

## 12 - METODI DI ALLENAMENTO

L'allenamento si sviluppa mediante una successione ritmica e continua di sedute, composte da esercitazioni opportunamente scelte e collegate tra loro, da compiersi secondo una determinata intensità e per un determinato periodo di tempo.

Gli elementi che compongono e caratterizzano la seduta d'allenamento sono:

- 1) il tipo d'esercitazioni;**
- 2) l'intensità del lavoro;**
- 3) la quantità del lavoro.**

### **1) Tipo d'esercitazioni**

La scelta delle esercitazioni caratterizza la natura della seduta d'allenamento che potrà essere:

- di tipo organico se si eseguiranno prevalentemente esercitazioni aerobiche;
- di tipo muscolare se si baserà su esercizi per il potenziamento muscolare;
- di tipo tecnico-tattico se si svolgeranno esercitazioni tecniche o combinazioni di gioco;
- di tipo misto se si utilizzeranno in maniera equilibrata elementi dei tre tipi precedenti.

### **2) L'intensità del lavoro**

L'intensità del lavoro si riferisce alla velocità d'esecuzione d'ogni serie di movimenti ed al ritmo delle varie esercitazioni (cioè alla pausa di recupero da concedere tra una ripetizione e l'altra).

### **3) Quantità di lavoro**

La quantità di lavoro è riferita al numero delle ripetizioni nell'ambito della seduta. In relazione alla quantità di lavoro potremo avere un carico d'allenamento insufficiente, ottimale oppure eccessivo.

La seduta d'allenamento si sviluppa secondo tre fasi successive:

- 1) fase introduttiva o della messa in azione;**
- 2) fase centrale o principale;**
- 3) fase conclusiva o del ritorno alla calma.**

#### **1) Fase introduttiva o della messa in azione**

Ha lo scopo di preparare l'organismo a sopportare meglio il lavoro che si svilupperà nel corso dell'allenamento o della gara.

#### **2) Fase centrale o principale**

E' quella che stabilisce il carattere specifico della seduta. Essa determina se un dato allenamento avrà un carattere organico, muscolare, tecnico-tattico o misto. Si dovrebbe iniziare con le esercitazioni tecnico-tattiche per passare a quelle di velocità, di forza e per ultimi a quelli di resistenza.

Questa fase deve occupare circa il 70% della seduta d'allenamento.

#### **3) Fase conclusiva o di ritorno alla calma**

Non è mai consigliabile sospendere improvvisamente un allenamento, conviene che l'allenatore raduni tutti i giocatori e chiacchierando con loro, li faccia camminare o correre e compiere atti defaticanti e rilassanti per 5'-10'.

Nella preparazione d'ogni singola seduta d'allenamento l'allenatore deve sempre seguire una metodologia che si basi sui seguenti principi:

- **dal conosciuto al nuovo**  
Quando dobbiamo presentare un nuovo esercizio o movimento, facciamo sempre riferimento ad altri esercizi che i calciatori già conoscono.
- **dal facile al difficile**  
Questo principio ha grande importanza nel processo d'apprendimento. Se un calciatore incontra eccessive difficoltà nell'eseguire un'esercitazione è molto probabile che diminuisca la fiducia nelle proprie possibilità con conseguente calo di motivazioni. Quindi le difficoltà devono crescere gradualmente e proposte in modo che i successi siano sempre più numerosi degli insuccessi.
- **dal semplice al complesso**  
Aumentare le difficoltà degli esercizi già conosciuti pretendendo maggiore velocità d'esecuzione, inserendo poi i compagni ed in seguito gli avversari per rendere più verosimili le esercitazioni.
- **variazioni del carico**  
E' importante che l'allenatore cerchi sempre di alternare sforzi e pause per evitare cali di motivazioni e rischi di sovraccarico.
- **variazioni dei giochi e degli esercizi**  
La monotonia è grande nemica dell'interesse e dell'entusiasmo, l'allenatore deve impegnarsi a preparare nuove forme d'esercizi e giochi tenendo sempre presente la sua programmazione.
- **allenare in modo simile al gioco effettivo**  
Alcuni giocatori mostrano grandi abilità in fase d'esercitazione, al contrario, durante le partite anche d'allenamento, non riescono più ad esprimersi nel modo migliore. Ciò avviene perché durante le partite il calciatore è assillato da numerosi problemi che gli tolgono la concentrazione. E' allora indispensabile che, appena possibile, il gesto sia esercitato sotto la pressione dei più svariati elementi di disturbo.
- **ripetere regolarmente ciò che si è imparato**  
La regolare ripetizione di gesti e comportamenti imparati è valida per un buon apprendimento perché ne consente un'esecuzione quasi automatizzata. L'allenatore dovrà sempre avere l'accortezza di non provocare noia e monotonia.
- **tenere occupati tutti i giocatori**  
Il calciatore (il giovane in particolare) quando non è coinvolto direttamente perde interesse e s'isola: in casi estremi s'impegna in qualche cosa di diverso finendo con il disturbare e distrarre anche gli altri compagni.

