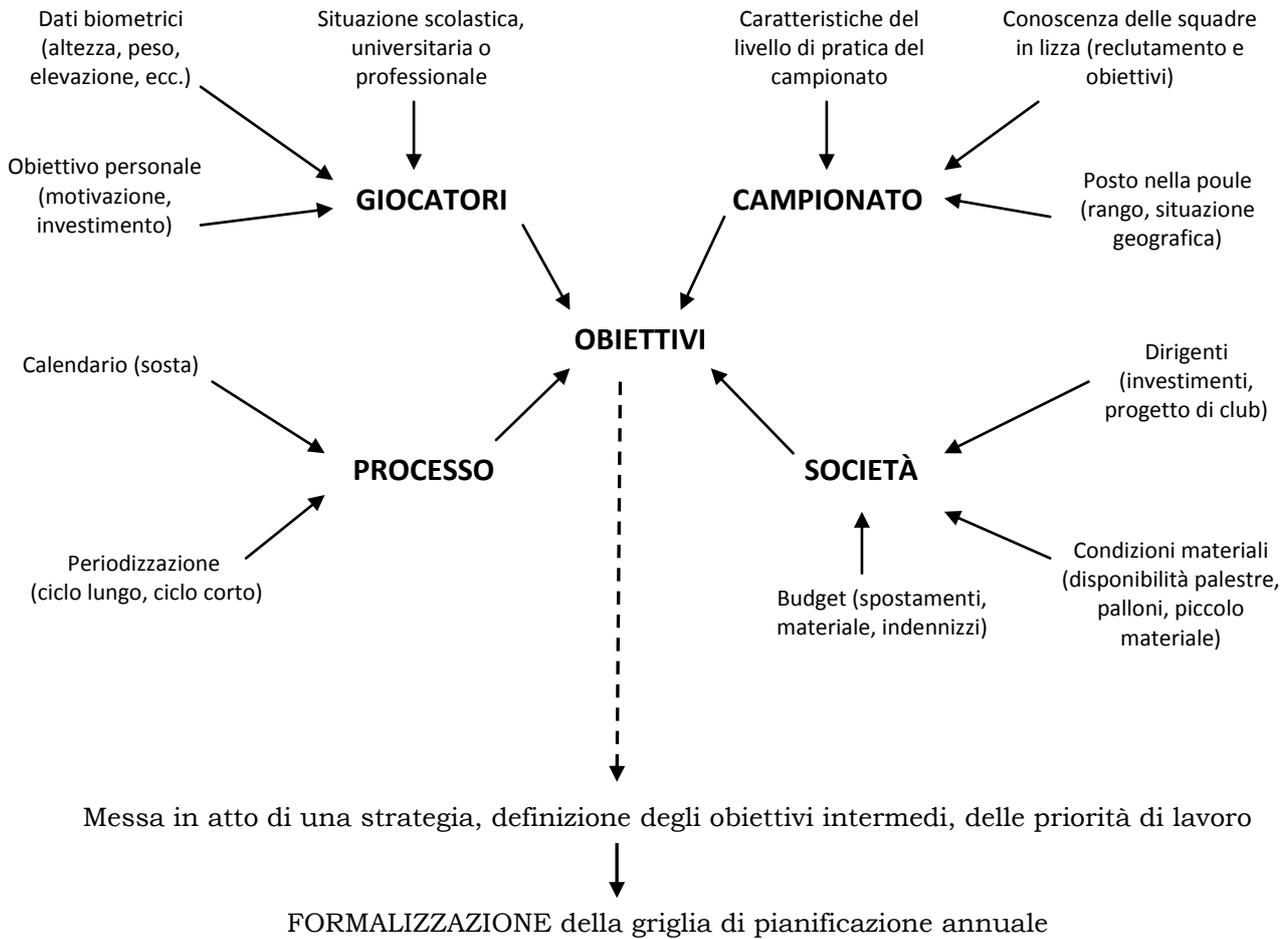
Programmazione : stabilire i contenuti degli allenamenti durante questo periodo al fine di raggiungere gli obiettivi.

Si parla di una pianificazione della stagione e di una programmazione d'allenamento.

Pianificare

La pianificazione è il frutto della valutazione di un insieme di elementi (sistema di performance). La pertinenza di questa valutazione (analisi del contesto) è primordiale nella formalizzazione degli obiettivi da raggiungere della squadra di cui avete la responsabilità.

