

Allenamento alla presa di decisione

Sylvain LOISEAU

INTRODUZIONE

Numerosi approcci pedagogici possono essere impiegati al fine di favorire l'apprendimento di un atleta. Alcuni imparano imitando od osservando un compagno, altri ripetendo un gesto parecchie volte mentre altri ancora devono semplicemente praticare l'attività in questione. Operando nel settore della pallavolo come allenatore da quasi 25 anni, ci è capitato in molte occasioni, di essere interrogati sul migliore approccio da utilizzare con lo scopo di ottimizzare l'apprendimento degli atleti tenendo conto della realtà della pratica sportiva del nostro territorio (Québec, Canada). Secondo noi, l'efficacia di un approccio deve essere misurata in funzione della performance dell'atleta in situazione di competizione. Ecco perché diventa imperativo riprodurre le condizioni in cui ci si ritrova.

RIFLESSIONI SUGLI APPROCCI PEDAGOGICI UTILIZZATI IN ALLEAMENTO

Allenamento in blocco (AB)

L'allenamento in blocco (AB) è un approccio d'allenamento orientato verso il lavoro ripetitivo di un gesto motorio in un contesto in cui si ritrovano poche variazioni e stimoli al fine che l'atleta mantenga la sua attenzione sull'esecuzione del gesto tecnico. Come sottolinea Cardinal (1995): «è *tuttavia primordiale, in questa tappa, accentuare ed attirare l'attenzione del partecipante unicamente sugli elementi essenziali*». Questo tipo d'allenamento è organizzato attorno all'allenatore: è quest'ultimo che colpisce i palloni, controllando il ritmo, la velocità così come la riuscita dell'atleta. A livello internazionale, i paesi orientali utilizzano a profusione questo tipo d'allenamento, non è quindi raro vedere delle squadre nipponiche che contano numerosi assistenti allenatori che non fanno che manipolare dei palloni.

Siccome l'approccio preconizzato nel Québec e nel Canada in materia di sviluppo dell'atleta trae le sue origini dal modello nipponico, è giocoforza

constatare che l'allenamento in blocchi (AB) è molto popolare tra i giovani allenatori.

Tuttavia, nel corso degli ultimi anni, sono state apportate alcune importanti modificazioni alle regole della pallavolo. Il cambiamento più significativo è quello che riguarda il punteggio continuo. In precedenza, solo la squadra in possesso del servizio poteva segnare un punto. Un errore commesso dall'atleta si traduceva quindi nella perdita del servizio. Secondo le nuove regole, ciascun errore costa un punto alla squadra che l'ha commesso. Così, questa nuova realtà ci porta a ripensare i mezzi d'allenamento utilizzati, poiché obbliga gli atleti ad aggiustarsi più rapidamente alle situazioni incontrate durante le partite. Un aggiustamento tardivo si avvera costoso, poiché uno scarto importante di punti diventa estremamente difficile da colmare. Allora, perché gli atleti siano capaci di evolvere con successo in questo nuovo stile di gioco, l'allenatore deve proporre degli allenamenti adeguati, cioè che mirano a minimizzare gli errori.

Tuttavia, certi lavori recenti (Schmidt, 1975; Vickers, 1994; McGown, 1994) dimostrano che esiste pochissimo transfert tra le situazioni lavorate in blocco e le situazioni competitive. Così, questo tipo di lavoro corrisponde più o meno alla realtà della pratica sportiva canadese (Québec), poiché il contesto nel quale agiamo ci obbliga a partecipare a competizioni sportive molto presto rispetto all'inizio della stagione sportiva. Diventa allora necessario trovare dei mezzi perché gli atleti possano lavorare congiuntamente le tecniche e le tattiche richieste dalla pratica dello sport e anche ottimizzare la qualità delle loro performance in situazione di competizione.

L'allenamento alla presa di decisione (AD)

L'allenamento alla presa di decisione è un approccio orientato verso lo spirito del gioco e cerca di integrare gli sviluppi tecnico e tattico.

