

ALLENARSI ALLA PERFEZIONE RENDE PERFETTI !!!

Di Liskevych

Un' intervista a Taras Liskevych, primo allenatore della Nazionale femminile USA - a cura di Michael Gasse Taras Liskevych è uno dei più famosi allenatori di pallavolo americano. Parlando al direttore editoriale di "The Coach", Michael Gasse, egli fornisce un quadro della situazione della pallavolo statunitense e di quella internazionale, sottolinea l'importanza di un buon sistema educativo per lo sviluppo dei giocatori di alto livello, e presenta alcuni consigli pratici per gli allenatori.

Quando la gente ascolta nn allenatore famoso, è molto interessata a sapere tutto ciò che riguarda la sua filosofia di allenatore. Qual è la sua?

La mia filosofia di allenatore è qui. Qui ci sono anche quelli che penso siano i punti più importanti della vita La mia filosofia è che, fondamentalmente, una partita si vince o si perde in allenamento. Mi piace un detto (che non ho inventato io, ma che viene usato molto negli USA): l'allenamento non porta alla perfezione, allenarsi alla perfezione rende perfetti!

Potete allenare molte ore, per molti giorni, ma se non cercate una buona qualità e se non lo fate correttamente, soprattutto ad alto livello, e ad alta intensità, state perdendo il vostro tempo, state solo trascurando del tempo in palestra. Quindi, e questo è il primo e più importante elemento della mia filosofia, è la qualità e non la quantità a portarvi ad ottenere dei risultati.

Secondo: sono veramente convinto che il trattamento dell'individuo sia un punto centrale della mia filosofia. Voglio trattare i giocatori in modo maturo, da adulti, e dare loro l'opportunità di esprimersi individualmente. Questo è molto importante per me. E nel mio paese, gli USA, la libertà individuale è molto importante.

Così, invece di sopprimere dicendo qui sono il capo, devi fare questo", io voglio prendere individui diversi, inserirli in una filosofia di squadra, il che è difficile, e trattarli individualmente. Essi avranno una filosofia di asservimento dei loro interessi individuali alla squadra, ma non li farà camminare tutti allo stesso modo, o appoggiare le borse alla stessa maniera Io non sono così.

Mi piace fissare obiettivi, e far sì che tutti insieme (lo stafi; i giocatori, i medici, tutti) lottino per lo stesso obiettivo, tutti con le loro diverse personalità, con le loro diverse opinioni all'unisono, è ciò che mi piace e che cerco di ottenere come allenatore.

Il terzo elemento della mia filosofia è "Lo spirito combattivo americano", per cui la mia filosofia ed il mio sistema di allenamento sono volti alla competitività. Gli statunitensi sono appassionati e grintosi. A volte, quando gli stranieri ci guardano, ci definiscono "arroganti", ma questo è il modo in cui ci esprimiamo, è la nostra cultura. Quando vedete

in televisione Karch Kiraly, è la personificazione della volontà di vincere, dello spirito combattivo. Io intendo puntare su questo la mia filosofia.

La gente deve capire che negli USA il nostro sistema pallavolistico è diverso. Le mie giocatrici arrivano in Nazionale a 21-22 anni, non a 15-16 o a 13-14. Ad esempio, due titolari della Nazionale olandese,

Lefering e Fledderus, hanno rispettivamente 19 e 18 anni. Per noi questo è impossibile. Da noi le giocatrici arrivano dopo l'università, quindi sappiamo di dover lavorare inseguendo gli altri.

Ora viene un altro punto della mia filosofia: se io prendo Tara Cross Battle all'età di 21 anni e lei diviene una giocatrice di livello internazionale, questo avviene dopo tre o quattro anni (all'incirca 150 partite). Anche dopo questo, è molto difficile per noi colmare il divario tecnicamente. Possiamo passare lì ore in palestra al giorno lavorando sulla ricezione (ad esempio la posizione corretta delle braccia e l'angolo degli avambracci etc.), ma non raggiungeremo mai Cina, Russia etc., o giocatrici come Lefering o Fledderus, perché hanno iniziato primi. Quindi noi dobbiamo cercare di puntare sull'aspetto tattico.

Abbiamo iniziato con l'analisi scontata degli avversari. Quello che facciamo è fir veramente capire alle nostre giocatrici quale tattica occorre usare contro i nostri avversari. Inoltre, analizziamo il confronto fra la nostra squadra e quella avverrà; come utilizzare le statistiche ed i computer; come usare i video. Questo ha avuto una grande parte nel successo della pallavolo USA, perché abbiamo colmato il gap molto rapidamente, votandoci alla tattica!