Analisi del contesto



Agosto → Luglio

Preparazione	Competizione	Sosta	Competizione	Transizione	Riposo
---------------------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------	---------------

Ciascuna fase di questa pianificazione sarà divisa in cicli – o periodi – da 2 a 8 settimane, in cui saranno affrontati uno o due temi di lavoro particolare. Questi temi saranno strutturati in relazione con la strategia adottata per realizzare gli obiettivi generali (per esempio, lavorare l'alzata prima dell'attacco può essere un procedimento interessante). È possibile soffermarsi su un ciclo se quest'ultimo non dà soddisfazione: le modificazioni attese tardano ad apparire (vedi paragrafo: gli adattamenti).

Programmare

La programmazione dei contenuti d'allenamento è guidata da un principio di progressività. Ciascuna seduta è legata con la precedente e porta alla successiva, in coerenza con il tema considerato per il ciclo di lavoro al quale appartiene.

Un allenamento deve sempre essere in relazione con quello che lo precede e deve preparare quello che lo segue.

I carichi e le intensità di lavoro devono tener conto degli sforzi fisici che sono suscettibili di sopportare i giocatori (capacità di resistenza, di recupero, età, attività professionale, ecc.). Si tratterà di dosare questi ultimi con molta cura nel periodo di competizione in cui l'effettivo deve essere il più performante possibile per realizzare gli obiettivi. Il periodo invernale (febbraio) deve ugualmente essere gestito con prudenza: è in questo periodo dell'anno che appare la maggioranza dei traumi dei giocatori.

I contenuti tecnici sono in relazione con la preparazione fisica. È possibile mettere insieme un lavoro d'acquisizione della forza degli arti inferiori (gambe) con il perfezionamento dei salti d'attacco, ma cercando di rispettare il tempo di recupero e/o di stiramenti indispensabile alla prevenzione dei traumi che potrebbero apparire.

Gli adattamenti

La pianificazione della stagione è continua, ma è inevitabilmente confrontata con le aleatorietà che riserva immancabilmente lo svolgimento della competizione: squadre più forti del previsto, giocatori infortunati, cambiamento del calendario, arrivo o partenza di giocatori (caso della giocatrice incinta, o di giocatore trasferito dal punto di vista della professione), ecc.

Può allora essere considerato un riaggiustamento della pianificazione, se sarà incoerente continuare a lavorare con obiettivi diventati irrealizzabili.

È quindi indispensabile riaggiustare (verso l'alto o verso il basso) la definizione degli obiettivi rivalutando l'insieme degli elementi del sistema di performance.

Il problema è di valutare al meglio il limite oltre il quale nuovi obiettivi devono essere definiti, o ancora, le aleatorietà che la vostra pianificazione può sopportare senza tuttavia mettere in causa gli obiettivi.

Simulazione di una pianificazione

Nel mese di agosto, il lavoro dell'allenatore è di formulare la griglia di programmazione per tutta la stagione. Per questo ha bisogno di :

- la lista dei giocatori e la loro disponibilità (reclutamento da fare a maggio-giugno);
- la composizione della poule (disponibile alla Federazione alla fine di giugno);
- il calendario;

- conferma degli orari delle palestre (palestra allenamento e sala pesi) e dei campi d'allenamento;
- la definizione precisa degli obiettivi.

Simulazione 1

Voi avete una squadra composta di 8 giocatori di una trentina d'anni. Avete due allenamenti alla settimana di due ore (martedì e giovedì) e la possibilità di avere un sala pesi il mercoledì sera per un'ora e mezza.

La vostra squadra accede alla terza divisione. Avete per obiettivo di mantenervi verso la sesta posizione per poter accedere l'anno successivo alla seconda divisione.

Simulazione 2

Prendete una squadra di terza divisione che è terminata terza nell'ultima stagione. Il collettivo è composto di 10 giocatrici che giocano insieme da 3 anni. Una giovane giocatrice molto alta (15 anni, grosso potenziale fisico) è rientrata dal "Polo Speranze" e potrà allenarsi con voi solo al venerdì sera. Avete due reclute da scegliere: un'alzatrice d'esperienza che ha giocato in prima divisione, e una centrale che è un'insegnante di EFS che è stata nominata nella vostra città. Sono disponibili tre spazi palestra (lunedì, mercoledì e venerdì) con annessa una sala pesi. Giocate per salire in seconda divisione altrimenti sarete sostituito.

Illustrazione della situazione 2

Lo *stage* del gruppo di fine agosto sarà l'occasione di individuare i leader.

