



Federazione Italiana Giuoco Calcio
Settore Tecnico

Corso Allenatori Calcio a 5 di Primo Livello

Tesi

“Priorità al metodo”

**Dall’approccio sistemico al futuro professionale
del preparatore fisico nei giochi sportivi**

Di: MENEGATTI ANDREA

Coverciano , Luglio 2013

Indice

<i>Indice</i>	p.2
<i>Premessa</i>	p.4
<i>Introduzione</i>	p.5
<i>Capitolo 1 – I presupposti della prestazione sportiva</i>	p.6
1.1 L’allenamento negli sport di squadra	p.6
1.2 Il giocatore abile	p.7
1.3 Spazio e tempo di gioco	p.8
1.4 I processi attentivi nello sport “open-closed skill”	p.9
1.5 L’attenzione selettiva	p.10
1.6 Reazione vs. Anticipazione	p.11
1.7 La scelta di un approccio sistemico	p.12
<i>Capitolo 2 – La periodizzazione tattica</i>	p.15
2.1 Una rivoluzione di pensiero	p.15
2.2 Globalizzare il lavoro	p.18
2.3 La sovradimensione tattica	p.19
2.4 L’importanza dell’abitudine	p.20
<i>Capitolo 3 – La metodologia operativa</i>	p.21
3.1 L’incontro con la metodologia operativa	p.21
3.2 Origini storiche	p.21
3.3 Un apprendimento consapevole, flessibile ed intelligente	p.23
3.4 La principale finalità della Metodologia Operativa	p.24
3.5 La preparazione tattica a partire da una prospettiva sistemica	p.25
3.6 Visione sistemica della tecnica e della tattica	p.26

3.7 La didattica operativa	p.27
<i>Capitolo 4 – La figura del preparatore fisico</i>	p.29
4.1 L'adattamento specifico	p.29
4.2 Il concetto di test nei giochi sportivi	p.30
4.3 Un'intensità "qualitativa"	p.31
4.4 La "fatica tattica"	p.32
4.5 Il recupero nella metodologia di allenamento moderna	p.33
4.6 Il rapporto collaborativo allenatore-preparatore fisico	p.34
4.7 Le peculiarità del preparatore fisico	p.35
<i>Conclusioni</i>	p.38

Premessa

“Se vuoi pilotare un aereo, studia e guadagnati il brevetto di volo! Se vuoi mandare una bicicletta, al massimo trasporti te stesso e devi stare pure attento...”.

Questa frase rappresenta il punto di partenza per tutti coloro che scelgono di assumere il ruolo di guida nei confronti di qualcun altro.

L'allenatore è proprio questo, un pedagogo che instaura delle interazioni con un gruppo di persone “pilotandone” i comportamenti sportivi. Perciò la “condicio sine qua non” è l'acquisizione del “brevetto di volo”: nel momento in cui dispensiamo consigli o pretendiamo determinati comportamenti, è necessario esser consapevoli dell'enorme responsabilità che ci assumiamo.

Con i giovani soprattutto!

E pertanto si deve essere ben consapevoli di ciò che vogliamo trasmettere e di come vogliamo farlo.

Nello sport regna da tempo una sorta di strana idea in base alla quale chi possiede un'abilità, per il fatto stesso di saperla fare, sa anche insegnarla e trasmetterla ad altri. Molto spesso quest'idea si scontra con la realtà dei fatti.

“Saper fare” molto spesso non equivale a “saper insegnare”.

L'esecuzione di un gesto tecnico è una cosa, la sua spiegazione è tutt'altra...

Nel novero delle competenze che ogni allenatore deve possedere, a mio modo di vedere la sfera didattica e comunicativa assume un ruolo preponderante, fermo restando la necessità di avere una conoscenza approfondita di ciò che pretendiamo di insegnare.

Introduzione

Nel mio percorso di studi in Scienze Motorie e Sportive, spinto da una grande passione di approfondimento delle tematiche sportive, con la speranza e il desiderio di renderla una professione, mi sono reso conto che nello sport la ricerca metodologica debba rappresentare il punto di partenza, poiché a mio avviso una solida impalcatura metodologica permette di dare realmente un senso a quelli che sono i mezzi dell'allenamento con i quali intendiamo elevare il rendimento degli atleti, ossia le esercitazioni.

Anni addietro un filosofo disse: *“Viviamo sulle spalle dei giganti”*.

I giganti sono coloro che hanno vissuto prima di noi e che ci hanno lasciato in eredità un patrimonio di conoscenze necessarie per progredire. Prender spunto da chi ci ha preceduto e da coloro i quali prima di noi si sono posti i nostri stessi quesiti, animati dal desiderio di trovarne un'efficiente risposta, credo sia un valido punto di partenza per chi come me muove i primi passi nella complessa e intrigante attività di allenatore.

Allo stesso modo sono consapevole di come sia assolutamente necessaria un'analisi critica della letteratura, poiché la ricerca scientifica avanza a piccoli passi, animata maggiormente da una volontà autoconservativa, piuttosto che innovativa. Tant'è che molte delle teorie inerenti la tematica dell'allenamento sportivo sono tuttora inspiegabilmente ferme agli anni '80, insistendo su metodiche ormai superate da concettualità più moderne e coerenti con le richieste che provengono dal campo...

A tal proposito, nelle mie esperienze da preparatore fisico nel futsal e nel calcio, inizialmente mi sono fidato troppo di alcuni “dogmi” che si susseguono ormai da generazioni nelle pratiche da campo, ma ben presto mi sono posto delle domande, quali ad esempio:

“Che cosa significa davvero allenare in uno sport di squadra?”;

“C'è differenza tra ciò che io propongo agli atleti in allenamento e quelle che sono le richieste degli atleti stessi?”;

“Di che cosa ha bisogno l'atleta per arrivare pronto in gara?”.

Nel tentativo di dare risposte coerenti e soddisfacenti a queste ed altre domande, ho sempre più maturato la consapevolezza che la metodologia di allenamento tradizionale, tuttora adottata dai più, presenta una serie di lacune concettuali che a mio modo di vedere ne minano le fondamenta alla base, in particolar modo riferendosi agli sport di squadra. Di seguito il mio tentativo di far luce sulla questione.

CAP.1: I PRESUPPOSTI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

L'allenamento negli sport di squadra

Tra le tante definizioni di allenamento sportivo che si possono trovare in letteratura, questa mi ha colpito in particolar modo, in quanto sintetica e chiara: *“ l'arte e la scienza di condurre un atleta o un gruppo di atleti a gareggiare in modo efficiente ed esperto”*.

Questa definizione ha il pregio di evidenziare la funzione specifica dell'allenamento, ovvero lo sviluppo delle caratteristiche della prestazione al fine di migliorare il rendimento in gara degli atleti. Di conseguenza, il compito di colui che prepara e fa svolgere le sedute di allenamento sarà quello di fornire ai propri atleti una serie di input allo scopo di mettere in crisi il potenziale che possiedono, cosicché la risposta che si avrà dopo il periodo necessario a metabolizzare i contenuti dell'allenamento, sarà una crescita della capacità di performance in gara.

Le dinamiche di gioco all'interno della competizione di un gioco sportivo non seguono una logica sequenziale, ma si presentano in maniera non lineare, modificandosi ad ogni istante.

Ciò comporta che qualsiasi evento accada durante il processo avrà delle implicazioni negli eventi che seguiranno e potrà alterarne completamente la logica e il risultato del processo stesso.

E di fatto il gioco rivela una profonda dipendenza da ciò che succede in ogni istante.

Si parla di *“sistemi caotici deterministici”* perché ci sono modelli di azione che si ripetono nel tempo e che rivelano un certo ordine organizzativo visibile attraverso questi modelli.

L'aleatorietà e l'imprevedibilità di questi sistemi mostrano un modello di azione consistente all'interno di un chaos costante.

“partita a scacchi giocata a massima velocità”

Durante le telecronache sportive mi è capitato spesso di sentire questa frase enigmatica, che intende testimoniare il fatto che gli sport di squadra vengono assimilati ad altissime componenti cognitive tipiche dello scacchista, ma all'interno di un contesto più dinamico, poiché quello che conta è la rapidità con la quale il giocatore fa quello che deve fare: la rapidità è il valore aggiunto che si ricerca nello sport di situazione.

La capacità di un giocatore di captare correttamente i movimenti dei compagni e degli avversari scegliendo l'opzione migliore tra le varie possibili; questo coincide, in numerose occasioni, con situazioni complesse di percezione o con un numero elevato di possibilità d'azione fuori dal campo visivo del calciatore. In generale, si allude al concetto in cui il giocatore ha dimostrato di saper risolvere un problema con una soluzione ottimale rispetto alle altre possibilità e, assieme a questo, con rapidità, caratteristica questa che varia da giocatore a giocatore, in relazione alla capacità di anticipazione percettiva.

Ogni prestazione è caratterizzata contemporaneamente dalle richieste dell'ambiente, dalle capacità e dalle abilità del soggetto; queste ultime vengono considerate come la messa in atto di metodi e strategie efficienti per mettere in relazione le sue capacità con le richieste della gara.

Il giocatore abile

L'essenza dei giochi sportivi è rappresentata dalla continua ricerca di soluzioni ai problemi che si presentano al giocatore durante le azioni di gioco e di cui non è possibile prevederne la successione, la complessità e neppure la frequenza con la quale si manifestano.

Diviene dunque necessario allenare l'efficienza delle capacità di percezione, analisi, elaborazione e selezione delle risposte per strutturare un adeguato piano d'azione, con la consapevolezza che queste vengono fortemente sollecitate in situazioni dinamiche e con caratteristiche simili a quelle reali di competizione.

Inoltre, sulla base degli schemi posseduti, il giocatore dovrà comprendere la nuova situazione adeguando le proprie risorse cognitive alle esigenze del compito. Questa capacità è acquisibile nel tempo, è migliorabile e può essere facilitata da specifici programmi di intervento.

Sia le abilità di base che le risorse soggettive, infatti, sono implementabili, possono cioè essere acquisite o potenziate in vari contesti, tra i quali riveste un ruolo di particolare importanza quello della situazione di gioco, considerata come sede privilegiata di apprendimento di gran parte delle risorse individuali.

Numerosi parametri determinano l'azione finale:

- Esperienze iniziali del giocatore,
- Capacità di prestare attenzione agli stimoli di gioco più significativi,
- Capacità di interpretare ciò che si vede,
- Selezione della risposta,
- Risposta motoria.

“Ciò che caratterizza il calciatore di alto livello non è la somma di singole abilità percettive o motorie, ma piuttosto un'abilità complessa basata sull'unitarietà di percezione ed azione”.

La decisione presa dall'atleta in una condizione di forte pressione temporale, quale quella che si verifica nel futsal, sia in ordine alle singole situazioni che al complesso dell'incontro, è caratterizzata principalmente da rappresentazioni soggettive di quale sarà il probabile comportamento dell'avversario.