Un'altra parte che penso, come allenatore, è che si debba curare molto bene la scelta dello staff (20 allenatore ed altri collaboratori), delegando i compiti. Una volta Karpol venne da me e mi disse: non hai ottenuto risultati, perché lasci parlare troppi allenatori alle tue giocatrici". Negli USA facciamo così. Nei nostri sport come il football o il baseball, ci sono molti manager, allenatori che parlano alla squadra, e ognuno ha un argomento diverso da trattare: uno parla della difesa, uno dell'attacco, questo è il modo in cui ci dividiamo, e penso che sia un buon sistema.

Perciò, abbiamo analizzato il gioco e capito che nella pallavolo femminile l'ingrediente comune alle squadre che hanno risultati è la capacità offensiva della schiacciatrice di zona 4.

Se riuscite ad attaccare sopra il 33% di efficienza (per "efficienza" intendiamo gli attacchi a terra meno gli errori' diviso il totale degli attacchi), vincete la maggior parte delle partite. Anche il muro è molto importante per vincere, perché con quello si ottengono solitamente dei punti.

Queste sono state le cose su cui abbiamo concentrato di più la nostra attenzione: attacco (schiacciata) e muro. Abbiamo pensato che la battuta venisse subito dopo, ma non abbiamo avuto abbastanza tempo per lavorare veramente e sviluppare questo fondamentale e portarlo ad alto livello, negli ultimi anni. Avremmo avuto un compito più

agevole, nel condurre la squadra, se avessimo potuto disporre di una battuta migliore. Ma comunque i nostri sforzi sono stati indirizzati verso l'attacco e il muro, non verso il controllo della palla, non sugli aspetti tecnici di ricezione e alzata. Abbiamo speso molto tempo ed energia su questi fondamentali.

Come avete migliorato la vostra efficienza su questi due fondamentali?

Il modo col quale affronto la tecnica ed anche la tattica è questo (si tratta di un approccio comportamentistico): costruendo la situazione e la struttura dell'esercizio si ottiene il comportamento voluto. Se voglio che la mia attaccante di zona 4 impari a schiacciare in diagonale, la metterò in una situazione in cui il muro starà in parallela, e lasciandole la direzione del colpo da allenare. Devo porla in questa situazione con un esercizio simile al gioco, in cui lei deve ricevere o difendere e poi attaccare in diagonale con un muro.

Poi aggiungo a questo un obiettivo: riuscire a far questo sette volte su dieci. Costruiamo la situazione ambientale dell'esercizio, dando per esso un criterio:

riuscire o non riuscire. E ora permettiamo all'ambiente di adattarsi se la giocatrice riesce o no.

Per me è secondario enfatizzare il ruolo della tecnica:

'non sollevare il braccio così, fai questo, fai quell'altro'. Per me l'accento più importante è su come posso costruire l'esercizio, sia che si tratti di un esercizio di squadra' di gruppo o a coppia: questo va adattato alla situazione da allenare.

Inoltre, così si crea anche l'aspetto competitivo. Potrei voler curare l'attacco della schiacciatrice di zona 4. Quello che posso fare è un esercizio in cui metto una schiacciatrice di zona 4 in entrambi i campi, con il resto della squadra. La prima alzata deve essere sempre per la zona 4. dopo la fine dell'azione, l'alzata subito successiva dev'essere per l'altra schiacciatrice di zona 4 (per cui l'allenatore manda la palla alternativamente in un campo e nell'altro, dopo la fine di ogni azione), per cui diventa una partita fra le due schiacciatrici di zona 4. E si tiene il punteggio. Cosa succede così? Quello che ho detto prima: l'ambiente crea il comportamento, per vincere, per riuscire in questo esercizio, la giocatrice di zona 4 deve chiudere la palla contro un'intera squadra schierata.

Queste sono le cose che preferisco fare in situazioni di apprendimento: aggiungere un criterio, un obiettivo, rendere la situazione competitiva e poi metterla in pratica a un livello di intensità vicino a quella della partita. Una volta che ho trovato o creato un esercizio come questo, devo solo solo dire tantissime volte. Farlo il più rapidamente e efficacemente possibile:

immaginiamo ad esempio il gioco che ho citato prima, che potremmo chiamare "zona 4 contro zona 4"; si gioca ai dieci. E poi teniamo una classifica: quante volte mi hai battuto, quanto volte ti ho battuto: la registrazione delle vittorie e delle sconfitte per tutta la squadra. A volte mettiamo le nostre migliori attaccanti una contro l'altra. Questa

situazione si è verificata da noi: due giocatrici a lottare per l'ultimo posto disponibile nella squadra olimpica, Kristin Klein e Kristin Folci una contro l'altra. Tante volte nelle ultime due settimane. Questa è una situazione difficile. È il modo con il quale affronto le cose.

