

CONCEZIONE DELL'ALLENAMENTO E DEGLI ESERCIZI

Bill Neville, allenatore, USA Volleyball

Introduzione

Gli stereotipi frequenti nello sport gravitano attorno all'idea che il successo di una squadra in una competizione riposa sull'allenamento fisico. Questo è talmente vero. La maggior parte degli allenatori stima che non dispongono di abbastanza tempo per l'allenamento, posto o installazioni appropriate. È pericoloso dedicare troppo tempo a cose che sfuggono al vostro controllo (posto insufficiente, orari palestra limitati, restrizioni imposte dalla lega o associazione, lunghezza delle sedute d'allenamento, budget limitato, ecc.).

Gli allenatori, così come i giocatori, devono concentrarsi su ciò che sono in grado di controllare. È chiaro che l'allenatore deve fare di tutto per migliorare continuamente le sue condizioni d'allenamento. Ma l'inquietudine dovuta a ciò che non funziona in questa o quella situazione non deve mai influire sugli elementi positivi sul lavoro intrapreso dall'allenatore.

La parola «allenamento» può ricoprire qualsiasi aspetto dello sviluppo di una squadra. Non si tratta semplicemente di organizzare degli esercizi, ma di cogliere continuamente l'occasione di sviluppare delle attitudini, degli schemi di comportamento, la cooperazione, l'impegno, la disciplina, la condizione fisica, le tecniche e le tattiche. Questi elementi sono integrati gli uni agli altri per costituire il prodotto finito che si chiama comunemente «squadra».

I paragrafi successivi esamineranno questi elementi della ricetta atletica conosciuta sotto il nome di «allenamento».

Atteggiamento

L'atteggiamento della squadra comincia con l'allenatore. Per ogni allenatore è molto utile poter guardarsi in uno specchio e vedere la persona che gli altri percepiscono. Non abbiamo sempre una visione obiettiva di noi stessi. Sia siamo troppo critici, sia non lo siamo abbastanza. Adolph Rupp, detto il «Barone» dei Kentucky Baseball, ha detto un giorno: «Noi non siamo né abbastanza buoni né abbastanza cattivi di quanto pensiamo».

È dall'allenatore che dipende la maniera con cui la squadra va a sentirsi, da cui crede in se stessa, da cui va a visualizzare le situazioni. Se l'allenatore critica gli arbitri, la debolezza del budget o lo stato lamentevole degli equipaggiamenti, allora la squadra farà lo stesso.

Guardatevi in uno specchio. Vi vedete la persona che gli altri percepiscono? Dal fatto che è l'allenatore che esercita la influenza più grande – positiva o negativa – sulla squadra, i buoni esercizi, le buone partite, e un buon programma dipenderanno dall'atteggiamento manifestato quotidianamente dall'allenatore.

IL MIGLIORE STRUMENTO DI CUI DISPONE L'ALLENATORE PER GESTIRE LA SUA SQUADRA È SE STESSO. EGLI DEVE CONOSCERE QUESTO STRUMENTO PROFONDAMENTE E SAPERLO MANEGGIARE AL MEGLIO.



Schemi di comportamento

L'allenamento è il quadro propizio per sviluppare gli schemi di comportamento che l'allenatore auspica per la sua squadra. Tutte le funzioni dell'allenamento devono riposare su una concezione. Le discipline e le routine dell'allenamento devono essere coerenti. Se degli schemi di comportamento specifici vi sono ben inculcati, essi si ripercuoteranno sulle abitudini di viaggio e, certamente, sul comportamento durante le partite. Il comportamento dell'allenatore è all'avanguardia di quella della squadra.

Il personale tecnico deve:

- cominciare sempre l'allenamento all'ora stabilita – senza eccezioni (ciò vuol dire che l'allenatore deve essere sul posto sufficientemente presto per controllare che tutto sia pronto);

- portare sempre vestiti d'allenamento adeguati e puliti;
- essere sempre curati nella persona;
- avere sempre abbozzato l'allenamento in un diario o scheda di lavoro.

