

LA PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE

Il processo di programmazione

- Ogni persona possiede una propria vita pubblica, una vita privata e addirittura una vita segreta.
- Tutt'ora nelle squadre si pianifica raramente insieme, o non si pianifica affatto di concerto. Tra l'allenatore ed il preparatore atletico non esiste una vera e propria pianificazione comune, ma in genere il preparatore agisce con adattamenti relativi alla situazione o ai piani del Mister.
- All'inizio del **processo di programmazione**, fondamentale sarà selezionare le *finalità*, gli *obiettivi* e i *contenuti* dell'allenamento, esattamente come avviene in ogni progetto educativo. Una volta individuati e definiti i contenuti propri dell'allenamento questi si adatteranno alle varie situazioni.
- Attualmente risulta sempre più importante l'analisi della competizione anche come processo di controllo e verifica dell'efficacia dei contenuti stessi.
- **Nell'ambito del processo di programmazione, uno step imprescindibile risulterà essere quello del microciclo standard.** Fondamentale dal punto di vista metodologico sarà la scelta e il raggruppamento dei contenuti secondo il disegno del microciclo standard che si andrà ad applicare.
- Per un educatore/allenatore sarà importante riflettere e porre a sé stesso una serie di domande. Tra le altre, per iniziare, rispondere per iscritto alla domanda: *Perché sono allenatore?* Un successivo quesito su cui un Mister dovrà riflettere sarà: *Sono più motivato dei giocatori o dello staff societario, e se sì, perché?* Per iniziare la pianificazione, altre saranno le questioni da approfondire, ad esempio: *Quando dobbiamo iniziare a giocare bene o a vincere?*
- In una programmazione fondata su criteri logici sarà indispensabile distinguere, nella strutturazione e organizzazione di ogni singola competizione, gli **obiettivi principali** da quelli secondari.
- In pratica si inizierà la programmazione con il definire:
 - la **finalità della squadra** (formazione giocatore – rendimento – alto rendimento);
 - i **criteri della formazione** (squadra – gruppo di apprendimento);
 - gli **obiettivi "terminali"**: Tattico – Tecnico – Fisico – Psicologico – Teorico
 - e infine il **modello di gioco** per attacco, difesa, contrattacco e ripiego.
- Si sottolinea che la chiarezza nella definizione degli obiettivi risulta basilare oltre che per il lavoro in sé, anche per un indispensabile aiuto nell'attuazione del lavoro. Gli obiettivi infatti debbono essere definiti in un linguaggio pratico immediatamente misurabile e controllabile.
- Successivamente, a seguito dell'identificazione delle finalità e degli obiettivi, selezionare i contenuti necessari per arrivare ad ottenere il proprio **modello di gioco**. Questo aspetto risulta di particolare importanza perché definisce anche la *strategia* da adottare, che si basa sull'aspetto fisico della squadra e di ogni singolo atleta

- Un altro step essenziale sarà la **valutazione della squadra avversaria e della propria squadra**. Lista della squadra, classificazione dell'anno precedente da uno a dieci, includendo la propria squadra.
- Per prima cosa infatti sarà fondamentale conoscere la realtà che dovrò affrontare e "sconfiggere", poi, in base ai dati raccolti, escogitare la strategia adeguata.

Disegno della settimana base-standard di allenamento del periodo competitivo

- La struttura della settimana è sacra, è una base-standard. Ciò che può variare è il **complesso dei contenuti** che possono essere modificati in base alla situazione!
- Il giocatore e il suo sistema corporeo si adattano al variare dei contenuti.
- Rivedere la strategia in cui il mezzo si ripete ogni 3-4 settimane con un carico crescente.
- Per quanto riguarda la **tecnica individuale** si consiglia di allenare, nella settimana base-standard, solo la tecnica che si adatta alla strategia scelta.
- Raccogliere i contenuti della pianificazione (quelli adeguati e che migliorano il modello prestativo) secondo il blocco di lavoro settimanale; in base a questa scelta, creare una sequenza.
- La forma sportiva della squadra dipende dal tipo di attività che proponiamo al giocatore.
- Un'attività di programmazione e di pianificazione vera e propria comunque esiste **solo** per la fase pre-campionato, ed è proprio in questa fase in cui è opportuno creare un proprio modello di gioco.