Lei ci ha dato un esempio di costruzione di esercizio; come lo realizzate in un piano di allenamento a lungo termine?

Programmaticamente abbiamo sempre pianificato gli allenamenti in blocchi di dieci giorni, in modo che sapevamo in un periodo di due settimane cosa volevamo realizzare. Abbiamo sempre allenato in segmenti di due settimane, con dieci giorni di allenamento. Il nostro programma era sempre questo:

ci allenavamo dal Lunedì al Venerdì per quattro ore, più un'altra ora di preparazione fisica Sabato e Domenica, riposo.

Solitamente la nostra annata era tale che ci trovavamo in giro per 150-160 giorni, comprendendo le competizioni. Potevamo sostenere 45-60 partite. Abbiamo avuto il lusso di disporre di un programma della durata di un intero anno. Ma questo è cambiato dopo Barcellona, perché ho lasciato le giocatrici più anziane, come Tara Cross Battie, Tece Williams, Elaine Oden, Caren Kemner e Paula Weisho~ andare in Italia, in Brasile, in Giappone, sapendo che sarebbero tornate. Abbiamo lavorato duro, avevamo buoni programmi, disponevamo di allenamenti molto strutturati e sapevamo cosa stavamo cercando di raggiungere. Questa era la chiave.

È grazie al vostro sistema che disponete di giocatrici complete, quasi perfette...

Il nostro sistema è perfetto per quello che riguarda l'attività di college e università, ma certamente non per la formazione di giocatrici di qualità internazionale. Questo perché le giocatrici giocano solo a livello universitario, nel nostro paese. Forse, se sono fortunate, giocano due o tre partite con la nostra Nazionale junior, o con quella che chiamiamo "Nazionale B". Ma non come la Lefering, che alla loro età ha già alle spalle molte partite a livello internazionale. Quanti incontri ha giocato rispetto alle nostre giocatrici ventenni? Probabilmente, 60-70, o anche 100 partite a livello internazionale. Il problema è che le nostre vanno da 0 a 5. Inoltre, più è avanzata l'età di una giocatrice, più diventa difficile cambiare la tecnica.

Quindi il vostro programma per i principianti è molto importante, avete bisogno di buoni allenatori.

Sì, siamo stati fortunati negli USA' perché abbiamo buoni programmi giovanili di club. Negli USA ci sono molte squadre di pallavolo sia nelle High School che nelle Università. La pallavolo nelle High School non è proprio ben sviluppata (nelle scuole), ma esistono dei club che hanno attività giovanile. I genitori pagano perché i loro figli entrino in questi club e si allenino, viaggino e giochino. Questo nostro sistema è chiamato «club sport for young children» (attività sportiva di club per ragazzi). Questo avviene nel football, nella pallavolo, nel baseball (con la Little League), nel calcio etc. Vi rendete conto che non

possiamo influenzare questa attività, perché non siamo in grado di controllare tanti club giovanili. Anche il seguente aspetto fa parte del sistema statunitense: siccome la maggior parte dei campionati internazionali giovanili e juniores si tengono in settembre e in ottobre, le nostre squadre non vi partecipano mai, perché i ragazzi sono a scuola! Vedete, lo sport negli USA (è importante che il resto del mondo lo capisca) è «istituzionalizzato». È parte delle High School, parte dei College. E nel resto del mondo questo non avviene; voi sapete che in Europa l'attività la fanno i club. Il Real Madrid ha una squadra di pallavolo, una di basket, una di calcio, ma l'Università di Madrid no. Nel nostro paese è l'esatto contrario. La struttura delle squadre nelle High School e nei College è molto ben sviluppata. Questo è il motivo per cui dico che non abbiamo alcuna influenza finché le giocatrici non arrivano in Nazionale. Non abbiamo scuole sportive, e questo determina una carenza di giocatrici giovani pronte per l'attività internazionale. Le nostre giovani meglio preparate sono nei club junior che allenano meglio, ma questo avviene soltanto per chi proviene da famiglie che si possono permettere di pagare diverse migliaia di dollari l'anno. Poi vanno all'Università (il College). Il nostro sistema dei College offre una buona pallavolo, ma, per dare un esempio, lì si utilizzano dodici cambi invece di sei: se tu - titolare, io posso entrare al tuo posto, poi tu puoi tornare in campo, e io rientrare successivamente, e così via. Questo sistema non può sviluppare delle giocatrici universali! Si ottiene una giocatrice molto forte in attacco, magari, ma che non sa assolutamente difendere o ricevere.