I giocatori devono:

- essere sempre pronti a cominciare l'allenamento nell'ora stabilita – senza eccezioni;
- tenere sempre con cura il loro equipaggiamento personale (tuta, salviette, ecc.) e raccoglierlo accuratamente in una zona stabilita;
- prepararsi mentalmente a ciascun allenamento, focalizzandosi nei settori sui quali hanno bisogno di concentrarsi;
- portare l'abbigliamento d'allenamento pulito e adeguato in quanto rappresenta l'organizzazione per la quale giocano.

La zona d'allenamento deve essere pulita e ben organizzata. Essa deve tradurre, con la sua preparazione, gli atteggiamenti e il comportamento positivo di una squadra. È il luogo in cui i giocatori diventano una squadra. Deve riflettere la personalità della squadra e il comportamento che la caratterizza.

Gli schemi di comportamento – lo stile di vita – della squadra si costruiscono all'interno della palestra. Quotidianamente, le routine di preparazione così come le attività di formazione propriamente dette devono essere coerenti sul piano delle attese.

SIATE COERENTI, SIATE ESIGENTI DI FRONTE A VOI STESSI E I GIOCATORI TRADURRANNO UN ATTEGGIAMENTO VINCENTE E LA FIEREZZA PER TUTTO CIÒ CHE FA LA SQUADRA.

L'«effetto cumulativo» deve costituire il fondamento di ogni filosofia d'allenamento. La maniera con cui un allenatore tratta una situazione individuale, qualunque sia, rivela di quale pasta sia fatto. Un cattivo

allenamento non sigilla per sempre l'avvenire di una squadra. Nessuno sa esattamente in quale momento si diventa un buon giocatore. Vi riusciremo con l'accumulazione di una lunga serie di esperienze. Ciò è particolarmente evidente nelle attività orientate su un obiettivo che si ritrova nello sport di competizione.



Esiste un «effetto cumulativo» naturale. La squadra e ciò che rappresenta sono il frutto dell'accumulazione delle sue esperienze. In quanto allenatori, vogliamo impegnarci che sia produttiva e positiva una serie di esperienze allo scopo di sfociare in un programma di qualità.

Tutto ciò che è fatto contribuisce all'effetto cumulativo. Quest'ultimo può essere positivo o negativo. Se l'allenatore è poco serio, incoerente e indisciplinato, l'accumulazione di esperienze negative si tradurrà nell'assenza di orgoglio della squadra, nella cattiva immagine di sé e le sue performance insignificanti. Invece, se l'allenatore esige molto, allora l'accumulazione di buone esperienze si rifletterà nella squadra.

L'effetto cumulativo si manifesta facilmente in pratica. Una squadra non deve mai perdere una giornata, un'ora né un minuto. Se trae il miglior profitto da ciascuna occasione di migliorarsi, essa produrrà dei risultati di prim'ordine. Il tempo perso, le scarse ambizioni e l'assenza di coerenza avranno l'effetto inverso.

BISOGNA QUINDI ELABORARE ED APPLICARE QUITIDIANAMENTE UN PIANO CHE RINFORZA IN OGNI MOMENTO IL COMPORTAMENTO RICERCATO.

Condizione fisica

È noto che l'essere umano che è in perfetta condizione fisica fa meglio tutto ciò che deve fare. Tuttavia l'allenatore deve conoscere i principi del condizionamento fisico relativo alla pallavolo.

Carl McGown, autorità mondialmente riconosciuta nella pallavolo, ha effettuato delle ricerche su ciò che compone l'insegnamento delle competenze fisiche relativa allo sport. Un buon numero delle sue constatazioni ha suscitato delle controversie e ha modificato l'approccio tradizionale dell'allenamento.

Carl McGown nota che:

- i partecipanti devono essere convenientemente condizionati per trarre i vantaggi dal riscaldamento;
- il riscaldamento e il condizionamento fisico devono essere specifici per quando riguarda l'attività da realizzare;
- il riscaldamento deve durare almeno 10 minuti (perché la temperatura muscolare si stabilizzi) ma non più di 15 minuti (per evitare che le scorte di glicogeno cominciano ad esaurirsi).

