

# LA SPECIFICITA' DEL LAVORO CON I GIOVANI

RELATORE: prof. Marco Paolini.

Io credo che più che parlare della teoria da applicare alla vostra realtà, devo cercare di calarmi nella vostra realtà, che io ho vissuto e che credo di conoscere discretamente. La realtà dei giovani che fanno attività sportiva è basata su tre allenamenti settimanali, quando va bene quattro volte alla settimana, difficilmente si allenano di più; e quindi bisogna parlare subito di come ottenere il meglio con questo requisito.

Io penso che sia il primo riscontro da fare, con degli allenatori del settore giovanile, perché altrimenti subentra la classica domanda da parte vostra, nel sapere " **Come facciamo con tre allenamenti ?** " e io spero assieme a voi di risolvere la questione. Partendo da questo presupposto io tuttavia vi garantisco che si può costruire qualche cosa, anche con una quantità di lavoro necessariamente ridotta, perché è ovvio che i giovani non possono allenarsi la mattina e il pomeriggio; specialmente la mattina in quanto essi devono frequentare giustamente la scuola e non dobbiamo interferire su questa realtà.

Così come credo che sia doveroso rispettare, le esigenze che ha un giovane che ovviamente ed evidentemente non sono solo quelle di fare pallavolo. Il ragazzo che cresce dai 14 ai 18 anni, ha un'insieme di interessi, che noi dobbiamo rispettare, anche perché dal rispetto di questi interessi personali e quindi della realtà della nostra squadra giovanile, riusciamo a trarre il massimo profitto dal gruppo e di conseguenza il rispetto dei ragazzi nei nostri confronti.

Si svilupperà una stima e fiducia da parte loro in cui ci seguiranno più volentieri, rispetto alle istituzioni scolastiche e alla famiglia. Questa situazione andrà in crescendo di anno in anno, e voi allenatori diventerete dei punti di riferimento del loro periodo adolescenziale. Presa visione di questa realtà (3 o 4 allenamenti settimanali), non possiamo non puntare sul lavoro qualitativo.

Il nostro deve essere un lavoro di qualità, visto che necessariamente la quantità di lavoro non è mai molta. Questo è una situazione contrastante con i principi dell'allenamento sportivo, in quanto le teorie affermano che " la quantità forma la qualità, cioè qualifica"; tuttavia dobbiamo trovare un compromesso fra questa teoria e la realtà del nostro lavoro sportivo. Esso quindi sarà dato da una quantità di 6 ore settimanali (la distribuzione ottimale è di 3 allenamenti di 2 ore piuttosto che 4 allenamenti di 1 ora e 1/2) con sedute di allenamento prolungato, con qualche incentivo tecnico.

Il primo fattore importante del lavoro sportivo con giovani è la qualità. Essa si sviluppa con alcuni importanti criteri:

➤ **La capacità di scegliere**

Per scelta non s'intende solamente la selezione dei giocatori, ma essa sarà basata sui fondamentali più importanti da allenare. Contrariamente a quanto si crede, non si può pretendere di insegnare tutto a tutti, ed è assolutamente fantasioso e utopistico; diventeremmo degli allenatori sapienti che sanno tutto e distribuiscono sapere tecnico a tutti, ma che in realtà raccolgono poco, proprio perché non sanno indirizzare il loro insegnamento. Non sanno fare delle scelte, e per un allenatore saper fare delle scelte è in generale un requisito importante. Continuamente noi allenatori siamo chiamati a fare delle scelte, e non soltanto sulle formazioni, cambi o chiamate dei time out durante le partite, ma scelte che riguardano anche indicazioni tecniche generali di squadra oppure obiettivi rivolti ai propri giocatori (pochi, semplici ed efficaci).

Scegliere non è facile, ma è proprio questo il motivo perché noi tecnici partecipiamo ai corsi di aggiornamento, cercando di diventare allenatori con la "A" maiuscola. Fare un po' di tutto, in genere tutti sono capaci e non vi è bisogno della qualifica di allenatori.

Ora vedremo gli obiettivi tecnici e tattici (le scelte) delle 3 fasce di età giovanili, vale a dire allievi, ragazzi e juniores.