Il cosiddetto pensiero operativo nelle situazioni di pressione temporale ci consente di prendere decisioni anche saltando alcuni passaggi, mettendo in grado il giocatore di intuirne gli eventuali sviluppi. Per farlo il giocatore utilizza le precedenti esperienze immagazzinate, riproponendole in molti casi con una spiccata creatività.

Spazio e Tempo di gioco

I requisiti che determinano la capacità di gioco sono rappresentati dai costrutti dello Spazio e del Tempo. Quanto più un giocatore riesce ad acquisire dei vantaggi temporali e spaziali rispetto all'avversario, tanto più riuscirà a gestire efficacemente la situazione di gioco.

Ogni azione di gioco comporta al giocatore di dover operare una scelta di natura tattica: "che cosa faccio qui ed ora?"

L'incertezza prodotta dalla situazione del confronto richiede tre ordini di informazioni che il giocatore ha bisogno di sapere:

- come trovarsi al posto giusto nel momento giusto;
- quando, come e dove eseguire un gesto tecnico efficace;
- come gestire la gara in rapporto alle situazioni che di volta in volta si verificano.

Spesso diciamo ai giocatori di fare una determinata cosa in gara, ma puntualmente ciò non viene messa in pratica... deliberatamente il giocatore ci sta disubbidendo? Nella maggior parte delle volte la coscienza arriva dopo l'intenzione soprattutto in uno sport come il futsal, in cui spazio e tempo sono "ridotti al lumicino" e pertanto il controllo cosciente sulle nostre scelte ed azioni non ha modo di poter essere messo in pratica come avremmo voluto.

Ecco dunque che entra in gioco l'automatismo: se il giocatore ha elaborato e fissato un determinato schema motorio, diventa difficile farglielo cambiare soltanto esortandolo ad eseguire o meno una determinata azione. Molte decisioni dei giocatori, nel pieno svolgimento dell'azione, non sono premeditate, coscienti.

Il giocatore non si chiede "che cosa faccio qui e ora?", bensì semplicemente agisce in maniera automatica, con nozioni che provengono dall'inconscio.

In allenamento dunque il giocatore deve essere libero di agire, il che tuttavia non significa però agire in modo arbitrario. Ciò deve essere libero di agire poiché per il "qui ed ora" non esiste equazione risolutiva, se non l'aver lavorato al meglio in settimana per dare al giocatore maggiori esperienze di gioco possibili e prevedendo che tali azioni accadranno in partita regolarmente, in quanto rappresentative di una regolarità all'interno del chaos.

Ma allo stesso tempo non agisce in modo arbitrario perché le sue intenzioni devono avere come sfondo il sistema di gioco richiesto dall'allenatore ("saper fare" e "consapevolezza del saper fare").

Pertanto a mio avviso la diretta conseguenza di ciò è che in allenamento occorre dare più esperienze possibili ai giocatori sulle situazioni di gioco specifiche della disciplina ed insegnare loro a risolvere nel miglior modo possibile "il qui ed ora", perché è proprio ciò che accade in gara. Ciò che conta, quindi, è che il soggetto comprenda appieno le possibilità di utilizzo delle abilità che possiede in contesti molteplici e che sia consapevole del modo attraverso cui esse possono essere trasferite ed utilizzate in situazioni differenti.

Egli deve, cioè, rendersi conto di come funzionano i propri processi cognitivi e di come sia possibile controllarli o regolarli per poter facilitare, ad esempio, nuovi apprendimenti o l'applicazione delle conoscenze possedute a nuovi tipi di compiti.

I processi attentivi nello sport “open-closed skill”

Essere attenti e concentrati è uno dei problemi principali nello sport. Per l'atleta significa essere in grado di svolgere, per un certo periodo di tempo, uno specifico compito ad un determinato livello di competenza. Solitamente gli sport *closed skill* (ambiente costante, ripetizione del gesto tecnico) sia *open skill* (cambiamenti nell'ambiente, in cui l'atleta deve trovare ogni volta la risposta motoria più corretta da applicare alle situazioni mutevoli).

I primi sono caratterizzati da una capacità di analisi globale e rapida dei cambiamenti nel campo visivo (*attenzione diffusa*), mentre i secondi, al contrario, sono caratterizzati da un restringimento del raggio attentivo e da un'analisi di specifiche aree del campo visivo (*attenzione focalizzata*).

Tanto minore è l'ampiezza del *focus* attentivo, quanto maggiore è l'efficienza dell'elaborazione. In altre parole, tanto più è piccola la zona a cui si presta attenzione, quanto in via inversamente proporzionale è grande la concentrazione delle risorse attenzionali e, dunque, l'efficacia (velocità) con cui vengono elaborati gli stimoli che provengono da quella zona.

Nelle discipline sportive che richiedono di prestare attenzione ad un indice circoscritto, per l'atleta sarà vantaggioso allenare un *focus* ristretto, tanto da poter elaborare il più velocemente ed il più precisamente possibile, l'informazione veicolata da quel dato indice.

Al contrario, nelle discipline dove l'attenzione deve essere rivolta contemporaneamente su più indici diversi, distribuiti in zone diverse dello spazio, sarà più utile allenare un'attenzione ampia, in modo da far ricadere tali indici all'interno del *focus* dell'attenzione, senza dover ricorrere all'uso dei movimenti oculari (orientamento esplicito dell'attenzione), che hanno lo svantaggio di richiedere un maggior tempo per l'elaborazione delle informazioni.

L'orientamento implicito dell'attenzione risulta essere particolarmente vantaggioso nei giochi sportivi, quando lo sguardo viene rivolto in una porzione dello spazio diversa dalla direzione della palla.

Gli atleti devono apprendere quando spostare la loro attenzione da uno stimolo all'altro: ogni atleta può allenare l'abilità di “filtrare” i segnali irrilevanti e prendere in considerazione quelli utili per la prestazione.



L'attenzione selettiva

La capacità di selezionare gli stimoli gioca un ruolo importante. L'atleta esperto dovrà essere in grado di focalizzare l'attenzione in funzione dello fase di gioco o di gara che sta affrontando. Il giocatore dovrà passare da un'attenzione ad ampio raggio, "diffusa", che gli consente di controllare avversari e compagni di squadra, ad un'attenzione "selettiva", quando si trova ad entrare in azione e gli servono solo alcune informazioni specifiche.

Il concetto di attenzione selettiva nasce dall'osservazione che, sebbene centinaia di stimoli raggiungano ad ogni istante i nostri sensi, soltanto una minoranza di questi saranno selezionati per un'ulteriore analisi. Date le limitate risorse, l'allocazione dell'attenzione, oltre ad essere guidata da caratteristiche di rilevanza degli stimoli, può essere controllata strategicamente dalle intenzioni del soggetto, con un conseguente vantaggio nell'analisi degli eventi selezionati.

Dirigere l'attenzione in modo dinamico verso porzioni dello spazio in cui è più probabile la comparsa di un evento rilevante si traduce infatti in una più accurata e rapida rilevazione dello stimolo, con un'ottimizzazione della performance comportamentale.

In secondo luogo è importante definire lo stile attentivo individuale dell'atleta.

Lo stress può avere effetti dannosi perché restringe il *focus* attentivo, al punto tale che l'atleta non riesce a fare attenzione a stimoli importanti aumentando così la distraibilità.

Un livello di attivazione ottimale consente di mantenere un buon livello di flessibilità dell'attenzione e di adottare lo stile attentivo più adeguato per quella situazione.

Il futsal, sport tipicamente "di situazione", cioè legato agli innumerevoli modi con cui può presentarsi l'attrezzo (la palla) e alle altrettanto innumerevoli possibilità di mosse dell'avversario, richiede quindi all'atleta un'attenzione particolare e costante, adattabile alle varie fasi del gioco.

L'attenzione è esterna ed interna, cioè può essere rivolta a stimoli ambientali ed anche a stimoli provenienti dal proprio organismo. Questa seconda componente non deve essere sottovalutata, in quanto rappresenta la condizione necessaria per eseguire un gesto sportivo in modo ottimale. Conoscere il proprio grado di attivazione muscolare, essere in grado di controllare la propria emotività è un fattore molto importante.

In altri termini il soggetto non si limita a reagire agli stimoli nuovi ricevuti dall'ambiente, ma cerca di intervenire su di essi, decifrandoli ed interpretandoli, vale a dire anticipandone gli effetti...

Reazione vs Anticipazione

E' evidente che in uno sport in cui i tempi di reazione devono essere brevissimi, il tempo impiegato per rispondere ad uno stimolo gioca un ruolo determinante.

Per questi motivi l'allenamento dell'attenzione, con l'acquisizione di un adeguato stile attentivo, gioca un ruolo determinante nella formazione dell'atleta e dovrebbe avere particolare rilievo nell'attività giovanile. Va anche tenuto presente che nei giovanissimi l'attenzione è particolarmente limitata nella durata specie quando si tratta di attenzione di tipo selettivo. Perciò, per allenare l'attenzione, sarà necessario presentare sempre gli esercizi in forma varia.

Successivamente occorrerà proporre esercizi che richiedono un impegno attentivo gradualmente maggiore e inserire "distrattori", cioè elementi che distraggono il soggetto perché impari a neutralizzarli.

L'allenamento dell'attenzione ha come sua conseguenza diretta la riduzione degli errori, e di questo ne dobbiamo tener conto quando andiamo a programmare gli allenamenti stagionali.

Spesso, l'atleta ha necessità di "anticipare" la risposta e questo dimostra come la rapidità di risposta sia importante per la riuscita dell'azione. Inoltre, l'anticipazione si basa su alcuni elementi predittivi che l'atleta, in base alle esperienze passate, può dedurre da alcune informazioni che, grazie all'attenzione, egli è in grado di captare.

Il nostro contatto con la realtà che ci circonda è prettamente sensoriale tant'è che durante il gioco un atleta è al massimo delle proprie capacità di percezione e soprattutto di anticipazione di quel che succede e se il risultato che vogliamo dai nostri allenamenti è proprio migliorare la capacità di anticipazione, dovremo mettere i giocatori di fronte a delle esercitazioni che li facciano pensare a come anticipare e non a come reagire.

Facciamo un esempio pratico: pensiamo al pugilato, che non è uno sport di squadra, ma è comunque sport di situazione. Se il pugile fosse solamente capace di reagire ad un colpo dell'avversario, anziché anticiparlo, difficilmente porterebbe a termine l'incontro... allo stesso modo un giocatore. Se non anticipa lo sviluppo dell'azione di gioco in nessuna occasione, "la palla non la struscia mai!!".