**Relazioni e contrasti tra i meccanismi energetici e capacità condizionali**  
*(Marella, 2003)*

<b>Relazioni che raggiungono e migliorano l'obiettivo</b>	
Meccanismo anaerobico alattacido	Meccanismo anaerobico lattacido Forza istantanea Forza massima Velocità
Meccanismo anaerobico lattacido	Meccanismo anaerobico alattacido Resistenza alla forza Forza istantanea Forza massima
Resistenza alla forza	Anaerobico lattacido Forza istantanea
Forza istantanea	Meccanismo anaerobico alattacido Meccanismo anaerobico lattacido Resistenza alla forza Velocità Forza massima
Forza Massima	Meccanismo anaerobico alattacido Meccanismo anaerobico lattacido Velocità
Velocità	Anaerobico alattacido Forza istantanea

<b>Relazioni che contrastano e riducono l'obiettivo</b>	
Forza massima	Meccanismo aerobico Forza istantanea
Velocità	Meccanismo aerobico Meccanismo anaerobico lattacido Forza massima
Meccanismo aerobico	Forza massima

<b>Relazioni che peggiorano in modo determinante l'obiettivo</b>	
Meccanismo anaerobico lattacido	Meccanismo aerobico Velocità
Meccanismo aerobico	Meccanismo anaerobico alattacido Velocità

## CONSIGLI UTILI

- La migliore strategia per allenare è data dalla **ripetizione** dei movimenti e dei gesti. La ripetizione si può realizzare in diversi modi:
  - *ripetizione di prove fisiche, tecniche e tattiche*;
  - *ripetizione variata*, variando le modalità di esecuzione, si rende il movimento appreso più sicuro in ogni circostanza (tiri, passaggi, ricezioni da varie posizioni, con parabole e velocità diverse.
  - *ripetizione seguendo un ritmo esterno*, utile per “fissare” e “scandire” a livello temporale in maniera efficace la successione di schemi o azioni motorie complesse.
  - *ripetizione mentale*, immaginando l’azione motoria che si deve svolgere, si favorisce l’apprendimento e il miglioramento dello schema motorio. A questo proposito, alcuni studiosi hanno rilevato che il solo raffigurarsi mentalmente una certa azione, si determina una reazione elettrica nei muscoli effettivamente implicati nella realizzazione del gesto stesso (*effetto Carpenter*).
  - *ripasso teorico ad occhi chiusi*, da utilizzare per alcuni movimenti di precisione (tiri da fermo, combinazioni di gioco, gesti del portiere ed altro). Gran parte delle informazioni che utilizziamo per regolare le azioni motorie proviene dal canale visivo. L’esclusione di questo canale può essere utile per valorizzare la capacità di controllo motorio.
  
- Quando fa freddo o piove bisogna scegliere esercizi già conosciuti dai calciatori per evitare lunghe pause per la spiegazione.
  
- Quando c'è bel tempo dedichiamoci all'insegnamento di nuovi esercizi.
  
- Durante l'allenamento, l'allenatore deve occupare una posizione che gli permetta di vedere sempre e bene tutti i calciatori e soprattutto deve sempre essere ben visibile.
  
- L'allenatore non deve mai condurre la corsa del gruppo, ma camminare ad una certa distanza per vedere tutti.
  
- Per correggere o spiegare è preferibile disporre i calciatori in semicerchio e sempre ad una certa distanza.
  
- Il carico d’allenamento non deve mai essere generalizzato.
  
- Proporre gli insegnamenti sempre con grande entusiasmo.
  
- Evitare urla, schiamazzi e richiami da "carrettiere" o da "venditore ambulante": individui collerici, astiosi o permalosi non possono intraprendere con successo la carriera d’allenatore.
  
- Mantenere sempre una giusta fermezza di comportamento.