Se un condizionamento fisico specifico ha luogo prima dell'inizio dell'allenamento delle competenze tecniche o che il riscaldamento è molto intenso o molto lungo, la qualità dello sviluppo delle competenze sarà limitata.

Non c'è alcun dubbio che il pallavolista deve essere in una condizione fisica estremamente buona, preparato ad un funzionamento esplosivo, anaerobico, così come ai salti prolungati di un match di tre ore. Il condizionamento fisico deve essere pianificato e corrispondente alle richieste imposte all'organismo dalle competenze necessarie alla pratica della pallavolo.

L'allenamento a competenze fisiche esigenti produrrà i vantaggi annessi. L'allenatore cercherà di equilibrare l'accento messo sullo sviluppo delle competenze, formando fisicamente l'atleta, ma senza

trascurare la sua capacità a realizzare delle performance efficaci.

PRATICATE UN CONDIZIONAMENTO FISICO, NON CONFONDETE RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO FISICO, NON CONFONDETE CONDIZIONAMENTO FISICO E SVILUPPO DELLE COMPETENZE.

L'analisi di McGown sottolinea che è essenziale assicurare l'allenamento degli atleti in modo molto specifico su ciascun aspetto. Non c'è praticamente transfert di competenze né effetto d'allenamento da un'attività all'altra. Così, lo sportivo che si prepara per la maratona di nuoto non può uscire dall'acqua e correre una maratona su strada senza sentire dolori acuti. Anche se il suo sistema cardiovascolare è in perfetto stato, l'utilizzazione dei muscoli e il ritmo corporeo sono totalmente differenti.



L'allenamento deve fare ripetere ai muscoli gli stessi movimenti (programmi motori) e alle velocità richieste nell'attività corrispondente alla competenza ricercata.

Questo concetto di specificità scuote numerose scuole di pensiero per quanto concerne i giochi preparatori, il transfert di competenze da un'attività ad un'altra e gli esercizi senza rapporto con il gioco. I metodi d'insegnamento delle progressioni che prendono la parte per il tutto non sono efficaci.

LA RICERCA HA MOSTRATO CHE IL MODO PIÙ EFFICACE DI ALLENARE UNA COMPETENZA CONSISTE NEL PRATICARLA IL PIÙ SPECIFICAMENTE

POSSIBILE NELL'ATTIVITÀ ESATTA NELLA QUALE SARÀ UTILIZZATA.

Definizioni

Movimenti

Meccanica del corpo richiesta per realizzare una competenza fisica.

Competenza

Serie di movimenti grezzi, di postura e di movimenti fini connessi destinati ad effettuare efficacemente un compito fisico richiesto.

Ripetizione

Esecuzione riuscita di una competenza.

Serie

Un numero prestabilito di ripetizioni.

Esercizio

Insieme misurato di serie strettamente controllato da un allenatore e concepito per orchestrare le attitudini individuali in attitudini della squadra allo scopo di ottenere l'effetto unificato auspicato.

Allenamento

Periodo di tempo programmato per includere una serie di esercizi organizzato secondo una progressione logica sulla base di obiettivi di performance predeterminati.

Stagione

Periodo del calendario programmato per includere competizioni e allenamenti concepiti per influenzarsi reciprocamente.

Ingredienti di un buon allenamento

Al fine che gli esercizi e l'allenamento siano efficaci ed efficienti, sono richiesti certi elementi:

Competenze dell'allenatore

1. Una corretta conoscenza dei movimenti e delle competenze.
2. Un elenco sviluppato dei principi per l'insegnamento delle tecniche.

3. Una corretta conoscenza delle applicazioni tattiche delle competenze tecniche.
4. Una corretta conoscenza dei principi del condizionamento fisico e dell'allenamento.
5. Della creatività.
6. Delle competenze d'organizzazione.
7. Delle competenze di comunicazione.

Installazioni ed equipaggiamenti

8. Come minimo 2 palloni per giocatore.
9. Una rete e un terreno per 6 giocatori.
10. Non più di 9 metri dalle linee laterali, e non meno di 6 metri da fondocampo.
11. Norme approvate dalla FIVB.
12. Le reti devono avere dei pali incassabili.
13. Un carrello per contenere almeno 24 palloni.
14. L'attitudine a mettere in atto la zona, terreno centrale.
15. Un soffitto ad almeno 7-12 metri.
16. Una buona illuminazione.
17. Un minimo di attrezzatura varia nel magazzino.
18. Buoni equipaggiamenti per l'allenamento (salti, fisico, tecnico).