Invece il centometrista ai blocchi di partenza ha un forte desiderio di anticipare lo sparo, ma incontra due limiti a ciò: un limite fisiologico e un limite imposto dal regolamento (se anticipa più del dovuto gli viene data partenza falsa). Il suo scopo sarà dunque quello di potenziare il più possibile la capacità di reazione allo sparo, la quale, compatibilmente ai limiti fisiologici suddetti, dovrà tendere a zero.

Pertanto allenare un giocatore piuttosto che Usain Bolt è molto differente!

Le proposte allenanti dei giochi sportivi dovranno stimolare le capacità di anticipazione su quelle di reazione. La capacità di anticipare un fenomeno di carattere tattico è un'eredità dei grandi giocatori che non possiamo e non dobbiamo assolutamente ignorare.

La scelta di un approccio sistemico

Si tratta di un pensiero scientifico che nasce in contrapposizione al “riduzionismo”, e che si occupa dello studio interdisciplinare dell’organizzazione astratta dei fenomeni, e dei modelli che possono essere utilizzati per descriverli.



Un sistema complesso non è comprensibile con l'analisi dei suoi singoli componenti

⇔ *Ecco i rischi di un approccio rigidamente riduzionistico!*

Immagine tratta dal libro
Auto-organizzazioni. Il mistero dell'emergenza dal basso nei sistemi fisici, biologici e sociali
di De Toni A.F., Comello L., Ioan L., Marsilio Editori, Venezia, 2011.

Un Sistema può essere definito come un insieme di elementi interdipendenti che interagiscono secondo un comune obiettivo, e in cui il risultato finale è maggiore della somma di ciascuna delle singole parti che lo costituiscono.

Secondo questa teoria, invece di ridurre il tutto ad una somma delle parti (riduzionismo), studiando le proprietà singolari, dobbiamo considerare le interazioni che intercorrono tra gli elementi che compongono il Sistema.

Qualsiasi Sistema Aperto, inoltre, è in continua e costante evoluzione.

Applicando queste teorie e questo metodo di indagine scientifica nello studio degli sport di squadra, possiamo tranquillamente affermare come non dovremmo limitarci ad analizzare singolarmente le varie componenti la prestazione sportiva, individuale o collettiva, come ad esempio il fattore tecnico, quello fisico o quello psicologico, bensì studiarne le relazioni e le interdipendenze ed avere sempre una visione di insieme.

Si tratta di operare una integrazione di principi e non di fattori.

Come tutti i sistemi complessi, l’uomo è invece un’entità composta di elementi interdipendenti, che devono essere compresi nelle loro relazioni all’interno dell’entità globale. Allo stesso modo non si può prescindere dalla interazione dell’individuo con l’ambiente che lo circonda.

“L’uomo è un organismo integrato, e non assemblato. E come tale apprende ed agisce”

L’approccio metodologico tradizionale si propone di allenare il giocatore individualizzandone la proposta allenante, separandolo dalla totalità integrata, dal contesto Squadra. Non solo. L’atleta viene ulteriormente suddiviso in sottoparti di ognuna delle dimensioni che lo caratterizza, a loro volta allenate separatamente. impiegando definizioni che non fanno altro che parcellizzare ciò che invece è indivisibile ed integrato.

Questo significa che tutto quello che io divido (blocchi) durante l’allenamento nella speranza di ricongiungerlo alla fine del periodo allenante, non avrà in realtà un “transfer” nella partita, poiché il giocatore apprende solamente quando l’esercitazione ripropone le stesse problematiche tecniche, tattico-cognitive e fisiologiche che deve affrontare durante la partita.

E’ importante sapere che se si compiono due gesti molto simili ma con finalità diverse, anche se “parti” del movimento sono uguali, tutta la sequenza di attivazione si realizza in neuroni diversi. Quindi quando si insegna ad esempio un gesto tecnico in un contesto avulso dalla realtà di gioco, “imparano” ad attivarsi dei neuroni che poi non saranno operanti in fase agonistica e questo vale per qualsiasi attività, dalla tattica alla corsa fisica; questo ci fa capire come l’attività neuronale risulta essere specifica non dell’azione che svolgiamo, ma dalla finalità, ovvero dall’intenzione che sollecita l’azione stessa.

Lo stesso ragionamento fatto adesso per il singolo, va fatto anche per la “squadra”, la quale deve essere intesa come un unico organismo, un’unità funzionale. Il singolo giocatore è elemento costitutivo dell’organismo squadra, la quale a sua volta agisce in un contesto in cui è presente l’opposizione di avversari. Ciò non può essere ignorato, anzi deve essere considerato come un presupposto fondamentale dell’allenamento.

Nell’approccio sistemico “More is different”, l’intero è maggiore della somma delle sue parti, le proprietà delle parti possono essere comprese solo inserendole in un più ampio contesto in cui si trovano, considerando l’organizzazione del tutto.

Il pensiero sistemico considera e valorizza le relazioni e interazioni che ciascun soggetto intesse con gli altri appartenenti al sistema.

Questa concezione sistemica ed olistica prevede:

- Il gioco come realtà indivisibile: le fasi e sottofasi si possono distinguere, ma mai separare;
- Il giocatore è un’unità funzionale: si deve cercare di ottimizzare tutte le manifestazioni, non uniformare, ma specializzarne alcune;
- Il giocatore come produttore di conoscenza e portatore del modello: è il giocatore quello che crea significati;
- Interazione e funzione al di sopra di azione e funzione. A partire dalla descrizione del funzionamento è possibile parlare di funzioni (compiti), non prima. E’ il funzionamento che stabilisce la specificità delle funzioni, ciò che le origina e mai viceversa;
- Il contesto determina il valore del giocatore: quello che facciamo è inseparabile da dove e con

chi lo facciamo. Ci sono giocatori che condizionano oltremodo il contesto;

- Mettere in discussione ciò che appare logico; le cose possono essere come pensiamo o tutto il contrario, non bisogna pensare a processi determinati.

E' necessario dunque superare i limiti dell'approccio riduzionistico e, partendo da una visione sistemica d'insieme, piuttosto che focalizzarsi sul singolo individuo, assumere che l'approccio sistemico sia più indicato per indagare le dinamiche di uno sport di squadra, prevedendone uno sviluppo qualitativo delle relazioni tra i giocatori (interazioni collaborative tra i compagni ed oppostive con gli avversari).

CAP.2: LA PERIODIZZAZIONE TATTICA

Una rivoluzione di pensiero

L'acquisita consapevolezza della maggior efficacia di un approccio sistemico contrapposta all'approccio riduzionistico tipico della metodologia tradizionale, mi fecero improvvisamente tornare in mente dei concetti che avevo letto qualche anno prima nel libro "Mourinho: Questione di metodo"... Conscio di aver accantonato troppo bruscamente molte delle tematiche esposte in questo libro, ho così deciso di rileggerlo circa 5 anni dopo la prima lettura.

E' qui che ho compreso la rivoluzione di pensiero di enorme portata che veniva esposta e che evidentemente qualche anno prima non avevo ben compreso...

La concezione di metodologia classica dell'allenamento sportivo viene completamente messa in discussione, in particolar modo riferendosi ai giochi sportivi, la cui chiave di lettura viene vista da un punto di osservazione completamente differente, tale che, con ogni probabilità, se mi fossi messo a pensare con la stessa logica di pensiero, non sarei comunque riuscito ad approdare alle conclusioni riportate...

Chiaramente un'analisi critica è d'obbligo quando tutt'a un tratto vedi sconfessate la maggior parte delle teorie e delle pratiche da campo che da poco avevi avuto modo di studiare all'università, poiché "prendere per oro colato" tutto ciò che ti passa davanti sarebbe imprudente. D'altro canto è lecito credere che ogni teoria, per quanto possa apparire inattaccabile, prevede in realtà alternative concettuali e metodologiche che possano avere la medesima indubbia sostenibilità scientifica, nate dalla messa in dubbio della logica di fondo.

Questo approccio rivoluzionario era nato all'interno della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Oporto, in Portogallo, verso la fine degli anni '90.

Giunta alla ribalta della cronaca e diventata "di moda" grazie soprattutto ai risultati sportivi ottenuti negli ultimi anni da allenatori tra i quali spicca la figura di José Mourinho, che hanno indubbiamente contribuito a rendere maggiormente visibile tale approccio metodologico.

Di seguito propongo una breve sintesi di quelli che sono i principi metodologici alla base della Periodizzazione Tattica, ed alcuni suoi assunti fondamentali, senza la pretesa di essere in alcun modo esaustivo, ma con la speranza di rendere chiara la "filosofia" che la contraddistingue.

“La squadra che voglio è quella in cui, in un determinato momento e di fronte a una determinata situazione, tutti i giocatori pensano in funzione della stessa cosa simultaneamente: questo è gioco di squadra, questa è organizzazione di gioco”



Questa frase di José Mourinho sintetizza al meglio il fatto che i giochi di squadra richiedono il massimo livello di capacità di comunicazione e collaborazione. Il giocatore deve acquisire e sviluppare il senso del gioco collettivo, la solidarietà, l'aiuto reciproco ed amalgamare gli interessi personali a quelli del gruppo.

L'individuo vive per la squadra e per esaltarsi ha bisogno della squadra.

Quello che si vuole sottolineare è che in ogni tipo di squadra sportiva una pluralità di attori (i giocatori) si comporta nei confronti di un progetto comune, come se fossero una singola entità, pur mantenendo le rispettive caratteristiche individuali.

Secondo la filosofia di Mourinho il *modello di gioco* è un insieme complesso di riferimenti collettivi ed individuali, che corrispondono ai principi riguardanti l'azione, il comportamento, sulla base dei quali emerge la coordinazione collettiva. Grazie a questi si manifesterà come caratteristica costante l'organizzazione di squadra, la quale è qualcosa che si plasma con il rispetto sistematico di un insieme di valori e principi collettivi, che obbligano i giocatori a pensare all'unisono in funzione di tale obiettivo.

L'interpretazione del modello di gioco è la base che sostiene il gioco della squadra e dei movimenti individuali che sono propri di ogni giocatore.

La metodologia di Mourinho è stata definita *“un'arte delle traiettorie”* perchè non dà soluzioni preordinate ai giocatori, ma indica loro le strade da percorrere, tramite la scoperta guidata del modello di gioco, ovviamente supervisionata costantemente dall'allenatore medesimo.

Si tratta quindi di un processo che, pur basandosi su un insieme di principi metodologici invariabili che garantiscono una logica, determina una costruzione di gioco strettamente legata al presente, al “qui e ora”, lontana da quei rigidi meccanismi dovuti alla ripetizione sistematica non di dinamiche di gioco variabili, bensì ad una rigida proposta di schemi di gioco che non lasciano

spazio alla creatività dei giocatori (e che tra l'altro in campo non si concretizzano poiché i giocatori hanno bisogno di lasciare libero sfogo alla propria creatività...).