## L'allenatore

L'efficacia e l'abilità di un allenatore, oltre che sul campo d'allenamento e nella gestione dei rapporti individuali e del gruppo, si manifesta soprattutto nel preparare e condurre la gara. Il suo comportamento prima, durante e dopo la partita costituisce un elemento essenziale della sua opera educativa ed addestrativa.

A prescindere dalla tensione per il risultato, la gara rappresenta sempre un'esperienza intensamente vissuta che lascia una forte impronta nell'animo dei partecipanti.

Le vicende della gara si ricordano dettagliatamente e a lungo, esse hanno un'influenza determinante sul comportamento futuro di ogni singolo atleta. L'allenatore deve sfruttare a scopo addestrativo tale favorevole situazione.

### Prima della gara

Prima di ogni gara, l'allenatore comunica ai propri giocatori la composizione della formazione e assegna a ciascuno particolari compiti e comportamenti e spiega l'impostazione tattica della gara.

La gara a livello tattico deve essere preparata nel corso della settimana durante gli allenamenti, mettendo in rilievo gli errori commessi in precedenza ed indicando i rimedi per eliminarli.

Le disposizioni tattiche precise devono essere data prima della gara mettendo in rilievo le caratteristiche degli avversari ed il modo in cui s'intende sfruttarle a nostro vantaggio.

L'allenatore dovrà parlare con tono di voce calmo, pacato, come chi è perfettamente sicuro delle proprie affermazioni. Preparare i calciatori al clima della partita, non vuol dire creare in essi stati d'eccitazione, ma infondere loro calma e serenità insieme alla concentrazione sulla gara.

### Durante la partita

Durante il gioco l'allenatore deve far sentire ai propri calciatori la sua presenza e se necessario proporre alcuni suggerimenti.

Sono assolutamente da evitare urla e schiamazzi continui dalla panchina che sicuramente non sono d'aiuto a nessuno.

E' più proficuo comunicare ad un giocatore gli eventuali consigli direttamente o attraverso il capitano.

### Durante l'intervallo

Il breve periodo d'intervallo concesso tra un tempo e l'altro deve servire per il ristoro fisico e psichico dei calciatori. L'allenatore può sfruttare questo tempo per dare qualche consiglio, invitare alla calma se necessario, infondere fiducia, risvegliare qualcuno dall'apatia o dalla rassegnazione, in nessuno modo dovrà rivolgersi ai suoi atleti con tono di voce alterato e mostrare acuto disappunto per l'eventuale andamento negativo della gara.

La preparazione del secondo tempo esige dall'allenatore capacità d'analisi, equilibrio mentale, grande esperienza.

Non bisogna manifestare recriminazioni su eventuali errori commessi (il giocatore ne è sicuramente a conoscenza), ma devono essere dati mirati consigli in riferimento a sostanziali aspetti del gioco.

Per discutere degli errori e delle loro cause è preferibile e utile aspettare a parlarne alla prima seduta d'allenamento dopo la gara.

### Dopo la partita

Immediatamente dopo la partita, è bene evitare qualsiasi commento, soprattutto se l'esito finale è stato negativo. E' opportuno egualmente astenersi da esagerate manifestazioni di

gioia nel caso di vittoria, così come da atteggiamenti di disperazione in caso di sconfitta.

L'allenatore dovrà impedire che altre persone entrino negli spogliatoi mentre i calciatori si trovano ancora in stato d'eccitazione per lo sforzo sostenuto durante la gara.

Solamente al primo allenamento successivo alla gara, potrà essere effettuata una valutazione obiettiva della gara stessa, in base a come si è svolto il gioco ed a come le varie fasi sono state vissute dai calciatori.

In questo momento, e solo ora, l'allenatore esporrà schiettamente il proprio punto di vista, offrirà la sua personale valutazione, ascolterà i giocatori, discuterà con essi, cercando di giungere a considerazioni generali che trovino possibilmente il consenso e l'approvazione di tutto il gruppo.

Una serena valutazione del gioco svolto, la piena consapevolezza di eventuali errori commessi e della loro origine o causa, costituirà per ciascuno una motivazione supplementare per impegnarsi nel successivo lavoro d'allenamento.

### **Analisi e valutazione del gioco**

Tra i numerosi compiti dell'allenatore, vi è anche quello di dover **comprendere** ciò che sta succedendo durante **la partita** e di anticiparne gli sviluppi. Alcuni allenatori sono naturalmente predisposti a questo tipo di osservazione, altri trovano difficoltà nell'individuare cause e rimedi di determinate situazioni. Anche i calciatori dovrebbero cercare di sviluppare questa abilità, che consente loro di recitare un ruolo importante nella squadra e nella condotta di gara.

