

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

di Luciano Pedullà (Block apr97)

Fondamentali o di squadra?. Mi capita spesso di intrattenermi con altri allenatori sul metodo di allenamento adottato per la crescita della formazione allenata; ritengo sia un argomento molto stimolante che, in futuro, subirà ancora notevoli variazioni, che porteranno ad un incremento delle prestazioni degli atleti. Per poter offrire un confronto a coloro che si occupano di questi argomenti, ho voluto presentare alcune caratteristiche del lavoro svolto con la mia squadra: l'Eme Omega Pallavolo.

Allenare le fasi "punto" e "cambio-palla"

Il primo concetto è quello di rispettare le fasi di gioco. Gli allenamenti si sviluppano secondo la fase cambio-palla o la fase punto e, per ogni seduta di lavoro, l'argomento principale analizza una sola di queste situazioni. Quando lavoriamo sul cambio-palla, lavoriamo su ricezione e 1° attacco; quando si analizza la fase punto il lavoro principale si riferisce alla difesa ed al contrattacco, nonché alla battuta. Ritengo comunque più utile, a livello femminile, dedicare più tempo al cambio-palla in quanto si tratta di una situazione in cui è importante non commettere errori per non subire punti.

Nel cambio-palla è fondamentale l'attacco. Non possiamo pensare di concentrare tutto sulla ricezione, che deve essere costantemente precisa; bensì dobbiamo avere la capacità di risolvere positivamente anche quelle azioni in cui non tutto succede come ci eravamo idealmente prefissati, che poi sono le azioni che, spesso, risolvono le partite. Nella fase punto, anche in funzione della squadra che alleno, ho scelto di dedicare maggior tempo e importanza alla struttura della difesa a terra individuale e di squadra. Nei campionati regionali molti punti vengono realizzati per errore dell'avversario: difendere bene e, spesso per più di un pallone nella stessa azione, può indurre con maggiore facilità la squadra avversaria a forzare l'azione d'attacco e a sbagliare la realizzazione finale.

Scelta degli esercizi

L'inizio della settimana è dedicata all'analisi della tecnica individuale. Per tecnica individuale mi riferisco ad una singola situazione in una fase di gioco: così il fondamentale "schiacciata" diventa tecnica di attacco se analizziamo l'attacco lungolinea o diagonale, dopo attacco, dopo muro o difesa, dopo appoggio o ricezione. Infatti capita spesso di avere attaccanti forti nella fase di cambio-palla ma non altrettanto nella fase punto e, spesso dobbiamo relazionarci con un'incapacità dell'atleta nel riprendere le ideali posizioni di partenza o di adottare la propria situazione di lavoro ad un gioco che si svolge particolarmente veloce.

Nel primi allenamenti settimanali alleniamo la gestualità tecnica di base. Molte di queste situazioni possono essere realizzate secondo esercizi in cui le atlete eseguono azioni di gioco, ed esercitare la tecnica individuale semplicemente dando a ciascuna atleta un obiettivo di lavoro individuale.

Quando alleniamo il punto dovremmo pensare di allenare anche il fondamentale della battuta. Diventa però difficile allenare in questo caso l'efficacia piuttosto che la tecnica. Nel secondo caso si può pensare, soprattutto per formazioni che non possiedono ancora una definizione tecnica precisa in questo fondamentale, di realizzare serie di battute verso obiettivi: tappetini, sedie da colpire o da evitare; situazione quest'ultima più realistica in quanto in una partita si tende a battere a fianco all'avversario e non addosso. Se si vuole però migliorare l'efficacia della battuta è necessario abbinare un ricevitore in quanto solo così si ha una verifica di come si sta lavorando. Allora è importante dare precise indicazioni di lavoro ai nostri atleti di modo che sappiano affrontare l'esercitazione seguendo la giusta direttiva dell'allenamento mirando l'obiettivo specifico giornaliero. Le indicazioni dell'allenatore devono essere brevi e precise e altrettanto precisi devono essere i giocatori quando collaborano nella realizzazione dell'azione.

Dovremmo essere capaci di comunicare con i nostri atleti con concetti sintetici ma contemporaneamente molto forti, che possano imprimere una caratteristica particolare all'azione svolta. Spesso quando si acquisisce sicurezza nello svolgimento di una determinata operazione, la si affronta con superficialità. In questi casi basta, da parte dell'insegnante un suggerimento "attenzione!" per farci capire che non si sta seguendo il lavoro in modo corretto.