Settembre

- 1^a settimana : 3 sedute fisiche
- 2^a settimana : 2 sedute fisiche (lunedì e venerdì) + 1 seduta tecnica (mercoledì, 2 match amichevoli (di controllo)
- 3^a settimana : 1 seduta fisica (mercoledì) + 2 sedute tecniche (lunedì e venerdì: collettivo).

Il restante periodo dell'anno:

- lunedì : parte fisica leggera (recupero) + tecnica individuale.
- martedì : mantenimento della condizione fisica (muscolazione).
- mercoledì : lavoro fisico + relazione interindividuale.
- venerdì : collettivo e strategia (sistema offensivo e sistema difensivo).

Principi particolari:

- aumentare l'intensità nel ritmo degli allenamenti e affrontare sempre più situazioni collettive in rapporto al gioco, tutto questo all'avvicinarsi dei periodi importanti.

Le differenti organizzazioni del collettivo

Valutare il più giustamente possibile le possibilità d'organizzazione del collettivo allenato resta un procedimento fondamentale dell'attività dell'allenatore.

È necessario interrogarsi molto presto per, in funzione della diagnosi delle potenzialità che si hanno all'inizio della stagione, decidere degli assi di lavoro per tendere verso un'organizzazione più evoluta del collettivo.

Le competenze dei giocatori progrediranno quindi per rendere il collettivo performante più o meno rapidamente (nozione di competenze minime richieste) per, in seguito, rendere possibile una costruzione più fine dei sistemi offensivi e difensivi, con un'augmentata specializzazione dei giocatori in funzione del loro ruolo nel collettivo.

A questo titolo, saranno rapidamente identificate delle priorità di lavoro in allenamento: l'occasione di dare del senso nella loro pratica ai giocatori. Padroneggiando tale competenza si danno nuove prospettive al collettivo, ecc.

Si possono identificare alcune costanti che decidono l'evoluzione della squadra :

- La stabilità dell'alzata avanti (da 5 a 7 metri) e indietro (da 3 a 5 metri): inizio di una specializzazione dell'alzatore, con organizzazione in 4-2.
- Giocare con due angoli all'attacco (lungolinea e diagonale) in posto 4 e posto 2, padroneggiando l'attacco da seconda linea dal posto 1 (rincorsa specifica): giocatore che può occupare un ruolo di opposto all'alzatore in un'organizzazione in 5-1.
- Quest'organizzazione in 5-1 si potrà fare solo quando l'alzatore padroneggerà le alzate in sospensione dopo spostamento verso la rete (penetrazione dai posti arretrati) e le alzate con almeno due tempi differenti (tempo 0 e tempo 2, per esempio). Questo giocatore diventerà allora specialista della difesa lungolinea di posto 1.
- Il controllo delle posture e degli atteggiamenti di uno o di parecchi giocatori con altezze elevate capaci di saltare a muro senza piegamento o di spostarsi alle ali e di bloccarsi prima di saltare faciliterà l'insieme del dispositivo di difesa (relazione muro-difesa) con la specializzazione del vero centrale. In seguito, l'apprendimento dell'alzata a due mani avanti e indietro farà evolvere il collettivo verso un'organizzazione offensiva di contrattacco più performante.
- Una grande destrezza unita ad una elevata velocità di spostamento e di una buona tecnica di tocco di palla (bagher e palleggio a due mani) al servizio di una comprensione («lettura») del gioco pertinente possono portare un giocatore verso il ruolo di libero. Altre competenze, legate per

esempio all'animazione del collettivo e alla sua leadership, saranno tuttavia indispensabili, senza pertanto essere «influenzabili» nel poco tempo che potrete dedicargli.

Il dilemma dell'allenatore : performance del collettivo e formazione del giocatore

È ben evidente che un tale procedimento deve rispondere agli obiettivi di formazione dei giocatori: portare uno di loro a specializzarsi mentre non si ha che una sola voglia nella pallavolo: l'attacco, rischia di perturbarlo e quindi turbare il gruppo più che non renderlo competitivo.

Al contrario, non responsabilizzare un giocatore in un posto dove risponde a tutti i criteri della performance per la sola ragione che è il meno peggio è un errore di valutazione che costa caro a livello della coesione e quindi della performance di una squadra di pallavolo.

