

La gestione del match

Olivier CARON

Gestire la partita con una routine (sequenza)

Le routine di squadra si ritrovano a tutti i livelli della pallavolo. Sono utilizzate in modo veramente efficace?

Obiettivi delle routine

Una buona routine di partita vuole in un primo tempo raggruppare la squadra attorno ad un obiettivo di performance o di esecuzione. In un secondo tempo, essa aiuterà i giocatori a riuscire scambio dopo scambio e gli permetterà di centrarsi sul compito e li porterà a concentrarsi su momento presente.

Giocare-Reagire-Rilassere-Preparare (GRRP)

Questa routine mi è stata presentata da Bruno Ouellette, psicologo dello sport. L'ho utilizzata con giovani di 16 e 19 anni e anche meno.



Giocare

L'obiettivo ultimo della routine vuole permettere al partecipante di eseguire le sue azioni in un contesto di fiducia, di pieno controllo delle sue emozioni e soprattutto senza dimostrare alcuna esitazione. L'atleta deve, in questo momento, ritrovarsi in piena conoscenza dell'organizzazione tattica della sua squadra e della squadra avversaria. La routine inizia al colpo di fischietto e termina al colpo di fischietto successivo.



Reagire

Questo momento si divide in due.

Il «reagire» individuale, di una durata di alcuni secondi, appare immediatamente alla fine dello scambio. È breve ed esprime della soddisfazione. Una reazione o un atteggiamento che denota disapprovazione o azioni negative verso di sé, la propria squadra o l'avversario non deve essere accettata.

Il «reagire» di squadra di una durata da 5 a 10 secondi, si esprime molto spesso con un raggruppamento dei sei giocatori al centro del campo. Deve essere identica in ogni momento, da uno scambio all'altro e poco importa il risultato dello scambio. Uno degli errori commessi regolarmente è di reagire più lungamente in seguito ad un cattivo scambio o ad una lunga serie di punti assegnati all'avversario. Questo raggruppamento invia dei segnali negativi poiché fa emergere maggiormente le difficoltà della squadra e non porta quest'ultima a riprendere in mano il gioco. L'allenatore deve portare attenzione a questi segnali inviati dai suoi giocatori, se vuole gestire bene il ritmo del match. L'obiettivo principale di un «reagire» di squadra è di avere uno scambio di energia positiva tra i giocatori e di permetterli di stringere i denti nel prossimo scambio.

Rilassare

Questo momento, di appena alcuni secondi, è solo raramente presente nelle routine di squadra nella pallavolo provinciale ed è spesso utilizzata nel cattivo posto. La sua importanza aumenta con il livello di gioco e costituisce un tempo forte del processo di gestione di un match.

È qui che deve prodursi la rottura degli scambi, qui in cui ci si deve rilassare e prendere un buon respiro per passare allo scambio successivo. Questo momento permette ai giocatori, soprattutto a coloro che hanno un troppo pieno di energia, di prendere coscienza di ciò che succede, di fermarsi per alcuni secondi. Permette anche di gestire il dispendio energetico, di distribuirlo meglio nella partita. È importante dissociare questo momento dal successivo, ciascuna parte deve essere presa nella sua unicità e realizzarsi nel momento buono.

Preparare

Un momento ben conosciuto da tutti, in cui ci si scambia dell'informazione sulla propria squadra e sulla squadra avversaria. Di una durata da 5 a 10 secondi, permette di rimontare il livello d'attenzione dei giocatori per permettergli di «**giocare**» a pieno regime. Incorporare il «**rilassare**» in questa fase determinerà una rottura che potrebbe diminuire il livello d'attenzione e la preparazione del giocatore.

L'allenatore

Sviluppare l'abilità ad utilizzare correttamente una tale routine comincia nell'allenamento con l'aiuto di esercizi di tipo gioco diretto in cui ciascun giocatore ha il tempo di eseguire bene ciascuno momento. Se l'esercizio è di realizzazione troppo complessa o eseguito troppo rapidamente, il giocatore rischia di eludere (saltare) un momento. Un altro mezzo consiste nell'utilizzare i primi match della stagione per includere l'esecuzione della routine negli obiettivi della competizione. In questo momento l'allenatore deve implicarsi molto per aiutare i giovani ad applicare bene delle porzioni della routine.

Conclusione

La routine di match fa parte dell'insieme degli strumenti a disposizione dell'allenatore per aiutare il giocatore a gestire meglio lo svolgimento della partita, a mantenere la sua concentrazione e a prepararsi a giocare lo scambio successivo.

Titolo originale

Olivier Caron, *Routine d'équipe*, Revue Smash, vol. 3, n. 2, 2008.