L'obiettivo è, al contrario, che i giocatori comprendano il modello di gioco e si fidino di esso, che facciano qualcosa di loro iniziativa, perché convinti che sia il modo migliore di farlo e non perché qualcun altro glielo ha imposto dall'alto.

Il dialogo con i giocatori è fondamentale in questo processo, purché si rimanga pienamente consapevoli di ciò che si vuole raggiungere e nel pieno rispetto dei ruoli (allenatore-giocatori), nell'ottica in cui tutti con le rispettive peculiarità sono elementi attivi di un processo che mira all'acquisizione di un saper fare e soprattutto di una conoscenza relativa a questo saper fare".

I giochi sportivi hanno carattere situazionale e una natura essenzialmente tattica, ragion per cui risulta fondamentale, prima ancora di procedere a qualsiasi tipo di programmazione dei contenuti, definire uno specifico modello di gioco fin nei minimi particolari.

Ogni modello di gioco prevede una serie di principi e sotto-principi di gioco, da quelli a carattere generale a quelli più specifici, per ognuno dei momenti di gioco (fase di possesso e di non possesso, così come per le transizioni, positiva e negativa).

E' molto importante che nessuno dei principi del modello di gioco vada ad interferire negativamente sugli altri.

Una volta definito uno specifico e preciso modello di gioco, compito dell'allenatore sarà quello di dar vita ad una struttura di allenamento che sia specifico per il processo di insegnamento ed apprendimento di quel dato modello.

Due sono le idee di fondo che si possono evincere: da una parte, l'importanza di delineare un preciso modo di giocare, un sistema di gioco per la squadra, che è personale; dall'altra, la necessità di allenare sempre in funzione di questo, ovvero di subordinare tutto il processo di allenamento allo stile di gioco che si vuole.

Ultimo passaggio sarà quello relativo al "disegno" della singola esercitazione, in base all'obiettivo che si intende allenare. E' infatti l'obiettivo che crea e determina il mezzo di allenamento.

Appare dunque evidente come l'allenamento sarà valido solo quando si riesce a mettere in pratica la propria idea di organizzazione di gioco. Ciò significa che l'allenatore deve elaborare le esercitazioni che portino la squadra a fare ciò che egli pretende sul campo.

"E' durante la settimana che bisogna preparare la squadra in maniera tattica, strutturando e automatizzando l'organizzazione collettiva.... Questo si che è difficile. Ma è anche ciò che fa la differenza".

Globalizzare il lavoro

Secondo Mourinho, in conformità con ciò che è stato detto a proposito dell'approccio sistemico, il giocatore è "un tutto", possiede caratteristiche fisiche, tecniche, tattiche e psicologiche che vanno sviluppate nel loro insieme senza fare delle scomposizioni analitiche. Analogamente la squadra si considera come un sistema complesso dove le sue parti (i giocatori) formano una rete di relazioni che influiscono sulla squadra e nello stesso tempo la squadra influisce sul giocatore.

Dunque, per rispettare la natura complessa della squadra e del giocatore, i contenuti della seduta d'allenamento devono includere la dimensione tecnica, tattica, fisica e psicologica nello stesso tempo, senza dimenticare l'imprevedibilità del gioco che deve essere sempre presente nelle varie esercitazioni proposte.

L'idea di fondo è che una squadra deve essere preparata al cento per cento per avere successo, ed in quest'ottica non si riesce a distinguere ciò che è fisico da ciò che è tattico o psicologico.

Il massimo livello di rendimento cui si aspira non coincide con il massimo della condizione fisica, bensì con un ottimo livello di espressione individuale e collettiva rispetto allo standard di gioco considerato. Per Mourinho non ha senso attribuire percentuali alle varie dimensioni, in quanto non le concepisce in maniera distinta, decontestualizzata.

La sua convinzione è che il gioco che vuole ottenere per la squadra richiede ciascuna di queste dimensioni: tattica, tecnica, fisica e psicologica. Non le scinde per poi dedicarvi un lavoro specifico, poiché separarle significherebbe decontestualizzarle, in quanto ogni azione tecnica o fisica ha sempre alla base un'intenzione tattica e pertanto ogni idea di gioco necessita di ciascuna dimensione. Le parti di quel tutto che costituiscono il gioco coincidono con gli stessi principi di gioco. Ecco perché bisogna costruire il proprio gioco concentrandosi sui principi e la loro articolazione simultanea.

È facile capire che, in questo senso, non si trascurano affatto le varie dimensioni del gioco; piuttosto esse vengono subordinate a ciò che si ritiene essere prioritario, vale a dire l'organizzazione di gioco.

Aspetti molto importanti come la solidarietà, lo spirito di gruppo, la motivazione, la disciplina, il rigore e così via, sono solo emergenze all'interno del modello, sono sottodimensioni della dimensione psicologica del gioco e quindi particolari.

Tutto è contestualizzato e visto come parte della forma di gioco e pertanto questo "tutto" emerge contemporaneamente.

"L'allenatore che pretende disciplina dalla sua squadra, invece di concentrarsi spasmodicamente sugli aspetti disciplinari (puntualità, rigore, etc...), deve cercare prima di tutto rigore tattico, disciplina tattica. È così che si ottiene una disciplina globale. Contestualizzando tutte le preoccupazioni. L'esigenza di una maggior concentrazione dettata dalle richieste del modello di gioco ha risolto il problema della dimensione psicologica o di una sottoparte (la disciplina)".

La Sovradimensione Tattica

La concezione della dimensione tattica per Mourinho è la seguente: “l’insieme di comportamenti che si vuole ottenere dalla squadra, ciò che la squadra deve mettere in pratica con regolarità, l’insieme dei principi che danno forma ad un modello di gioco. Si tratta quindi di una cultura comportamentale specifica che richiede esercizio ed è una proprietà che si costruisce col tempo e col lavoro”.

Si evince dunque che la *sovradimensione tattica* sia necessariamente la grande coordinatrice di tutto il processo di allenamento se si vuole che i giocatori interpretino ogni situazione di gioco nella medesima maniera. In tal senso l’identità di una squadra non è altro che la sua capacità di mettere in pratica con regolarità l’organizzazione di gioco desiderata.

Una squadra quindi rafforza la propria identità quanto più è fedele alla sua idea di gioco: giocare su ogni campo e contro ogni avversario credendo nel proprio potenziale e praticando un’idea ben precisa di gioco.

Nel gioco di squadra l’organizzazione tattica prevale su tutte le altre.

I giocatori collaborano fra di loro, con l’obiettivo comune di battere gli avversari.

Per tale motivo, il suo metodo ha come principale preoccupazione quella dell’ “introiezione gerarchizzata dei principi di gioco”, da cui il nome Periodizzazione Tattica.

Viene infatti seguito il criterio “ogni principio a suo tempo...” in modo tale da garantire una corretta progressività metodologica. Allo stesso tempo ogni principio è frazionato in sotto-principi in modo tale da garantire che i giocatori assimilano con più facilità i contenuti che l’allenatore intende trasferire.

E l’obiettivo di fondo è sempre lo stesso:

“Creare intenzioni ed abitudini.

Rendere conscio e poi subconscio un insieme di principi che costituiscono una forma di gioco”

Solo dopo subentra l’aspetto strategico dello studio dell’avversario con le relative questioni strategiche circostanziali, volto ad aiutare i giocatori; l’enfasi sulla dimensione strategica può interferire negativamente con i principi di gioco al punto da diventare un pericoloso polo d’attrazione e mettere a repentaglio la fluidità funzionale della squadra.

Ciò non deve mai accadere!

Quanto più recente è la costruzione di una forma di gioco, tanto meno si deve tener conto dell’aspetto strategico. Occorre trovare un giusto equilibrio tra la conoscenza dell’avversario e l’assimilazione di tali informazioni senza che ciò interferisca con i principi e senza modificare la forma di gioco in funzione dell’avversario.

Da lì in avanti è una questione di abitudine, stando però attenti a non cadere nella routine...

L'importanza dell'abitudine

Come tutte le idee di gioco modellate secondo un'organizzazione collettiva elaborata, anche quella di Mourinho e la sua messa in pratica richiedono grande concentrazione e di conseguenza presuppongono un grande dispendio "mentale-emotivo" ed un'elevata fatica tattica.

Allenare in specificità diminuisce le esigenze di concentrazione perché "l'abitudine determina un'economia neurobiologica".

Mi spiego meglio: l'abitudine è una competenza che si acquisisce mediante l'azione, pertanto l'allenamento finisce per essere il processo di costruzione dell'abilità di gioco in cui l'acquisizione diventa essenzialmente patrimonio dell'inconscio. In questo senso, l'abitudine permette di salvaguardare l'atleta dalle sollecitazioni più complesse, diminuendo significativamente lo sforzo neurobiologico.

Perciò, partendo dal presupposto che, durante la partita, le esigenze di concentrazione decisionale derivano dalla necessaria attenzione simultanea ad un insieme di riferimenti collettivi e dal necessario adattamento costante alla variabilità e all'imprevedibilità delle situazioni di gioco, l'abitudine permette che l'attenzione decisionale sia circoscritta fondamentalmente a calcolare i problemi particolari di ogni situazione, cioè alla gestione dell'istante, del "qui ed ora".

Sono in gioco abitudini e comportamenti che richiedono tempo per essere appresi e che non si possono sconvolgere dall'oggi al domani, cosa che è tanto più evidente quanto più l'idea di gioco è impostata in senso qualitativo.

"Non si può modificare un comportamento per magia. Lo si può fare solo con l'allenamento, con molti allenamenti".

E' questa la logica procedurale che permette di acquisire non solo un "saper fare" specifico, ma soprattutto una "consapevolezza relativa a questo saper fare", la qual cosa ha a che vedere con la comprensione di un determinato rapporto tra mente ed abitudine.

Grazie alla ripetizione sistematica avrà luogo col tempo quell'acquisizione consapevole dei principi di gioco che si va cercando.

Dall'azione deve scaturire un'alta percentuale di quegli aspetti che caratterizzano i principi di gioco richiesti, ovvero di quell'insieme di regolarità che manifestano ed esprimono l'identità della squadra.

CAP. 3: LA METODOLOGIA OPERATIVA

L'incontro con la Metodologia Operativa

Nel tentativo di approfondire le tematiche trattate e di trovare una spiegazione scientifica alle mie intuizioni da campo ed alle innovative concettualità della Periodizzazione Tattica, cercando del materiale da quella straordinaria banca dati che è Internet, mi sono imbattuto in una relazione in power point intitolata: *“Rendere semplice la complessità del gioco del calcio con la specificità della Metodologia Operativa”...*

Mi sono bastate le prime due slides per capire al volo la fortuna sfacciata di aver scovato esattamente ciò che stavo cercando...