IL GIOCO INDIVIDUALE

- Il modello prestativo deve essere adeguato a ciò che la programmazione e il progetto con la squadra richiede.
- Il meccanismo di percezione dell'incontro si basa su due tipi di analizzatori: esteriore o interiore.
- Il primo obiettivo che dobbiamo porci infatti è l'osservazione della nostra **azione**.
- Le informazioni che vengono trasmesse al giocatore debbono essere dettagliate e contenere tutti i particolari della complessa situazione di gioco che presuppone lo sport in questione.
- L'applicazione intelligente della tecnica può essere definita **tattica individuale** e risulta fondamentale per ogni giocatore sapere, in qualsiasi momento, qual è il gesto più appropriato da attuare.
- La tattica individuale è l'unione delle abilità che permettono al giocatore di adattarsi alle necessità del gioco e/o prendere iniziativa.
- Tattica individuale:
 - Avversario: tecnica;
 - Proprie capacità: intenzioni;
 - Situazione: strategia.
- I giocatori non solo debbono essere reattivi, ma il modello più adeguato è quello dei giocatori anticipativi.
- Il concetto di tattica individuale (contrattacco – ripiego – difesa): il giocatore deve appropiare l'avversario con un'intenzione, deve avere un progetto in mente e tutto questo si può intendere come intenzione tattica.
- Intenzione tattica dei **giocatori difensori**, concatenazione con o senza palla
 - Difesa del giocatore con palla → linea di tiro → pressione / controllo distanza
 - Difesa giocatore senza palla → a) linea di tiro → b) linea del passaggio → c) compagno

- a) controllare più o meno distante
 - b) intercettare/dissuadere
 - c) coprire/raddoppiare
- La pressione **interpretazione**:
 - a) Dove? Secondo il sistema difensivo e nel punto forte;
 - b) Quando? Sempre. Ricezione simultanea della palla e nostra pressione;
 - c) Come? Disturbando il passaggio – Attaccando il passaggio.
- Intenzione tattica dei **giocatori attaccanti**, concatenazione con o senza palla.

OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE TATTICA

- 1) Sviluppare la capacità tattica individuale del giocatore.
- 2) Conoscere, assimilare e dominare le differenti strategie tattiche, intese come collaborazione con i compagni di squadra (tattica di squadra).
- 3) Dominare almeno un sistema per ogni fase di gioco, applicabile alla situazione standard della partita.
- 4) Sviluppare la capacità di applicazione del sistema e dei mezzi di organizzazione tattica appresi.
- 5) Sviluppare le conoscenze necessarie per migliorare le strategie di attacco e di difesa in relazione ai punti di debolezza e di forza dell'avversario.

Step dell'analisi:

- 1) Determinare le necessità: effettuare una descrizione accurata dei problemi che si potrebbero incontrare.
- 2) Determinare il livello finale di uscita, ossia la finalità a cui si ispira tutto il lavoro.
- 3) Formulare gli obiettivi generali, ricordando che ogni obiettivo deve essere chiaramente individuabile e misurabile.
- 4) Identificare il livello iniziale dei giocatori, conoscere esattamente la situazione di partenza.

Tappe del disegno: costruire un grafico su cui inserire i contenuti sull'asse delle ordinate e il tempo sull'asse delle ascisse.

- 1) Delineare una mappa accurata dei contenuti
- 2) Produrre dei sistemi e degli schemi di gioco a cui ispirarsi

Tappe dello sviluppo, metodologie e strategie didattiche: durante la fase pratica dell'allenamento si dovrà:

- 1) Motivare e convincere
- 2) Informare
- 3) Orientare
- 4) Controllare

E molto altro: per questo sono molto indicativi i **test di verifica di Xesco**

LAVORARE SUL GRUPPO

- L'allenatore è chiamato ad ispirare i giocatori della squadra e il team in generale.
- Di fondamentale importanza è la riflessione dell'allenatore su come creare l'identità della squadra; una delle soluzioni potrebbe essere il lavoro in gruppo.
- Per gestire meglio il lavoro sarà importante organizzare dei sottogruppi nell'ambito del gruppo squadra
- *Come lavorare per creare l'identità della squadra?*

Attività n.1

- 1) La squadra prendeva visione di un video della durata di 20 minuti. Già all'uscita dalla stanza, il gruppo dei giocatori appariva molto motivato; il video infatti era stato esattamente montato per contagiare l'energia del gruppo (*video con sottofondo musicale*).
- 2) L'allenatore ha poi chiesto ai giocatori di nominare le parole chiave che ricordavano dal video.
- 3) Si è poi passati a stilare una lista con le stesse parole.
- 4) Successivamente le parole inserite nella lista sono state votate in base alla pregnanza delle stesse (esempio: squadra – cuore – birra – autodisciplina – coraggio – confidenza – vincere – lavoro – unione - lotta).
- 5) Queste stesse parole sarebbero state poi utilizzate dall'allenatore per motivare i giocatori della sua squadra. Una full-immersion nella realtà vissuta, è sicuramente di forte impatto.
- 6) In seguito, l'allenatore ha anche realizzato un poster con le parole elencate mettendolo nello spogliatoio.
- 7) Il Mister ha poi richiesto di effettuare un'associazione di parole tra quelle scelte dai giocatori.
- 8) L'allenatore ha preso anche appunti riguardo le domande che i giocatori si facevano tra loro e delle domande fatte da lui stesso ai giocatori. Esempio: *Perché giochi? Qual'è la parola che ti piace? Come ti piace essere chiamato? Quale tipo di carattere hai?* In questo modo l'allenatore assume il difficile ma assolutamente redditizio **ruolo di facilitatore**.