Responsabilità verso i giocatori e il personale

19. Giocatori che hanno ricevuto una formazione (regole, comunicazione, competenze d'allenamento specifiche).

20. Ordinamento accurato di tutti gli articoli di riscaldamento e altri articoli di giocatori.

21. Uniformi d'allenamento.

22. Allenatori in uniforme d'allenamento.
NON INSEGNATE MAI SUL PIANO TATTICO CIÒ CHE I VOSTRI GIOCATORI NON SANNO ESEGUIRE TECNICAMENTE.

Ciascun allenamento deve avere un tema (per esempio: attacco, difesa, fondamentali, studio del piano di gioco, sviluppo della condizione fisica, ecc.).

Ciascun allenamento deve avere il suo ritmo (per esempio: velocità di gioco intenso, apprendimento lento, ecc.).

Ciascun allenamento deve contenere una progressione logica (per esempio: competenze individuali e movimento per applicarle a livello della competizione, tattica).



Concezione degli esercizi

1. Insegnamento

Lento. Non necessariamente in rapporto con il match. In rapporto con la meccanica. Sorvegliare da vicino. Specificazione dello schema di movimenti richiesti.

2. Fuoco rapido

Ritmo sostenuto, numero di contatti in poco tempo. Strettamente sorvegliato. Cronometraggio.

3. Frenesia o crisi

Ritmo molto sostenuto. Concentrazione sulla resistenza organica combinata alle competenze nelle condizioni di stress. Un numero x di ripetizioni stabilite in totale o di fila mette un termine all'esercizio.

4. Flusso di gioco

Tutta la squadra si esercita e alcuni lo fanno singolarmente, a due o a tre.

Amalgama di due o più competenze.

Ritmo rapido – medio – lento.

Sorveglianza stretta. Ripetizioni riuscite di fila. Totale di ripetizioni riuscite

Misura degli esercizi

- Cronometraggio.
- Obiettivo di ripetizioni riuscite.
- Ripetizioni riuscite di fila.
- Contro il cronometro con ripetizioni riuscite richieste.
- Obiettivo di ripetizione riuscite con un certo numero di fila.
- Obiettivo di ripetizioni riuscite con minimo per errori diretti.
- Fermare dell'atleta.

Questionario sull'esercizio

1. È efficace?

Numero di contatti di palloni per il tempo assegnato. Flusso organizzativo.

2. Richiede una performance di qualità? Com'è misurata? Gli obiettivi di produzione sono ambiziosi?

3. Implica tutti i giocatori? Quali sono i ruoli dei giocatori?

4. È in rapporto con il gioco?

5. Qual è la proporzione lavoro-riposo?

6. È interessante?

7. È misurabile?



Altre considerazioni

Ciascun esercizio deve avere un soprannome al fine che la spiegazione richieda un minimo di tempo.

L'allenamento presenta dei vantaggi annessi

- Costituzione di una squadra (coesione, spirito comune o potenza mentale, disciplina).
- Effetto cumulativo.
- Miglioramento della condizione fisica.
- «Personalità della squadra».

Fasi generali dell'allenamento

1. Riscaldamento

Elevare la temperatura corporea.

Ampiezza dei movimenti.

Cardiovascolare (salti).

Tecnica

2. Lavoro di fondo

Progressione individuale sulla base dei fondamentali.

3. Lavoro in combinazione

Esercizi utilizzando i fondamentali individuali con due giocatori o di più.

4. Lavoro di squadra

Esercizi con tutta la squadra applicando delle tecniche e delle competenze utilizzate nelle fasi 2 e 3.

5. Lavoro sulla stress

Esercizi di crisi o di frenesia individuali o per l'insieme della squadra.

6. Condizionamento fisico

Allenamento ai salti.

7. Recupero

Traduzione da:

Manuel des entraîneurs FIVB, Livello I, 2011, Capitolo VII