Prima slide: Università di Scienze Motorie di Cassino: *“Il contributo di ricerca e di sperimentazione del Laureato in Scienze Motorie per l'innovazione del processo metodologico-didattico dell'allenamento calcistico”.*

Seconda slide:

- C'è l'allenamento tradizionale, che è analitico;
- C'è l'allenamento integrato, dove viene *“usata la palla”*, ma le principali preoccupazioni non sono diverse da quelle dell'allenamento tradizionale;
- Poi ci sono la *“periodizzazione tattica”* e la Metodologia Operativa, che sono un ulteriore passo in avanti nella ricerca di una proposta di specificità alla complessità del gioco del calcio.

Bingo!!!

Origini storiche

“Consapevolezza operativa delle specifiche operazioni con cui ognuno crea il suo pensiero”

La Metodologia Operativa (M.O.) è un metodo di studio della mente umana radicalmente innovativo rispetto ai metodi tradizionali, quelli cioè della neurobiologia, psicologia cognitiva, linguistica, intelligenza artificiale e filosofia.

La M.O. è nata negli anni '50, fundamentalmente per opera di Silvio Ceccato, il cui pensiero ha raggiunto la piena maturità negli anni '60 e '70. L'evoluzione della M.O. continua sino a oggi grazie al contributo di altri ricercatori, che insieme costituiscono la Scuola Operativa Italiana (S.O.I.). I risultati, pratici e teorici, che possono essere ottenuti adottando il punto di vista della M.O. nello

studio della mente umana sono molti ed importanti, in particolare, nel campo della didattica di molte discipline.

Il presupposto fondamentale della Metodologia Operativa è quello di concepire la mente umana come un insieme di operazioni, espressione del funzionamento di strutture nervose, vale a dire come qualcosa di attivo.

La M.O. chiarisce che i molteplici atteggiamenti che l'uomo può assumere sono conseguenza di diversi tipi di operare. Questa consapevolezza consente di sviluppare una mentalità meno rigida, più tollerante nei confronti degli altri e una maggiore adattabilità alle circostanze.

Le operazioni mentali, per la M.O., sono principalmente rappresentate da operazioni dell'attenzione, che tuttavia, secondo la S.O.I., ha un ruolo chiave non solo nella costruzione delle categorie mentali ma anche nella percezione, infatti essa non va centrata sui contenuti da apprendere, ma sui processi che tali contenuti, oggetto d'esperienza, sono in grado di mettere in moto sotto forma di sfide degli equilibri consolidati.

Il concetto fondamentale è che la conoscenza umana, l'esperienza, l'adattamento, sono caratterizzati da una partecipazione attiva dell'individuo. La conoscenza è attivamente costruita dal discente, e non ricevuta passivamente dall'ambiente. Le capacità del sistema non sono esclusivamente reattive (classificare e organizzare le informazioni in arrivo) ma sono funzionalmente anticipatorie e attive.

Se la conoscenza è legata al contesto ed all'attività dell'individuo, non c'è mai un unico modo di fare qualcosa, non esistono quindi procedure di insegnamento fisse, meccaniche e standardizzate. In quest'ottica perde la sua centralità la seduta tradizionale.

E' infatti frequente che, durante un esperimento od un'attività di osservazione, gli studenti non sappiano letteralmente cosa guardare (in campo succede spesso...): ciò che per il docente è della massima evidenza, resta per gli alunni confuso in uno sfondo poco districabile di stimoli che potrebbero avere tutti la stessa importanza.

Ciò significa che l'apprendimento individuale non può rispondere a standard e fasi predefinite, lineari e segmentate; al contrario, è necessario offrire a tutti le condizioni per seguire un proprio percorso individuale all'interno di un processo ricorsivo e reticolare.

All'interno di questo processo è fondamentale valorizzare la dimensione sociale della conoscenza, le potenzialità che può esprimere la squadra come gruppo, nell'imparare dagli altri e con gli altri. Le relazioni interpersonali hanno un ruolo essenziale e costitutivo nella costruzione del pensiero, rispondendo al duplice bisogno del singolo di venire confermato e sentirsi parte di una certa comunità condividendone le trame di significati e di trovare in essa delle modalità che lo aiutino a realizzare le proprie potenzialità.

Un apprendimento consapevole, flessibile ed intelligente

Si tratta di un nuovo e diverso punto di vista del processo di insegnamento-apprendimento che fa riferimento alla Scuola Operativa Italiana, permettendo di compiere un notevole passo in avanti in termini didattici ed educativi, poichè persegue il rispetto e l'attenzione per le teorie dell'apprendimento collaborativo e cooperativo e l'adozione della strada dell'apprendimento significativo. Trovano spazio l'educazione e la valorizzazione della esperienza e della sperimentazione individuali, nonché l'educazione della creatività attraverso la proposta del modello della scoperta e della ricerca guidata.

Il tutto per arrivare ad apprendimenti consapevoli, flessibili ed intelligenti.

Ora quando è che si verificano queste condizioni?

Si riscontrano ogni qualvolta, posto di fronte a quel tipo di problema io sono in grado, insieme ai miei compagni, di trovare la soluzione tattico-strategica più efficace.

Quale la differenza con il metodo tradizionale?

E' che con questa metodologia la soluzione del problema non è data aprioristicamente dall'allenatore, ma promossa e sollecitata attraverso l'educazione del cosiddetto processo di costruzione della conoscenza, che tiene conto di come funziona ed opera la mente nei suoi aspetti percettivi, attenzionali, motivazionali e di memoria.

Invece spesso l'allenamento viene utilizzato per formare calciatori addestrati ad accettare un lavoro monotono, noioso e privo di soddisfazioni personali.



Il senso della Metodologia Operativa è piuttosto quello di coniugare la libertà di scelta e la responsabilità della decisione nella continua ricerca di soluzioni in armonia con il progetto di gioco. Tale indirizzo educativo si fonda su stili di insegnamento non direttivi e scelte metodologiche di tipo cognitivo e costruttivo con una gerarchia tra i diversi metodi didattici attivi nella convinzione che a ciascuno di essi corrispondono obiettivi ed effetti diversi.

L'accento è posto sull'idea del calciatore e della squadra quali attori e protagonisti attivi.

La principale finalità della Metodologia Operativa

“Educare il giocatore a captare correttamente i movimenti dei compagni e degli avversari scegliendo l’opzione migliore tra le varie possibili”

Questa è la principale finalità della Metodologia Operativa!

Infatti gli sport di squadra sono basati sulla capacità del giocatore di analizzare e decidere costantemente davanti a situazioni variabili. Quindi, si tratta di cercare di preparare giocatori ad essere capaci di guardare, percepire ed analizzare gli avvenimenti in ogni situazione e di saper scegliere la soluzione migliore.

La mancanza di un’analisi approfondita su questi argomenti, sia a livello teorico che pratico, fatto salvo alcune eccezioni, ha impedito il rinnovamento.

Questo rinnovamento dovrà passare attraverso la formulazione di un nuovo processo formativo, che secondo la Metodologia Operativa deve essere costruito attorno alle seguenti coordinate:

- rispetto e valorizzazione dell’esperienza individuale;
- centralità del soggetto giocatore;
- importanza dell’apprendere ad apprendere;
- utilizzo di situazioni complesse di percezione;
- proposte con un numero elevato di possibilità d’azione;
- attenzione e rispetto del carico motorio e cognitivo.

Considerando che la missione dei tecnici sia quella di sviluppare un modello di allenamento che abbia l’obiettivo di ricostruire le tematiche della partita, cercando di trasmettere ai giocatori una formazione adeguata. Inoltre occorre far sì che le sedute consentano di raggiungere ottimi livelli di prestazione, maggiormente rivolta allo sviluppo della dimensione cognitiva, ponendo in secondo piano lo sviluppo della dimensione fisica, riducendo progressivamente le incertezze e le insicurezze che provoca il gioco ed ottimizzando il rendimento, attraverso la prospettiva del giocatore, cioè ottenere il massimo rendimento individuale e collettivo.

La più grande missione dell’allenatore è creare *“cultura tattica”*.

Insegnare al giocatore ad interpretare le situazioni, dandogli più informazioni possibili e motivandolo a capire bene i principi del gioco. Far sì che le esercitazioni proposte in allenamento siano adatte a raggiungere obiettivi specifici e vengano assimilate dai giocatori.

“Alla fine in campo decide il giocatore e non l’allenatore!”

Il migliore allenamento è quello che riproduce fedelmente una situazione nella quale il giocatore riesce ad ottimizzare certi meccanismi, da lui accettati e riconosciuti importanti per aiutarlo a risolvere quella situazione proposta.

Il conseguimento di questi obiettivi dipenderà dall’uso di una metodologia di campo specifica, che sia sostenuta dai principi del nostro gioco e che anteponga gli obiettivi tecnico-tattici a quelli fisici.

La preparazione tattica a partire da una prospettiva sistemica

I giochi di squadra richiedono il massimo livello di capacità di comunicazione e collaborazione. Il giocatore deve acquisire la coscienza a sviluppare il senso del gioco collettivo, la solidarietà, l'aiuto reciproco ed amalgamare gli interessi personali a quelli del gruppo.

L'individuo vive per la squadra e per esaltarsi ha bisogno della squadra.

Le problematiche relative alla tattica possono essere affrontate dal punto di vista metodologico solo se vengono strettamente collegate ai problemi da risolvere in gara.

L'articolazione dei contenuti della tattica fa riferimento ai tre compiti fondamentali:

- ricercare informazioni,
- nasconderle all'avversario,
- manovrare collettivamente.

Con la ricerca delle informazioni il giocatore percepisce i segnali elettivi provenienti dall'esterno, selezionandoli all'interno di una mole rilevante e di influenzare in modo programmato l'andamento della gara osservando il comportamento dei compagni e dell'avversario; il riconoscimento del segnale e l'aspettativa soggettiva del segnale, cioè l'attribuzione al segnale di una ben precisa azione tecnica sono i compiti fondamentali del giocatore.

La dissimulazione persegue l'obiettivo opposto, cioè l'intenzione di produrre nell'avversario rappresentazioni errate sulla propria strategia, sulla proprie possibilità tecniche e tattiche.

Le manovre collettive, infine, sono azioni tattiche con le quali si cerca di creare volutamente la situazione necessaria per realizzare la propria azione; nel manovrare troviamo i tentativi di influire sulla situazione, l'avversario, gli arbitri, le condizioni di gara.

In sintesi l'allenamento di carattere tattico – strategico di tipo operativo è un allenamento globale, complesso e sistemico e persegue una formazione parallela delle capacità motorie e delle abilità tecniche. Il progetto di formazione del giocatore trova naturale e necessario coronamento proprio nella cosiddetta disponibilità variabile che rappresenta l'elemento differenziante della prestazione di alto livello.

Dobbiamo allenare partendo dai principi fondamentali del gioco.