Attività n.2

Simulazione del bando di vendita della squadra e della ripartizione dei soldi ricavati. Attività svolta per comprendere meglio la visione della squadra.

Attività n.3

Simulazioni parlate e brainstorming riguardo la direzione del gruppo: *tratta gli altri come vorresti che gli altri trattassero te*. Regola di platino: *tratta gli altri come essi vorrebbero essere trattati*.

“SEGRETI” DELL'ALLENATORE

- Compilare l'agenda dell'allenatore
- Analizzare la squadra avversaria almeno con tre video
- Preparare l'allenamento
- Preparare la partita: porsi delle domande chiave relativamente agli obiettivi:
 - perché lo faccio?
 - come lo faccio?
- Memorizzare il discorso motivazionale
- In sintesi, fare una lista delle cose importanti da fare quando non si è al campo.

- Un metodo per motivare i giocatori attraverso grida, frase effetto che non sia casuale; l'allenatore deve conoscere i suoi giocatori e sapere bene ciò che motiva ogni singolo e quali sono le parole adeguate.
- Allenatore: è molto importante considerare anche la postura del corpo, il timbro della voce, e le parole. L'allenatore deve essere pronto anche su questo e preparare una lista di parole emotive per utilizzarle quando servono
- Il Mister deve saper motivare il giocatore in relazione a quelli che sono gli obiettivi del giocatore stesso, avendoli naturalmente conosciuti in precedenza.
- **Chi motiva il motivatore?**
 - Metafora: un concerto dove non solo il cantante era al centro dell'attenzione ma anche tutto il complesso, che a turno poteva esprimere le proprie potenzialità (L'umanofono di Alessandro Baricco in "Castelli di Rabbia")
 - Racconto di un allenatore che inviava sms ai fans della sua squadra affinché producessero il tipo di tifo più adatto alla strategia adottata.
 - **Do not forget: la nostra maggiore paura non è essere incapace, giocare con paura non serve al mondo.**
- E molto altro, per questo sono molto indicative per la riflessione le **ricette di Xesco**.

LA DIREZIONE DELLA SQUADRA

Vademecum dell'Allenatore

- 1) O tu dirigi la squadra o la squadra dirige te; in tal caso non sai dove ti porta o, peggio ancora, dove andrete.
- 2) Marcare il cammino, nel senso che la sua leadership deve essere in costante **miglioramento personale e professionale**.
- 3) L'Allenatore deve essere infatti sempre molto coinvolto, trovare in sé l'entusiasmo ed essere capace di trasmettere questo stesso entusiasmo ai giocatori.
- 4) L'Allenatore deve essere capace di assumere la totale responsabilità delle situazioni che accadono.
- 5) L'Allenatore deve fare della formazione una costante regola di vita.
- 6) L'Allenatore deve saper costruire lo spirito di squadra: come ricorda spesso Montali: pensando ad una squadra non bisogna avere in mente solo i giocatori "in attività" (7% di tutto il team), ma considerare anche il 93% del team.

Nella negoziazione tu devi stare sul terreno con cui vai a negoziare → le tue ragioni non valgono niente!

- 7) L'Allenatore deve essere esperto in **programmazione e pianificazione** degli eventi.
- 8) La pianificazione della stagione, tenendo conto dell'idea di fondo, di finalità e obiettivi, è caratterizzata dalla selezione dei contenuti. Costruire un grafico su cui mettere i **contenuti** sull'asse delle ordinate e il **tempo** sull'asse delle ascisse.
- 9) I contenuti debbono scaturire dal modello di gioco che si è scelto
- 10) Certo è che se sbagli i contenuti necessariamente hai sbagliato la pianificazione!
- 11) Si ribadisce che programmazione e pianificazione debbono essere specifiche in base ai modelli dei tuoi contenuti di gioco.
- 12) **Allenamento Integrato**: è il tipo di allenamento che prevede l'abbinamento tra **lavoro tecnico (possesso)** e **lavoro fisico (serie di sprint)**.