La comunicazione tra i giocatori è molto importante nell'allenamento della ricezione individuale. Un esercizio che diventa utile sia per chi riceve sia per l'atleta in assistenza è quello in cui due ricettori si

esercitano contro un battitore e l'atleta che non partecipa direttamente all'azione di ricezione. riferisce il prima possibile al compagno in azione, il tipo di palla che sta arrivando: lunga, corta, cala, out. Questa esercitazione diventa utile perché il giocatore che non riceve vede lateralmente la parabola della palla che risulta di più facile lettura rispetto a quella frontale.

Compatibilmente con gli orari di palestra, dedico spesso, nella prima parte della settimana alcune mezz'ore di lavoro di "recupero tecnico" durante il quale le atlete con maggiori problemi tecnici si allenano, fissando obiettivi specifici. In questi allenamenti brevi, in cui ospiti fissi sono i palleggiatori, il lavoro viene affrontato in modo analitico cercando di modificare le incongruenze che non permettono una realizzazione efficace dell'azione di gioco.

Da metà settimana diventa principale il lavoro di squadra. Noni obbligatoriamente secondo i presupposti di gioco che si dovranno affrontare nel corso della partita di fine settimana. Lavorando di squadra vengono provati con maggiore ripetitività i collegamenti che caratterizzano la propria formazione (in difesa e in ricezione), magari anche solamente verificando la capacità di lavoro di singole situazioni o rotazioni.

All'interno di questo lavoro possono trovare spazio situazioni di lavoro individuali, secondo il metodo già citato, di determinare un obiettivo per ciascun atleta. Forse diventa più facile un esempio: i giocatori di zona 4 - 5 si stanno allenando sul collegamento di difesa, mentre il giocatore di zona 4, dopo difesa su attacco di T deve contrattaccare da zona 4 preoccupandosi unicamente del ritmo difesa - contrattacco di cui non possiede buona capacità tecnica di realizzazione.

Le esercitazioni sono spesso realizzate in forma competitiva: sia per valutare il miglioramento del singolo atleta (attraverso uno scout individuale di ricezione, per esempio), ma anche per dare una struttura come nel gioco, ad una esercitazione di gruppo. In questo modo l'esercizio diventa motivante, stimolante e divertente e la valutazione dell'efficacia del proprio fondamentale è diretta. Attenzione, però a non esasperare questo concetto: ritengo che le atlete devono essere capaci anche a lavorare con una motivazione più "tecnica" dove il riferimento è solamente un modello di prestazione cui rendere ad arrivare.

L'allenamento in relazione al gruppo a disposizione

È altrettanto importante stabilire quale deve essere la forma di allenamento in relazione alla squadra che alleniamo.

Nel minivolley è importante dedicare tanto tempo al gioco 1 contro 1 (è il miglior modo per insegnare a palleggiare), 2 contro 2, 3 contro 3 debbono essere la parte principale del nostro allenamento anche quando ci esercitiamo sull'apprendimento della tecnica fondamentale. Per imparare a palleggiare e a fare bagher non sono necessarie delle progressioni con molti esercizi (che possono invece essere grosso bagaglio per la cultura pallavolistica dell'allenatore, per l'analisi nella correzione dell'inefficacia di una tecnica) bensì delle forme semplici e chiare di lavoro. Le esercitazioni non devono variare nella tipologia quanto nell'obiettivo: un gioco semplice di palleggio a coppie può essere organizzato con ripetitività variando le coppie, variando le regole, variando il punteggio o le dimensioni di campo.

Durante l'allenamento cerco di rendere immediata la correzione dell'errore, spesso rigiocando la palla che è stata precedentemente sbagliata e, ove il ritmo di lavoro lo rendesse possibile, magari ripetendola più di una volta per infondere, nel giocatore fiducia nel proprio gesto tecnico.

Gli esercizi devono essere facilmente comprensibili e con essi - importante - gli obiettivi da raggiungere; le comunicazioni dell'allenatore, come già detto, brevi. Per poter conciliare questo dobbiamo realizzare esercizi semplici e che si avvicinino il più possibilmente alla struttura di gioco e comunicare il programma di massima dell'allenamento all'inizio del lavoro o durante l'eventuale stretching iniziale.

Ed a proposito della struttura di gioco ricordiamo che alcuni obiettivi di lavoro dovranno essere primari: dobbiamo verificare con precisione quali sono le situazioni che si verificano maggiormente nei nostri campionati e quali quelle che ci garantiscono la migliore crescita tecnica degli atleti a nostra disposizione e realizzarle con alta ripetitività, soprattutto se abbiamo particolari difficoltà nel renderle efficienti.

Ma alla base del lavoro che programmo cerco sempre di possedere una capacità che ritengo indispensabile per ciascun allenatore: competenza molto ampia e desiderio costante di imparare da chiunque in qualunque momento.

Noi che dobbiamo insegnarlo agli altri lo sappiamo fare veramente?