Stabilito i principi fondamentali del nostro gioco e quelli secondari, dobbiamo avere la capacità di articularli in modo che diventino un tutt'uno e non rimangano parti separate dentro una realtà impossibile da scomporre, come il gioco di squadra.

Ogni parte o mezzo tattico non si sviluppa in un modo isolato dal contesto globale, ma è integrato in un insieme, la cui natura è diversa dalla somma delle parti che la compongono.

I principi tattici che sviluppiamo devono essere strettamente collegati con la nostra filosofia di gioco. Le attività devono seguire una linea metodologica. È importante che quello che proponiamo nella seduta di allenamento, rispecchi sempre una progressione di obiettivi tecnico-tattici.

Le capacità condizionali debbono essere allenare sfruttando le condizioni di variabilità che abbiamo nelle diverse situazioni di gioco.

La metodologia operativa si basa sul presupposto che l'atleta è in grado di elaborare delle decisioni autonome circa le informazioni percepite durante la situazione.

Nei giochi sportivi, caratterizzati da un elevato grado di incertezza, i limiti temporali imposte dalle azioni consentono di percepire solo ciò che viene ricercato attivamente quindi, assume particolare importanza le capacità dell'atleta di realizzare ipotesi previsionali.

Visione sistemica della tecnica e della tattica

La Prospettiva Operativa vede i calciatori come persone attivamente impegnate a dare significato al loro operato.

Caratteristiche della motricità nei giochi sportivi:

1. FASE PERCETTIVA: Mediazione tra il giocatore e l'ambiente, vale a dire: il campo, i compagni di gioco, gli avversari, l'arbitro, l'allenatore, il pubblico.
2. ELABORAZIONE DELLA RISPOSTA: Il giocatore è in grado di risolvere il problema in relazione alle sue esperienze e alla sua cultura specifica.
3. EFFETTUAZIONE DELLA RISPOSTA: Il giocatore realizza il progetto di movimento pensato in relazione alle sue capacità condizionali e coordinative.

Si evidenziano due momenti nell'attività del giocatore:

- un momento "invisibile" corrispondente allo sforzo "percettivo – elaborativo", che potremmo definire come *momento tattico*;
- un momento concreto "visibile" legato alle capacità motorie del giocatore, che potremmo definire come *momento tecnico*.

Questi due momenti, dal punto di vista pratico, non possono essere disgiunti, la prestazione è unica. Nasce un processo sistemico che chiameremo "*capacità di gioco*" frutto dell'interazione di più aspetti. Il giocatore prima di agire deve pensare!

Con questa metodologia si supera la vecchia contrapposizione tra tecnica e tattica: l'attività tattica (decidere cosa fare) e l'attività tecnica (concretizzare la decisione) vengono considerate in modo interattivo. Non si possono risolvere problemi di natura tattica se non si possiedono le soluzioni motorie adatte. La mancata acquisizione delle abilità per concretizzare le intenzioni tattiche può costituire un serio ostacolo per l'apprendimento.

Il rilievo che assume l'aspetto tattico non deve porre in secondo piano la dimensione esecutiva, legata al controllo ed alla regolazione dei movimenti.

Nella metodologia operativa le abilità tecniche sono parte integrante e ben definita del progetto di gioco, rappresentano il potenziale motorio a garanzia della realizzazione dei principi tattici.

La tecnica efficace si differenzia per una grande coordinazione dei movimenti, per la loro stabilità, la loro economicità e perché permette agli atleti di raggiungere i migliori risultati in competizione. I fondamentali individuali sono costituiti dalle diverse tecniche delle quali i giocatori si servono per raggiungere lo scopo tattico preventivato.

Ogni fondamentale ha una collocazione tipica nello sviluppo del gioco e per una buona organizzazione didattica è necessario, in un breve periodo di tempo, farli conoscere tutti in forma per quanto possibile semplificata agli allievi: in questo modo si possono creare le basi per il loro inserimento nella disciplina sportiva, un'informazione incompleta provoca dei vuoti nella loro crescita tecnico-tattica.

La didattica operativa

In che modo sviluppare ciò nella didattica dei giochi sportivi?

Appena è possibile al giocatore si deve chiedere di raccontare *"come ha imparato qualcosa"*.

Le domande diventeranno sempre più specifiche, adeguate allo stadio di sviluppo tecnico-tattico, ma tese al raggiungimento di quello successivo. Si faranno esercizi sul come si osserva, in rapporto ai diversi sensi, in rapporto ad uno scopo, su come si descrive ciò che si è osservato.

La costruzione, l'ideazione di esercitazioni e di giochi, sono da privilegiare, perché solamente quando si costruisce qualcosa si fanno i conti con gli strumenti del pensiero, con le regole di coerenza in rapporto ai fini e con la loro congruenza interna.

Nel processo operativo insegnare a trovare, individualmente o per gruppi, le mappe concettuali di un contenuto tattico è utile, perché esse rappresentano graficamente un reticolo di concetti, che partendo da un "nodo", vengono collegati tra loro, mediante situazioni "legame", che a loro volta individuano rapporti logici. Esse sfruttano le potenzialità della memoria visiva, fanno riflettere sulle informazioni possedute e favoriscono la produzione linguistica, a cui faranno da supporto. In questo modo l'allenatore parte dall'esperienza dei giocatori, come contesto di apprendimento, per promuovere ed affinare competenze e padronanze.

Per la M.O. non c'è una netta separazione tra processi percettivi, cognitivi e motori; non esiste una gerarchizzazione sequenziale del tipo: *"prima osservo, poi comprendo e poi eseguo"*.

Si tratta di una rappresentazione circolare, in quanto il giocatore ripete tali operazioni mentali in modo interattivo, passando dall'osservazione della situazione di gioco contingente al confronto di quanto ha osservato con le proprie conoscenze tattiche in proposito fino alla scelta dell'azione pertinente e così via, durante il suo stesso svolgimento in relazione alle variabili della situazione ed alle ipotesi previsionali dei soggetti coinvolti nell'azione stessa.

I fondamenti metodologici dell'allenamento operativo si possono così riassumere: dapprima vengono acquisite delle conoscenze, in cui il giocatore apprende le regole secondo le quali viene praticato il gioco, apprende la relazione che esiste tra informazione (posizione, direzione del movimento dell'avversario, gesti tecnici specifici, ecc.) e situazione.

In un secondo momento vengono fissati gli obiettivi e sviluppate le capacità individuali, ad esempio quanto più velocemente e con precisione identifica se si tratta di una situazione per attaccare o per difendere, tanto più rapidamente potrà iniziare l'azione giusta.

L'atleta deve sapere cosa vuole o deve fare.

Ed è sempre meglio quando vuole fare qualcosa!

In una fase successiva occorre esercitarsi il più possibile nella situazione reale: Il giocatore deve allenarsi nelle condizioni sempre più vicine a quella di gara, simulando opposizioni a situazioni e disposizioni diverse.

Con la M.O. si fa compiere un notevole passo in avanti al concetto di apprendimento, inteso non più come capacità meccanica di assimilazione, memorizzazione e ripetizione ma come un processo personale di costruzione delle conoscenze. Considerato che i principi di gioco non sono compartimenti stagni, ma relazionati tra di loro e che le fasi di gioco si susseguono in maniera dinamica ed interattiva di tipo non-lineare, gli apprendimenti vanno promossi attraverso reali e fedeli situazioni di gioco in maniera tale da adeguarli ai diversi contesti.

Dunque situazioni reali con un approccio specifico, sistemico, attraverso la pedagogia del gioco per educare la creatività del calciatore a trovare risposte efficaci adattandosi al continuo variare delle situazioni particolari.

Per educare il calciatore e la squadra ad agire con efficacia la Metodologia Operativa adotta i seguenti interventi:

- aumento graduale della complessità delle richieste;
- variazione continuo del contesto;
- modifica del concatenamento delle situazioni;
- introduzione di elementi di incertezza.

Questo tipo di didattica tiene conto di questi concetti nella sequenza insegnamento - apprendimento, vale a dire promozione di un processo attivo, intenzionale, rivolto a soggetti che diventano "curiosi" perché coinvolti nell'azione di apprendimento come attori, che operano per costruire la loro conoscenza e che non ricevono in modo trasmissivo un sapere codificato e predeterminato.

CAP.4: LA FIGURA DEL PREPARATORE FISICO

L'adattamento specifico

A mio modo di vedere, in base a quanto esposto finora, la metodologia nota come "Periodizzazione Tattica" e la Metodologia Operativa costituiscono più di ogni altro approccio una prospettiva che va alla ricerca di una proposta di specificità alla complessità del gioco.

L'approccio tradizionale rivela un'ossessione per la componente fisica fino a considerare un muscolo come una leva che genera lavoro anziché un organo sensibile capace di adattarsi in modo stupefacente alla regolarità dei compiti.

Che cos'è che prepara il muscolo nel modo migliore? Fino a che punto lo sviluppo muscolare ottenuto con gli attrezzi della pesistica si identifica con le sinergie muscolari richieste dal modello di gioco?

L'allenamento gioca un ruolo determinante: il muscolo è tanto più preparato agli sforzi durante la stagione, quanto più specifico è stato il lavoro svolto.

Il miglior adattamento è quello che si ottiene partendo dalla gara che si dovrà giocare.

Quando ci si prefigge l'obiettivo di giocare in un determinato modo e ogni settimana si lavora su quel punto, orientando tutto il lavoro verso quello scopo, allora tutta la struttura fisiologica si adatta concretamente e in modo specifico. E' un fatto evidente, pragmatico.

La base del rendimento individuale e collettivo in uno sport di squadra è la dimensione fisica?

La forma sportiva non può essere limitata o circoscritta alla dimensione fisica!

Ciò che determina la buona o la cattiva forma è il modo in cui la squadra organizza il gioco.

Per esempio, la presenza di un giocatore fuori forma può passare in secondo piano se c'è una buona organizzazione della squadra (il fatto che ad ogni partita ci siano giocatori che per vari motivi non rendono al meglio succede pressochè sempre, visto che come abbiamo visto il giocatore è per prima cosa un essere umano e non una macchina... e va quindi allenato nella sua globalità e non sezionato!).

Il concetto di test nei giochi sportivi

Questa è una riflessione del tutto personale sulla tematica della valenza dei test negli sport di squadra: il preparatore fisico negli sport di squadra si trova di fronte a questo problema di fondo: effettuare test, cioè misurazioni sistematiche, ben sapendo che da un lato ogni misura si porta dietro errori di varia natura e di differente entità; dall'altro che il soggetto giocatore praticante sport di squadra nella maggior parte delle volte non è motivato a dare il cento per cento in tali test perchè di fatto è consapevole che la dimensione fisica non fa il giocatore...

Pertanto di norma l'attendibilità e la validità del test saranno assai modeste ed in maggior misura quanto ciò che vogliamo misurare diventa microscopico (ad esempio il test sui 30 metri con cronometro manuale anziché il test leger...). Inoltre il test ha scarsa valenza trasversale ma in linea di principio teorica può avere un certo interesse a livello longitudinale per evidenziare i progressi del singolo atleta nel corso della stagione.