L'allenatore si trova così davanti un'equazione che non è sempre facile da risolvere: *«come rendere competitiva la mia squadra ogni weekend preservandone un margine d'evoluzione del mio collettivo, e quindi di performance a medio e lungo termine?»*

Una delle risposte è di considerare che l'investimento di un individuo in un gruppo – e di conseguenza, agli allenamenti – è in funzione della coerenza del proprio progetto personale con quello della squadra. Diventa indispensabile dare del senso agli obiettivi di formazione di ciascuno al fine di risituare questi ultimi nelle prospettive d'evoluzione del collettivo.

Questo procedimento è fondamentale se si rientra in una filosofia dell'allenamento in cui il giocatore è al centro delle preoccupazioni: lo si fidelizza e lo si responsabilizza. Nella stessa occasione, le relazioni allenatore-giocatori si ritrovano meno sottomesse alle conseguenze immediate del risultato del week-end: i riferimenti temporali sono più legati ad una progressione su una o parecchie stagioni. L'occasione di disattivare i tormenti delle reazioni a caldo e di stabilizzare il gruppo su prospettive a più lungo termine: che preoccupazione in meno!

L'allenatore e il suo procedimento d'allenamento

GENERALITÀ SUGLI ESERCIZI

1. Presentazione degli esercizi:

È necessario porsi domande del genere:

- com'è ciò che faccio? sono chiaro?
- parlo molto? sono ascoltato?

2. Informare i giocatori:

- precisare gli obiettivi dell'esercizio e le ragioni della sua attuazione;
- dare i criteri della riuscita e delle consegne precise.

3. Attuazione:

- parlare al presente;
- dimostrare con un gruppo di giocatori;
- pensare al posto d'osservazione e agli spostamenti.

4. Svolgimento e adattamenti:

- se l'esercizio non funziona bene, fermare tutto e ridare delle spiegazioni;
- variazione in intensità: semplificare o complessificare l'esercizio aumentando o diminuendo il ritmo, la distanza, il numero di azioni da realizzare, il numero di palloni in circolazione, ecc.;
- variazione in qualità:
 - concatenamenti di azioni più difficili,
 - perturbare il giocatore con:
 - scelte multiple,
 - un contratto da realizzare,
 - dei compiti supplementari.

Organizzazione propria ad un esercizio

- prevedere una variazione al di sopra;
- prevedere una variazione al di sotto;
- prevedere i lanci, i recuperi del pallone, la durata dell'esercizio;
- prevedere delle situazioni prioritarie e altre situazioni, dette secondarie, che si potranno riportare in occasione di altri allenamenti;
- sistemare delle situazioni per equilibrare o squilibrare il rapporto di forza generato.

Utilizzazione delle procedure

- Le *gamme*: ripetizione di gesti già acquisiti; fasi d'intimità con il pallone.
- Le *manipolazioni*: coordinazione motoria di tipo "giocoleria" di tutti i tipi.
- Le *serie*: procedura privilegiata per l'apprendimento e per l'acquisizione di automatismi senza andare mai fino agli stereotipi; bisogna acquisire automatismi «plastici» e o adattabili:
 - serie semplici: sempre la stessa cosa per un giocatore,
 - serie combinate: stessa azione di parecchi giocatori,
 - serie complesse: situazione con parecchie scelte decisionali.
- I *circuiti*: permettono l'adattabilità degli automatismi proponendo dei compiti che non si seguono in maniera logica in rapporto allo svolgimento del gioco. Ciò richiede una riflessione supplementare sui compiti.
- I *concatenamenti di compiti*: concatenamento logico in rapporto allo svolgimento del gioco.
- I *giochi d'opposizione*: situazione di duello in cui tutto è buono per vincere poiché bisogna vincere.

- I giochi in formazione: giochi a tema.
- I giochi con complessità: complessificare al di fuori della realtà del gioco.
Esempio: *provocare un disordine in un sistema molto organizzato, al fine di spingere i giocatori a riorganizzarsi il più velocemente possibile con la loro disponibilità. Queste situazioni di disorganizzazione sono spesso fonte di progresso più che in certe situazioni stabilizzatrici e rassicuranti, ma sono da evitare giusto prima delle partite.*

5. Osservazioni

- se un giocatore progredisce e si diverte, si interessa all'attività;
- pensare ad archiviare gli esercizi per temi;
- dopo ciascuna seduta, prendersi del tempo per una o parecchie osservazioni sullo svolgimento dell'esercizio.

Pierre Laborie
Allenatore al *Centre Nationale du Volleyball*
Montpellier (Francia)

Titolo originale

La préparation de la séance, Revue Volley France Tech, 2002, pp. 5-12.