Instaurato da Joan Vickers e introdotto nel Québec da Jean-Pierre Brunelle, l'allenamento alla presa di decisione (AD) riposa principalmente sull'integrazione della dimensione cognitiva all'allenamento tecnico (fisico) (Vickers, 2002). Comporta che l'implicazione del partecipante gli permette di assimilare ad un grado più alto le nozioni collegate alla sua attività sportiva.



Figura 1 : Modello teorico di Vickers

L'AD riunisce l'allenamento fisiologico (sforzo fisico), biomeccanico (tecnico) e psicologico (fig. 1). Mira allo sviluppo del processo di presa di decisione nell'atleta durante le sedute d'allenamento. La sua utilizzazione durante queste ultime aumenta il carico d'implicazione mentale degli atleti così come il grado di ritenzione degli apprendimenti, ciò che si traduce in scelte di risposte più giudiziose durante le situazioni sportive. Spetta quindi all'allenatore fornire agli atleti le occasioni di sviluppare le abilità necessarie durante le situazioni competitive.

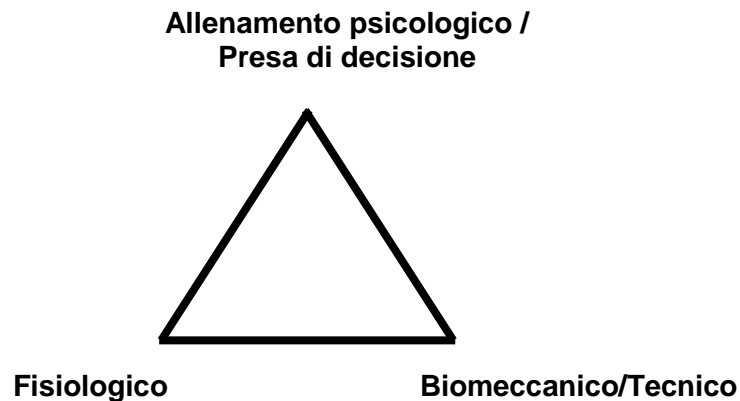


Figura 2
Allenamento psicologico alla presa di decisione

I tre fondamenti scientifici dell'allenamento sono: fisiologico, biomeccanico-tecnico e psicologico-presa di decisione. Al fine di avere successo, l'allenatore deve integrare di concerto queste tre dimensioni in ciascuna delle sue sedute d'allenamento (Fonte: Vickers (2002), *L'entraînement à la prise de décisions: une nouvelle approche de l'entraînement*, p. 9).

Nel prossimo capitolo affronteremo i principi da rispettare nell'impostazione dell'allenamento alla presa di decisione.

* * *

L'integrazione di quest'allenamento psicologico si pianifica secondo tre tappe:

- Definire le decisioni che l'atleta deve prendere in situazione di competizione, di performance. Queste decisioni devono essere proprie allo sport praticato e alla specificità delle situazioni che ne derivano.
- Identificare e descrivere l'esercizio o la situazione d'apprendimento che permette di condurre alla migliore presa di decisione possibile come può essere definita con la tappa 1.

- Selezionare uno o parecchi strumenti che favoriscono l'AD. Quanto ai sette strumenti elaborati dalla Vickers (2002) e di cui parleremo più sotto, essi hanno lo scopo di aumentare l'impegno cognitivo profuso dagli atleti durante le sedute d'allenamento, cioè di mantenere un grado di veglia ottimale.

1. Pratica aleatoria:

Variazione di una stessa abilità motoria in un contesto che simula una situazione di competizione. Per esempio, l'alzatrice può dover eseguire una alzata partendo da differenti luoghi del campo. L'altezza e la distanza dell'alzata possono variare.

2. Pratica aleatoria:

Accoppiamento di differenti abilità motorie specifiche con l'aiuto di esercizi che simulano la competizione. L'alzatrice può dover eseguire un'alzata in sospensione, al suolo o ancora in bagher quando la palla ritornata verso di lei è troppo bassa.

3. Feedback dato nel momento di performance fuori limite :

Feedback dato in funzione di una zona di performance ben definita. Gradualmente è diminuita, ciò che porta l'atleta a funzionare in maniera autonoma, cioè senza guida esterna. (L'allenatore determina il livello di performance accettabile per l'atleta. Il feedback è utilizzato solo quando la performance dell'atleta si situa all'esterno del quadro di riferimento pre-determinato).