**Una partita deve essere compresa in chiave tattica** durante il suo svolgimento, se si vuole contribuire efficacemente a determinarne il risultato.

Per poter fare un esame particolareggiato della partita, occorre rendersi conto di alcuni fatti, situazioni e comportamenti.

1. ***Dopo 5-6 minuti, qual è la squadra che ha assunto il controllo del gioco in termini di:***
  - a. Vantaggio territoriale;
  - b. Possesso del pallone.
2. ***Quali sono i motivi che determinano il controllo del gioco:***
  - a. Una stretta marcatura dei giocatori della squadra in questione;
  - b. Una marcatura rilassata degli avversari;
  - c. Eventuali errori di gioco e loro natura;
  - d. Superiorità fisica di alcuni elementi.

Le risposte a queste domande servono a determinare i punti deboli e i punti forti di una squadra.

3. ***Fino a che punto i principi del gioco vengono utilizzati oppure ignorati:***
  - a. Esiste uno scaglionamento difensivo;
  - b. Il reparto d'attacco dimostra di variare il gioco;
  - c. La squadra che perde il possesso di palla ne cerca immediatamente la riconquista.

Questa analisi può fornire risposte utili a formulare un giudizio sul gioco e se il caso adottare gli opportuni correttivi.

4. ***Se la squadra è troppo allungata sul terreno di gioco (dal difensore più arretrato all'attaccante più avanzato intercorrono 50-60 m.), quali sono le cause:***

- a. I difensori non sostengono sufficientemente da vicino gli attaccanti;
- b. Gli attaccanti non arretrano per diminuire le distanze;
- c. Gli attaccanti corrono lontano da chi è in possesso di palla;
- d. I difensori si ritirano troppo presto o troppo velocemente.

5. ***Qual è il carico di lavoro della squadra e di ciascun giocatore.***

Nel gioco del calcio, alcuni calciatori lavorano intensamente quando le sorti sono favorevoli e si nascondono quando sono sfavorevoli.

6. ***Quale schema tattico viene adottato:***

- a. Chi sono i principali rifornitori;
- b. In quale zona del campo questi rifornitori conquistano il possesso del pallone, e come;
- c. Chi sono i principali ricevitori;
- d. Qual è la zona a loro congeniale per ricevere il pallone.

7. ***Da cosa deriva il dominio del gioco:***

- a. Dal ritmo del gioco;
- b. Dall'impegno della squadra;
- c. In che modo può essere impedito e/o disturbato tale dominio.

8. ***Alla squadra predominante viene concesso troppo tempo o troppo spazio, in caso affermativo:***

- a. Quali sono i giocatori che debbono essere sottoposti a stretta marcatura;
- b. Quali giocatori non sanno contenere sufficientemente il gioco.

Alcuni calciatori, quando si trovano a difendere, operano in modo rilassato, per cui gli avversari hanno molto spazio di manovra. Tutti gli avversari devono essere controllati quando la loro squadra ha il possesso della palla, ognuno di loro deve essere obbligato ad un duro lavoro per realizzare ciò che si prefigge.

9. ***Da quale parte una squadra tenta di penetrare nella difesa avversaria:***

- a. Quali metodi vengono impiegati per realizzare la penetrazione vicino all'area di rigore;
- b. Il tentativo di penetrazione viene effettuato in modo repentino ed improvviso o mediante manovre di preparazione.

10. ***Quali sono i punti forti e quelli deboli dei singoli giocatori, con particolare riferimento:***

- a. Alle caratteristiche tecniche individuali;
- b. Alle caratteristiche atletiche, agonistiche nei contrasti e nell'amministrazione delle proprie risorse fisiche;
- c. Quali sono i compiti affidati a ciascuno dall'allenatore.

11. ***Chi batte la palla nelle situazioni di palla inattiva:***

- a. Calci d'angolo, sono improvvisati o preparati;
- b. Calci di punizioni, sono battuti direttamente o preparati;
- c. Le rimesse laterali, sono normali o qualche giocatore possiede particolari doti nella loro esecuzione;
- d. Il portiere esegue le rimesse con le mani oppure di preferenza con i piedi. Che distanza viene raggiunta ed a chi vengono indirizzate.