

PER RITORNARE IN PALESTRA DOPO LE VACANZE

Si incomincia. Si incomincia ad allenare per poi incominciare, finalmente, a giocare match ufficiali. In fase agonistica il lavoro di un allenatore e di ogni atleta sarà focalizzato esclusivamente all'ottimizzazione della prestazione agonistica. Però tutti siamo abituati a far cominciare le nostre squadre un buon numero di settimane prima dell'inizio del campionato. Per fare che cosa? Direi che la parola d'ordine del periodo pre-agonistico deve essere: **COSTRUIRE**.

Si incomincia a lavora prima dell'inizio del campionato per costruire. Che cosa? Domanda legittima, alla quale cercherò di rispondere facendo una panoramica che possa valere per tutte i livelli (dalla serie A alla 3° divisione) e per tutte le categorie età. Cercherò anche di uniformare obiettivi di lavoro indipendentemente dalla quantità del tempo a disposizione dal primo allenamento al primo match ufficiale (so bene che, in particolare a livello regionale e provinciale, ci si allena nelle palestre scolastiche e dunque, fino all'apertura delle scuole, o si sta fermi o ci si arrangia in modi diversi). Costruire, dunque.

COSTRUIRE UNO STATO DI FORMA

Di solito il **ritorno dalle vacanze** non è il momento di miglior forma fisica. Uno stile di vita non abituale, attività frenetiche come l'inattività più assoluta, un regime alimentare non certamente ideale, lo stress da vacanza (a tutti serve un periodo di recupero per "riposare" e riprendersi dalle vacanze) sono fattori che interagiscono nella determinazione di una condizione fisica normalmente non straordinaria. Insomma, molti allenatori consegnano programmi di lavoro estivo, ma se gli atleti ritornano sani, in non eccessivo sovrappeso, riposati e mentalmente pronti a ricominciare...beh, è già un successo. La prima tentazione da superare è quella di massacrare i propri atleti fin dal primo giorno.

Anzi, il lavoro va impostato seguendo due criteri fondamentali: la **gradualità** e la **progressione**. Incominciare troppo "forte" significa appesantire gli atleti e impedirsi la possibilità di progredire nei carichi di lavoro. Inizio dolce, dunque, in particolare per la prima settimana, dove si avrà cura anche di limitare i numeri di salti, specialmente per coloro che hanno giocato molto a beach e devono riadattare articolazioni e tendini, dopo mesi di sabbia, al fondo della palestra. In secondo luogo, evitare le cose inutili. Cosa intendo? Per esempio **evitare le ore di corsa lenta e prolungata** che pochissimi benefici hanno sulle qualità specifiche del nostro sport. Si vuole incrementare la resistenza? Benissimo, introduciamo subito l'utilizzo del pallone e creiamo dei circuiti dove, al lavoro fisico, si affianchi sempre un obiettivo tecnico. Perché correre un quarto d'ora in pista se possiamo correre, lo stesso quarto d'ora, ma facendo palleggi di alzata, coperture, appoggi, servizi? Questo è naturalmente il momento in cui **incominciare il lavoro con i pesi** (e se le macchine non ci sono si possono fare un sacco di cose con le palle mediche...)

2 - PER RITORNARE IN PALESTRA DOPO LE VACANZE

soprattutto con finalità preventive e, consiglio spassionato, dedicare molto tempo alla ginnastica propriocettiva (un normalissimo falegname vi potrà costruire per poche lire delle tavolette di vario tipo che, per ogni atleta, sono importanti come lo spazzolino da denti).

Ultimo consiglio: fare dei test (salto, flessibilità, resistenza, velocità, forza). Saranno un punto di riferimento per il lavoro e, al momento di rifarli e di verificare gli inevitabili miglioramenti dovuti all'allenamento, gli atleti vi riconosceranno di non averli fatti faticare senza motivo.

COSTRUIRE UN ASSETTO TECNICO-TATTICO DI SQUADRA

Non appena il lavoro fisico vi permetterà di arrivare al 6 contro 6 e alle inevitabili prime amichevoli cercate di sfruttare al massimo le indicazioni che scaturiranno dai momenti di gioco. Questo è un momento decisivo in cui fare scout, studi dettagliati sulla propria squadra, analisi della squadra rotazione per rotazione e cose del genere. E' assolutamente prioritario, in questa fase, filmare i vostri atleti e far qualche video-montaggio da far rivedere negli spogliatoi. Andate a **cercare nei filmati tanto gli errori tecnici e quelli tattici** quanto le cose ben fatte e riguardate le immagini con i vostri giocatori. Sarà come allenarsi una volta in più, ma con più qualità! In tutte le amichevoli che fate, dimenticate di giocare contro delle squadre avversarie, concentrate tutti gli sforzi per identificare punti di forza e difetti della vostra squadra. Dalle informazioni che riceverete dovrà prendere forma il modo di giocare della vostra squadra.

COSTRUIRE UNA MENTALITA' DI GRUPPO

Ogni gruppo, anche se rimane formato dalle stesse persone, all'inizio di ogni stagione è un nuovo gruppo. Il periodo **pre-campionato serve a conoscersi, a imparare a comunicare**. Cercate di passare molto tempo insieme, dentro e fuori dalla palestra. Fate in modo che la squadra abbia a disposizione dei momenti per se e che ognuno abbia la possibilità di tirar fuori le proprie qualità e, naturalmente, i propri difetti. Se riuscite organizzate un mini-ritiro (niente alibi, non serve affatto andare al Grand Hotel, tutt'altro; io alleno in serie A e **la mia squadra è andata in ritiro in una baita alpina, dove i miei giocatori si sono alternati ai fornelli, al lavaggio delle stoviglie, alla pulizia della casa e dei bagni**, si può andare anche in ritiro un week-end in campeggio, a costo quasi zero!). Questi momenti saranno preziosi "jolly" a vostra disposizione da giocare durante l'inverno, quando qualche problema, inevitabilmente, verrà fuori. Dimenticavo: se andate in ritiro non ci andate la prima settimana in cui incominciate ad allenare: **1°** non si può lavorare troppo in quanto lo stato di forma ancora non lo permette, **2°** non ci si conosce ancora sufficientemente bene. **Il momento migliore per andare in ritiro è dopo la terza settimana.**

COSTRUIRE DEGLI OBIETTIVI

Ovvio, la vostra squadra incomincia con delle aspettative. E anche i vostri dirigenti. Ma dopo poche settimane di lavoro gli obiettivi vanno rivisti. Occorre verificare se sono realizzabili, raggiungibili. Questo è il momento in cui, oltre alle solite chiacchiere estive e da "campagna acquisti", si incomincia a capire dove realmente si può arrivare, a che cosa realmente si può puntare. Magari ci si scopre persino meglio di quanto ci si aspettasse! Ora si deve passare dalle "aspettative" agli obiettivi. E' il momento decisivo di crescita del gruppo. E dato che le parole volano e lo scritto rimane, perché non **far scrivere su un cartellone a ogni atleta i propri obiettivi individuali** e quelli di squadra? Sarà una specie di "contratto" fra voi e la squadra, sarà un modo di visualizzare per bene il traguardo per cui si lavora.

Infine ricordate: come in ogni momento della stagione, anche nel periodo pre-agonistico, siete voi allenatori a dare l'esempio, a indicare la strada, a "segnare il tono".

di Mauro Berruto