4. Interrogazione:

Verifica presso l'atleta della comprensione che ha degli esercizi e delle tattiche interrogandolo.

5. Feedback video :

Visionamento della performance dell'atleta al fine che sia in grado di valutare la qualità di quest'ultima e di identificare gli elementi da migliorare.

6. Informazione complessa dall'inizio :

Divulgazione dell'informazione e pratica degli esercizi all'inizio dell'apprendimento che fanno emergere tutta la complessità del compito dai punti di vista tecnico e tattico così come la moltitudine di decisioni da prendere per offrire la migliore performance in competizione. (Il gesto o l'azione fa parte di un tutto non essendo decomposto nei suoi più semplici elementi).

7. Modeling

Osservazione dell'atleta da parte di un esperto o di un compagno al fine di acquisire le abilità necessarie per essere prestativo. Queste osservazioni, in diretta o su video, gli permettono di analizzare le abilità e le strategie pertinenti alla pratica del suo sport.

È compito dell'allenatore scegliere gli strumenti che vuole utilizzare nelle sue sedute d'allenamento.

Nella prossima parte fornirò degli esempi di esercizi correntemente utilizzati in allenamento, e le modificazioni che possono esservi apportate perché rispettino i principi dell'allenamento alla presa di decisione.

Per saperne di più potete leggere:

Vickers, J.N. et Bales, J.D. (1999). *Decision training in volleyball*. Calgary: National Coaching Institute.

Vickers, J.N. (2002). *L'entraînement à la prise de décision: une nouvelle approche à l'entraînement* (Trad. J.-P. Brunelle et J. Tremblay). Colombie-Britannique: Coaches Association of British Columbia.

* * *

Vi presentiamo diverse situazioni d'apprendimento in blocco (AB) adattate al contesto dell'allenamento della presa di decisione (AD).

OBIETTIVO	SVOLGIMENTO	PUNTO DI RIFERIMENTO	CRITERIO DI RIUSCITA
<p>Acquisizione: presa di informazioni sull'avversario prima dell'esecuzione dell'alzata d'attacco.</p> <p>In blocco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tre attaccanti nella linea dei 3 metri nei posti 4, 3, 2; - un'alzatrice in posizione 2 ½ ; - una giocatrice dell'altro lato della rete in cui indica, con le dita, il luogo in cui fare l'alzata; - l'allenatore in posto 6; - l'alzatrice esegue l'alzata alla giocatrice occupante la posizione indicata dalla giocatrice dell'altra parte del campo ; - riuscire 10 buone alzate; - due serie per alzatrice. 	<ul style="list-style-type: none"> - ricerca degli occhi dell'avversario; - orientamento verso l'allenatore; - posizionamento sotto la palla. 	Riuscire in 10 passaggi.
Variazioni (AD)	<ul style="list-style-type: none"> - palla passata dopo ricezione; - giocatrice indicante la zona di piazzamento; - l'alzatrice parte da dietro. 	Idem	Idem
<p>Acquisizione : presa di informazioni nei giocatori di muro avversari.</p> <p>In blocco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - due attaccanti all'altezza della linea dei 3 metri ai posto 4 e 3; - alzatrice in posto 2 ½ ; - un muro dal lato opposto agli attaccanti; - l'allenatore in posto 6; - l'allenatore lancia una palla all'alzatrice che fa l'alzata all'attaccante libero dal muro; - il muro si sposta mentre la palla si dirige verso l'alzatrice; - riuscire in 10 passaggi; - due serie per alzatrice. 	<ul style="list-style-type: none"> - presa di informazioni ; - alzatrice con dorso alla rete ; - esplorazione visiva. 	Riuscire in 10 passaggi.
Variazioni (AD)	<ul style="list-style-type: none"> - l'alzatrice parte da dietro ; - palla rinviata dalla ricezione all'alzatrice ; - aggiunta di un attaccante. 	Idem	Idem

Titolo originale

Sylvain Loisau, *L'entraînement à la prise de décision*, Revue Smash, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 1-2006, 5-2006, 2-2007.