Tuttavia, a prescindere, si capisce come il meccanismo è spezzato di netto dalla competizione che si ripete settimanalmente o addirittura ogni tre giorni... Dov'è la valenza dei test fisici? Cosa sto misurando?

Il discorso motivazione dell'atleta sicuramente influisce parecchio e in secondo luogo la prestazione con gli acciacchi ed i dispendi mentali-emotivi nonché fisici fanno sì che l'attendibilità sia per lo meno discutibile... Pertanto siccome i test per avere un senso almeno longitudinalmente parlando devono essere ripetuti ogni mesociclo o quantomeno ogni due, dove sta l'utilità del test se la competizione spezza il meccanismo?

Questo meccanismo di test funziona solo negli sport a calendario competitivo ridotto, mentre negli sport ad ampio calendario competitivo, cioè nei giochi sportivi, la verifica dell'adeguamento e delle regolarità acquisite grazie all'allenamento avviene durante gli allenamenti e durante la gara delineando il comportamneto dei giocatori in contesto situazionale e la risposta si può definire positiva quando un determinato giocatore esegue la medesima azione di gioco sette-otto volte su dieci in situazioni simili.

Ovviamente questo tipo di quantificazione non ha niente a che vedere con quella che si vuole ottenere con i tradizionali strumenti di controllo... E' infatti estremamente riduttivo calibrare gli effetti dell'allenamento secondo il volume e l'intensità del carico.

Così facendo infatti ignoriamo una delle caratteristiche più importante del processo di adattamento, ossia la trasformazione prodotta dalle caratteristiche qualitative degli stimoli esterni che agiscono all'interno dell'organismo stesso: gli effetti dell'adattamento sono strettamente legati agli stimoli che lo provocano!

Lo stimolo esterno deve essere specifico, cioè identificarsi con il modello di gioco desiderato e solo in misura marginale quantitativo, quanto basta per essere sufficientemente allenante ed allo stesso tempo evitare l'overtraining...

Per non parlare poi dei test eseguiti ad inizio preparazione pre-campionato e al termine di questo periodo: non serve di certo un genio per constatare che l'atleta è migliorato (a meno che non si

sia già caduti nell'overtraining...). Di conseguenza questa presunta oggettività che senso ha? Il giocatore che è risultato il migliore nei test fisici si è rivelato poi il giocatore determinante che ti ha fatto vincere le partite? Spesso è il contrario...

Il valore del test fisico si riduce ad una misera valenza psicologica che vuole "misurare" il grado di tolleranza alla fatica dell'atleta, cioè nel vedere come si comporta l'atleta che sta soffrendo: "molla? Dà tutto?" E l'oggettività viene meno... le misure oggettive che risultano dai test fisici su questi atleti non sono oggettive!

Un'intensità "qualitativa"

Essendo il test l'elemento portante della misurazione quantitativa tipica dell'approccio tradizionale, è evidente come allontanarsi da questa prospettiva significhi fare maggiore affidamento sull'approccio qualitativo, che mira ad investigare la qualità delle sedute allenanti. E' necessario a mio modo di vedere che la medesima analisi critica debba essere fatta sul concetto di intensità, con lo stesso scopo di evidenziarne la valenza qualitativa, a discapito del carattere quantitativo.

Quando si parla di intensità, ci si riferisce di norma al dispendio energetico, quando invece il focus dovrebbe andare sulla concentrazione richiesta dall'esercitazione.

Per esempio, la corsa fine a se stessa presuppone un dispendio energetico naturale, ma la sua complessità è nulla, per cui il dispendio emozionale tende a zero (così come la motivazione dell'atleta...). Al contrario delle situazioni complesse, dove ai giocatori è richiesto l'impegno tecnico, tattico e psicologico e di pensare le situazioni.

E' questo che rappresenta la complessità dell'esercizio e che porta ad avere una maggior concentrazione.

L'Intensità non è altro che la concentrazione tattica richiesta, vale a dire l'esigenza di concentrazione decisionale. Il che equivale a dire Complessità.

Il fattore determinante da tenere sotto controllo è la qualità dell'esercitazione, non i parametri fisiologici dello sforzo effettuato: non è importante infatti quanto si corre, ma come si corre. Le modalità di gioco e gli spazi esercitativi dovranno essere scelti in funzione dell'obiettivo. Devono essere tenute in considerazione le diverse variabili. Lo spazio condiziona il tempo della giocata; il numero di tocchi e la velocità con cui viene trasmessa la palla determinano il tempo di smarcamento.

Parametro fondamentale è la "densità di gioco", che esprime il rapporto tra lo spazio e il numero di giocatori. A parità di giocatori impiegati, in spazi ampi, questi svilupperanno in misura maggiore la corsa, mentre utilizzando campi ristretti, ovvero aumentando la densità di gioco, effettueranno un numero superiore di accelerazioni, di rapide decelerazioni/frenate e di cambi di direzione. Inoltre un'elevata densità di gioco determina una riduzione non solo dello spazio ma anche del tempo a disposizione per scegliere; di conseguenza sono stimulate maggiormente la reattività

decisionale e la capacità di anticipazione. Analoga importanza riveste il parametro tempo: dover tentare di gestire un problema per trenta minuti consecutivi non è uguale a doverlo fare per cinque minuti sei volte, proprio perchè in ciascuno di quei cinque minuti hanno la possibilità di rimanere concentrati al massimo.

Si può dunque aumentare l'intensità di un'azione tatticamente e tecnicamente complessa senza aumentare necessariamente lo stress fisico in funzione della concentrazione decisionale richiesta. Occorre creare esercizi che richiedono concentrazione in cui i giocatori si vedono obbligati a pensare, a comunicare tra loro. Esercizi di complessità crescente in modo tale che quando si vede che i giocatori hanno imparato a risolvere quello specifico problema, diventa necessario inventarsene di nuovi...

La “fatica tattica”

In termini fisiologici i processi legati al meccanismo della fatica sono due: meccanismi centrali e meccanismi periferici. Negli ultimi anni tali meccanismi sono stati studiati a fondo dalla letteratura scientifica, tuttavia non è stato ancora stabilito quale dei due prevalga sull'altro...

Le teorie sembrano comunque dare più credito all'integrazione di entrambi i meccanismi, con una prevalenza di quelli di natura centrale, vale a dire legati al sistema nervoso centrale. Quel che è certo è che il corpo umano, spinto primariamente dall'impulso di auto-conservazione, interrompe prestazioni motorie che potrebbero protrarsi ulteriormente proprio per ragioni protettive, nell'intento di salvaguardare l'omeostasi dei propri apparati.

Analoga considerazione può essere fatta per i fenomeni di fatica legati al contesto sportivo. In termini macroscopici ci possiamo porre questa domanda: E' il cervello oppure il muscolo il principale responsabile di fenomeni legati alla fatica in gara? Ricollegarsi al concetto di intensità sembra lecito nel tentativo di dare una risposta attendibile, seppur non definitiva.

Il giocatore in gara è sottoposto ad indubbi sforzi di natura fisica, tuttavia il parametro maggiormente descrittivo della performance nei giochi sportivi è la concentrazione decisionale di natura tattica al quale ogni giocatore è sottoposto durante la permanenza sul terreno di gioco. Appare dunque lecito ipotizzare che errori marchiani che si verificano in campo, compiuti anche da atleti d'élite, siano da ricondursi più a fenomeni di natura centrale, legati cioè al sistema nervoso centrale, dato lo sforzo ininterrotto di rimanere concentrati.

Si parla così di “fatica tattica”, vale a dire quella che subentra quando i giocatori non riescono più a concentrarsi perché sono stanchi di farlo e ciò determina letture errate del gioco e perdita di lucidità nelle giocate. Le situazioni complesse su cui si basa la crescita dell'organizzazione di gioco esigono dai giocatori requisiti tattici, tecnici, psicologici e fisici ed è proprio questa la complessità dell'esercizio, l'elemento che determina una maggior concentrazione decisionale. Essa è tanto più gravosa quante più sono le variabili da considerare.

Ciò significa che un esercizio poco veloce ma che implica una determinata serie di decisioni può essere molto più intenso di un altro più veloce ma meno complesso. Quanto più complessi sono gli esercizi compiuti in allenamento o in gara, tanto più sono stancanti: per la conc che richiedono sono quelli che presuppongono un'intensità superiore.

Nel caso di partite di alto livello è necessario pensare a punti di riferimento collettivi, cioè determinati principi di gioco, e ci richiede ancor più concentrazione.

Non c'è quindi da stupirsi che la fatica tattica si manifesti prima di quella fisica.

Come diminuire la fatica tattica?

Allenando in specificità diminuiscono le esigenze di concentrazione implicite nella forma di gioco utilizzata. Come detto in precedenza occorre creare abitudini, affinché ciò che inizialmente è cosciente, tenda con la ripetizione sistematica all'automatizzazione, cosicché il focus attentivo sia orientato alla risoluzione dei problemi di gioco del "qui ed ora".

Il recupero nella metodologia di allenamento moderna

Le metodologie di allenamento moderne sono fondate sul recupero, nel senso che così come è necessario prestare la massima attenzione sul lavoro, allo stesso tempo non si può ignorare che le tempistiche e le modalità del recupero siano importanti quanto il lavoro per garantire al corpo quell'adattamento necessario al miglioramento delle performance.

Se negli sport che prevedono un periodo di competizioni ristretto è consigliabile prendere l'unità mesociclica come punto di riferimento per la programmazione delle sedute di allenamento, nei giochi sportivi, caratterizzati da un ampio periodo competitivo, è invece il microciclo l'unità fondamentale da prendere in considerazione. Al singolo microciclo si assegna per comodità la durata di una settimana, periodo che in genere intercorre tra un impegno competitivo e il successivo.

All'interno del microciclo sembra consigliabile mantenere una regolarità settimanale per quanto riguarda l'alternanza dei diversi programmi di sviluppo-recupero, poiché non è biologicamente possibile mantenere un livello costante di sforzo (che tende alla massima intensità del momento dell'atleta) sollecitando ogni giorno gli aspetti del gioco, dal momento che occorre tener conto anche di altri aspetti come ad esempio il recupero delle forze, connesso alla vicinanza tra una partita e la successiva.

Molto spesso infatti si esclude la valenza della gara dal sistema di allenamento globale, come se essa stessa non rappresenti un allenamento vero e proprio... invece la gara è senza dubbio la seduta di allenamento che richiede il maggior recupero sia fisico che mentale-emotivo.