Come gestite queste problemi?

Io inserisco queste giovani nel mio programma o nella squadra B, disponendo di loro in modo morale, e questo significa che occorrono fra i due anni e mezzo e i tre anni e mezzo per farle diventare di livello internazionale.

Come lavorate su un aspetto individuale tecnico tattico debole?

In aggiunta a quello che ho detto prima, c'è un altro aspetto importante dei nostri allenamenti: un giorno su dieci lo dedichiamo a fare molto lavoro individuale, un allenatore e una giocatrice, per lavorare sulla tecnica. In quell'occasione portiamo in palestra la videocamera, poi facciamo un bel po' di lavoro, riguardiamo il video, e ci alleniamo nuovamente correggendo gli errori. Credo molto nell'importanza del video. Dicono: "un'immagine vale più di mille parole". Un video è molto più di un milione di parole. Posso dire: "1! tuo muro non è invadente!", ma la giocatrice pensa di eseguirlo bene; se si vede sul video, si rende conto che le sue braccia non sono sopra la rete. Quindi proseguiamo l'allenamento, io la riprendo, poi le faccio ancora vedere il video. Provare, poi ha servito. Questo è il modo col quale il video incide molto sulla tecnica. Noi abbiamo usato il video non solo durante la partita, ma anche in allenamento! Riguardo l'apprendimento della tecnica o della tattica molti parlano della percezione come di un aspetto fondamentale per il buon esito. Per noi si possono trovare, in Europa, molti allenatori che lavorano con l'idea di leggere un fondamentale!

Noi suddividiamo il gioco insegnando "dovete leggere e sapere cosa sta succedendo dall'altra parte della rete, e poi reagire rapidamente prima di contattare la palla". In psicologia, questo viene chiamato, molto semplicemente, «discriminazione". Voi sapete come imparare a discernere gli stimoli utili guardando dall'altra parte della rete. E psicologicamente, più ricreate stimoli simili a questi, in allenamento, ottenendo lo stesso tipo di discriminazione, e meglio reagirete a quello che succede nel gioco. Noi ci concentriamo molto sul leggere in difesa e a muro.

A livello più basso, nel nostro paese, viene data troppa importanza al tuffarsi, al rullare, all'andare a terra per reccattare palle attaccate forte. Nella squadra Nazionale abbiamo insegnato a muoversi prima che la palla venga colpita, dopo aver «letto" ciò che sta per avvenire. Se non vi trovate nel punto e nella zona giusti prima che la palla venga attaccata, riuscirete molto raramente a recuperare la palla in difesa.

Qual è il suo pensiero sui programmi di allenamento per imparare a discriminare, percepire e prendere decisioni?

Penso che siano validi. Dovete disporre delle diverse situazioni o dei diversi punti che avvengono nella partita, e poi insegnare su cosa concentrarsi per decidere il tipo di reazione o la mossa successiva. Questa capacità (discriminazione e percezione) dev'essere insegnata ed allenata! Tutte le discriminazioni che si compiono nelle diverse variabili che allenate devono essere simili a quelle che si devono compiere in partita. Ma dovete ripeterle molte volte. Penso che sia un lavoro molto valido.

Lei lavora su capacità speciali riguardanti il sistema visivo delle sue giocatrici?

Abbiamo dei medici, oculisti, che hanno lavorato con diverse giocatrici della nostra squadra sull'inseguimento, sulla visione periferica, sul rafforzamento della capacità di messa a fuoco di un oggetto piccolo per un tempo lungo. Ma ci siamo resi conto che era meglio se sceglievamo le giocatrici che presentavano più punti deboli in questo, dopo test appositi. Abbiamo testato le nostre atlete in tutte le fasi dell'allenamento e della preparazione fisica, per riscontrare se alcune di loro erano carenti dal punto di vista della forza degli arti inferiori, e avessero bisogno di lavorare su questo aspetto. Tuttavia, ci siamo resi conto che non potevamo fare tutto. Al nostro livello (in ogni paese), se si considera l'allenamento tecnico in palestra, l'allenamento tattico in palestra, la preparazione fisica, l'alimentazione, l'allenamento per la visione, la preparazione psicologica, la scattizzazione e l'osservazione degli avversari in video, non ci sono abbastanza ore per fare tutto, per cui occorre bilanciare, si tratta sempre di trovare un equilibrio.