A tal proposito, è necessario comprendere il problema del recupero su due piani analizzabili separatamente: il piano mentale-emotivo e il piano fisico. Il recupero, inteso come imperativo

metodologico, si sviluppa e si evolve su un piano più fisico, alternando i programmi di contrazione muscolare e di conseguenza alternando allenamenti più discontinui ad altri meno discontinui ma sempre in maniera specifica, più o meno complessa.

E' importante che man mano che ci avviciniamo al giorno della partita l'allenamento vada diminuendo di intensità per quanto riguarda le esigenze di concentrazione. La fatica del sistema nervoso centrale è decisiva e quanto più ci si avvicina alla gara, tanto meno dobbiamo proporre allenamenti impegnativi a quel livello. Così come si ha uno specifico modello di allenamento, si deve avere anche uno specifico modello di recupero, poiché la naturalezza del processo è indivisibile.

Il rapporto collaborativo allenatore-preparatore fisico

In base a tutto quanto esposto finora, la figura del preparatore fisico sembra perdere molte delle sue peculiarità, vista la considerazione prioritaria della dimensione tattica su quella fisica.

Niente di più sbagliato!

Quello che scompare è la figura tradizionale di preparatore fisico...

La base del rendimento sportivo di una squadra è data dalla sua organizzazione di gioco e sarà sempre la sua messa in pratica a chiamare in causa la dimensione fisica nella singolarità richiesta dal suo regolare svolgimento, ossia dallo schema di gioco.

Se si sceglie di lavorare in funzione dello schema di gioco, è evidente che il ruolo del preparatore fisico tradizionale viene meno... al suo posto sorge una complicità lavorativa con l'allenatore con lo scopo di dotare quest'ultimo delle conoscenze che gli permettano di svolgere un lavoro globale. Estrapolare dalla propria idea di gioco le esercitazioni necessarie a migliorare il rendimento della squadra è compito del mister. Il preparatore fisico deve essere in grado di supportarlo, monitorando e modulando efficacemente i carichi di lavoro, curando la pianificazione concettuale e la messa in pratica del rapporto sviluppo-recupero.

La strutturazione della seduta di allenamento quotidiano non può essere solo in relazione con gli obiettivi tattici, ma anche con il regime fisico: qui entra in gioco la figura del preparatore fisico, che è determinante!

Con questo nuovo concetto di intendere la figura di preparatore fisico, ciò implica che egli conosca a 360° il modello di prestazione della disciplina ed anche una conoscenza più possibile approfondita della dimensione tattica, senza la quale il dialogo con l'allenatore non può esistere...

La periodizzazione è innanzitutto qualitativa e, privilegiando il lavoro situazionale, mira a sviluppare principalmente le capacità tecnico-tattiche e cognitive che consentono una individuazione immediata delle situazioni-problema e la messa in atto dei comportamenti individuali e collettivi adeguati alla loro risoluzione. La familiarizzazione con situazioni simili a quelle di gara, permette di ridurre l'imprevedibilità implicita nel gioco; i giocatori imparano ad operare una selezione percettiva (cosa guardare) e a riconoscere i segnali significativi che

permettono loro di reagire rapidamente, o meglio ancora, di anticipare le situazioni, accelerando le decisioni.

Una volta definito il “modello di prestazione” si procede a ritroso, dal globale all’analitico esercitando i presupposti necessari al conseguimento degli obiettivi, ma senza mai perdere di vista il rapporto dei “dettagli” con il “tutto”, per poi riproporre nuovamente le esercitazioni in forma globale. Le “microsituazioni” utilizzate in allenamento, corrispondono a frammenti di gara, e sono strutturate in funzione di quello che si presume possa realisticamente accadere durante la partita. Il numero dei giocatori impiegati, le regole di gioco e le dimensioni degli spazi esercitativi, sono scelti in funzione degli obiettivi tattici, e non subordinatamente a disgiunte finalità di carattere condizionale quali lo sviluppo della resistenza, della reattività o altro ancora.

Le peculiarità del preparatore fisico

Quanto descritto nel paragrafo precedente non è l’unico compito che il preparatore fisico deve accollarsi per adempiere al meglio alla sua professione, infatti sono almeno altre due le funzioni che deve svolgere e che lo rendono una figura imprescindibile all’interno dello staff tecnico:

- riatletizzazione post-infortunio dei giocatori
- attività fisica preventiva ed integrativa

Analizziamole separatamente.

Partendo dalla funzione di reintroduzione alla pratica agonistica dell’atleta che in precedenza è stato vittima di un infortunio, non ritengo prioritario in questa sede un’analisi scrupolosa sulla tipologia di infortunio, tenuto presente, tra le altre cose, che in queste occasioni il ruolo del preparatore fisico inizia solo in seguito al completamento delle procedure fisioterapiche del caso. Il che equivale a dire che il preparatore ha a che fare con un giocatore tornato sano, ma carente dal punto di vista prestativo a causa dello stop forzato.

Quando un atleta subisce un infortunio, si generano tre condizioni critiche:

1. **AUTOCONSERVAZIONE:** si crea uno stato di inibizione a tutela dell’integrità biologica di soggetto che permane latente nonostante l’assenza soggettiva di dolore;
2. **COORDINAZIONE:** si chiudono e/o si nascondono i “files” motori nel “computer” cerebrale;
3. **PERFORMANCE CONDIZIONALE:** si perdono le qualità massimali di supporto.

Queste tre condizioni rappresentano l’essenza delle limitazioni riscontrabili nella fase di riatletizzazione. L’obiettivo che ci si prefigge di raggiungere è quello di far tornare il giocatore ad allenarsi nel contesto di squadra con efficienza.

Sebbene la figura del preparatore fisico abbia senz'altro le carte in regola per intervenire anche in fase conclusiva del processo riabilitativo, interagendo con i fisioterapisti, il compito prettamente di sua competenza è quello di dosare sapientemente le tempistiche e le modalità con le quali impegnare il giocatore recuperato, con la consapevolezza del carente stato di allenamento dell'atleta stesso.

Come sostenuto in precedenza, al fine di un ottimale recupero dell'intensità di gioco necessaria per un suo proficuo utilizzo in gara, anche in questo caso la dimensione tattica diventa prioritaria. Infatti l'atleta si è "disadattato" forzatamente, a causa dello stop, all'esigenza di concentrazione decisionale tipico del gioco e dunque dovrà essere guidato progressivamente a ritrarre i meccanismi della fatica tattica prima descritti.

Per fare un esempio concreto, il giocatore parteciperà dapprima ad esercitazioni in cui lo spazio di gioco è ampio, il numero di giocatori non è elevato e i vincoli regolamentari non impegnino in maniera massiccia l'impianto decisionale dell'atleta, con un rapporto sviluppo-recupero sbilanciato a favore del recupero. In questo modo concediamo all'atleta un impegno graduale e progressivo che con il passare delle sedute gli garantirà di trovare quel condizionamento di cui necessita per giocare con efficienza.

Passiamo adesso ad analizzare l'attività preventiva ed integrativa.

Il presupposto fondamentale è senza dubbio quello di conoscere il meglio possibile il modello prestativo dello sport in cui prestiamo la nostra attività professionale. Senza di esso viene meno il principio di specificità, di cui abbiamo evidenziato la priorità assoluta al fine di allenare efficientemente gli atleti. Detto ciò, bisogna constatare che i giochi sportivi "sfruttano" strutture anatomiche omogenee, comportando eccessi funzionali per determinati distretti e allo stesso tempo ne lasciano inoperosi altri, determinando squilibri di varia naturae moinando alla base il naturale processo di omeostasi funzionale.

In genere la patologia si innesca a causa di una predisposizione strutturale, di assenza di prevenzione o di eccessi funzionali. Parlando dunque di attività preventive non è consigliabile tenere soltanto in considerazione quelle determinate esercitazioni fatte pochi minuti a seduta magari solo una volta a settimana, ci posson permettere di affermare: "Questa stagione il tasso di infortuni non traumatici della nostra squadra è stato basso, poiché abbiamo fatto uso di esercitazioni su superfici instabili...".

Innanzitutto occorre educare i giocatori alle accortezze basilari che qualunque sportivo deve far proprie per garantirsi la miglior carriera sportiva possibile. A mio avviso è necessario un criterio gerarchico.

Parliamo quindi di Prevenzione Primaria:

- Riscaldamento
- Correzioni morfo-funzionali
- Recupero post-allenamento
- Prevenzione dell'Overtraining

Senza il rispetto degli elementi appena elencati, sarebbe inutile spingersi oltre...

La Prevenzione Secondaria:

- Preparazione fisica
- Esercitazioni preventive ed integrative

Il primo aspetto ha a che fare con il principio di specificità, in quanto rifacendosi a quanto affermato in precedenza, sono le richieste della gara (e dunque un'adeguata conoscenza del modello prestativo) a determinare la specificità delle esercitazioni che proponiamo agli atleti in allenamento. L'allenamento gioca un ruolo determinante: il muscolo è tanto più preparato agli sforzi, quanto più specifico è stato il lavoro svolto.

Il secondo aspetto risponde ad un criterio pragmatico: se un determinato sport sollecita ripetutamente determinate strutture anatomiche e ne ignora altre, sarà necessario contrastare gli squilibri che si potrebbero creare, andando a sollecitare le aree meno impegnate e dosando l'impiego di quelle maggiormente utilizzate...

Un lavoro preventivo che si rispetti deve prevedere un costante lavoro della cintura addominale, della mobilità articolare e della propiocezione. Queste esercitazioni hanno carattere preventivo-integrativo nonché migliorativo della performance ed andranno calibrate durante la stagione affinché si mantengano ad un livello consono alle richieste imposte dal modello di performance.

Conclusioni

Nello scrivere questa tesi la mia intenzione è stata quella di spiegare la maturazione progressiva di un approccio metodologico basato su intuizioni da campo e sulla consapevolezza che una solida impalcatura metodologica sia la base necessaria per vivere da protagonisti le emozionanti sfide dei giochi sportivi. Così come il giocatore in campo deve aver automatizzato dei gesti così da potersi concentrare meglio sul “qui ed ora”, allo stesso modo un allenatore o un preparatore fisico devono aver acquisito delle concettualità tali da garantirgli una pronta ed efficiente risposta ad un’improvvisa richiesta di spiegazioni. Ci vuole tempo, infatti, per conquistare la fiducia e il rispetto dai giocatori, qualunque età essi abbiano, così come basta un attimo per perderla...

È sicuramente meno impegnativo lavorare “a compartimenti”, secondo la logica del “tu fai il tuo che io faccio il mio”. Ma la sfida del futuro passa dalla capacità di saper lavorare in un modo nuovo, sinergico e coordinato, tale per cui il risultato complessivo sia maggiore della somma dei contributi isolati dei singoli. In quest’ottica, una costruttiva collaborazione tra l’allenatore e il preparatore fisico è la condizione imprescindibile affinché si realizzino allenamenti funzionali a superiori finalità di ordine tattico.