Ho una laurea in psicologia dello sport, e se avessi dieci dollari per ogni chiamata telefonica che ho ricevuto negli ultimi dodici anni' in cui c'era qualcuno che mi diceva "sono uno psicologo dello sport (ho questo programma speciale)", se mi date x dollari, potrei aiutare la vostra squadra", sarei ricco... Potrei dire: "capisco, ma so anche che un'alta percentuale di

ciò che fa parte della psicologia dello sport è inutile per noi!" Perché troppo è stato promesso un nome della psicologia dello sport. Per esempio, mettiamo che io voglia imparare e allenare la visualizzazione (allenamento ideomotorio). Voglio vedere me stesso compiere un gesto tecnico o atletico alla perfezione. Visualizzo me stesso mentre taccio un salto in alto di 2,15 m. Se non ho mai saltato più di un metro e mezzo, non riuscirò comunque a saltare 2,15 m. Tuttavia, se il mio record è 2,11, forse questo lavoro mi può tornare utile.

Quindi, *si*, la psicologia dello sport è importante, ma solo a un certo livello, quando siete in condizione di raggiungere un determinato livello di rendimento o di prestazione. Questo potrebbe forse aiutarvi a migliorare il vostro risultato dello 0,5%. Inoltre questo lavoro dovrebbe essere individualizzato, perché un atleta potrebbe aver bisogno di imparare a rilassarsi, mentre un altro potrebbe avere bisogno della cosa opposta, essere cioè più aggressivo. Se noi prendiamo la nostra squadra e le facciamo fare a tutte le giocatrici la stessa cosa, non è detto che questa vada bene per ognuna!

Comunque, questo era solo un esempio. Ci sono così tante suddivisioni su ciò che serve per fare una grande atleta, o una grande squadra, esistono tante variabili e tante categorie di cose. L'oculista potrebbe dirmi di spendere due ore al giorno con l'intera squadra. Io dico, dove trovo due ore? Lo psicologo vuole due ore, il preparatore fisico due ore e così via. Dove trovo il tempo per il riposo o per dormire? Inoltre, il dietologo mi dirà come mangiare meglio, e io posso dire "va bene", ma questo funziona solo se controllo tutti i cibi assunti dalla squadra. Così abbiamo deciso che, per l'alimentazione, avremmo utilizzato soltanto un approccio di tipo educativo, dicendo cosa va bene e cosa no. Se qualcuna ha un problema specifico, troveremo per lei una dieta specifica, analizzeremo il suo modo di nutrirsi, e forse la affideremo a un dietologo.

Ma l'intera squadra non può fare questo. Questo è il modo con il quale ci avviciniamo a tutte queste cose. Se qualcuna ha problemi di visione, affrontiamo quel problema con lei. Se qualcuna ha problemi psicologici, affronteremo quel problema specifico con lei. La stessa cosa, se qualcuna ha problemi alimentari. Ci siamo resi conto che non possiamo fare tutto con tutte.

Quindi l'inizio, i test d'ingresso sono molto importanti per voi?

Sì, molto importanti, si tratta di un elemento centrale. Penso che le prove di valutazione per formare la Nazionale siano molto importanti!

Credo che ciò che è importante in ogni programma, in qualunque paese, sia la maturità fisica: statura, reach, elevazione, forza, velocità, capacità visiva: ad esempio, alle Olimpiadi del 1984 i migliori test visivi nell'ambito della Nazionale maschile, li ottenne Karch Kiraly, il miglior ricevitore. Per cui dico: datemi un test visivo e vi troverò i migliori ricevitori. E molti allenatori negli States hanno avuto un modello per cui un attaccante di livello internazionale deve raggiungere, in salto, 308-309 cm. Non c'entra la statura: una giocatrice può essere alta 1,75, 1,72 o 1,86, ma deve raggiungere i 308 cm.

Questo è il tipo di cose che abbiamo cercato di identificare, perché nella pallavolo internazionale è diverso. Questo magnifico sport viene giocato sopra la rete. Se avete una giocatrice come Luis, di Cuba, che salta 330 cm' chi la ferma?

Per queste cose abbiamo speso molto tempo, e siamo stati fortunati perché fin dal 1990 abbiamo cominciato ad avere le stesse giocatrici nella nostra squadra. Quindi abbiamo avuto molte veterane, giocatrici che abbiamo tenuto per molto tempo, per cui la nostra squadra era una delle più esperte ad Atlanta, nonché la più anziana, a causa del nostro sistema sportivo.