Coaching : un esempio della pallamano applicabile anche in altri giochi di squadra

Autor(en): **Mühlethaler, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 9

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000356

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Coaching

Un esempio della pallamano applicabile anche in altri giochi di squadra

di Urs Mühlethaler

Scopo di questo articolo è di fornire indicazioni agli allenatori di squadre giovanili sulla base di esperienze fatte dall'autore in dieci anni di carriera quale «Coach» a diversi livelli. Non si tratta di un'analisi teorica, bensì di consigli pratici.

Condizioni

Per realizzare un'assistenza ottimale in fase di competizione, bisogna soddisfare, a lunga scadenza, alcune condizioni.

Assistenza prima della competizione		Durante la competizione		Valutazione
a lungo termine	a breve termine	Coaching	a breve termine	transizione all'allenamento

Tabella: assistenza in fase di competizione

Il presente articolo si limita a questa fase d'assistenza.

Principio

Preparare una competizione significa eliminare tutti i fattori di perturbazione che possono influenzare negativamente le capacità tecniche, tattiche e psichiche acquisite in allenamento. Occorre dunque evitare di formare quadri troppo grandi in cui 6-7 giocatori sono condannati a restare in panchina ⟶ fattore di perturbazione di natura psicologica che può condurre a una perdita di motivazione. È noto che nelle buone squadre di juniori (come pure in tutte le squadre impegnate in competizioni), sono sempre gli stessi giocatori che non possono giocare. L'esperienza insegna che un quadro ideale conta una quindicina di membri (13 giocatori e due portieri). L'allenatore può così diminuire il problema inevitabile dei rimpiazzanti durante la fase del campionato.

Preparazione a breve termine

Bisogna tener conto dei seguenti fattori:

- obiettivo
- organizzazione
- analisi dell'avversario
- propria squadra
- preparazione psichica

Obiettivo

Tutta la squadra deve entrare in campo con un obiettivo ben preciso. Non confondere però l'obiettivo con l'auspicio (ognuno vuol vincere). L'obiettivo dev'essere fissato in modo tale da poter essere raggiunto con una buona prestazione.

Esempi

- contro una squadra debole: vincere con almeno 10 reti di scarto
- contro una squadra molto forte: perdere con al massimo 5 reti di scarto
- durante le partite d'allenamento: eseguire compiti tattici ben precisi (p. es.: un attacco su due è previsto con il passaggio a due pivot, seguito da una fase di gioco in formazione 4:2). L'allenatore deve avere il coraggio di perdere, poiché i risultati di queste prove (valutazione) sono ben più importanti di una vittoria in una partita d'allenamento.

Organizzazione

L'organizzazione della trasferta dev'essere impeccabile. Molti fattori di perturbazione possono essere eliminati stabilendo un buon programma, mettendo il materiale a disposizione, organizzando un locale per le sedute della squadra ecc. Il programma che precede l'incontro è particolarmente importante. Dovrebbe sempre essere lo stesso.

Analisi dell'avversario

Si tratta di un compito permanente primordiale che incombe all'allenatore. Il punto decisivo è comunque la quantità di informazioni che viene trasmessa ai giocatori. È perfettamente inutile che l'allenatore sappia tutto e i giocatori soltanto la metà. Le informazioni possono concernere la tattica, la tecnica individuale, il settore psicologico o la condizione fisica.

Esempi

- il difensore laterale sinistro effettua sempre la stessa finta quando riceve il pallone dal centro
- l'ala sinistra non sopporta il gioco duro
- al centro, si sceglie sempre la stessa variante di tiro franco

— i rimpiazzanti sono nettamente più deboli ⟶ giocare rapidamente per affaticare i buoni giocatori e costringere l'avversario a sostituirli

L'analisi dell'avversario avviene preferibilmente, nell'ordine, con l'ausilio di:
— video
— resoconti delle partite
— osservazioni

Problemi

— quante informazioni possono assimilare i giocatori?
— assimilano tutti la stessa quantità d'informazioni?
— quanto tempo prima l'informazione dev'essere data?
— non impaurire i giocatori, ma far notare soprattutto i punti deboli dell'avversario.

Scopo

L'analisi dell'avversario dev'essere fatta in modo che i giocatori siano persuasi che le informazioni ricevute permettano di raggiungere lo scopo fissato.
Un'analisi seria esige molto tempo: meglio rinunciarvi piuttosto che farla a metà o di basarla su osservazioni lasciate più o meno al caso.

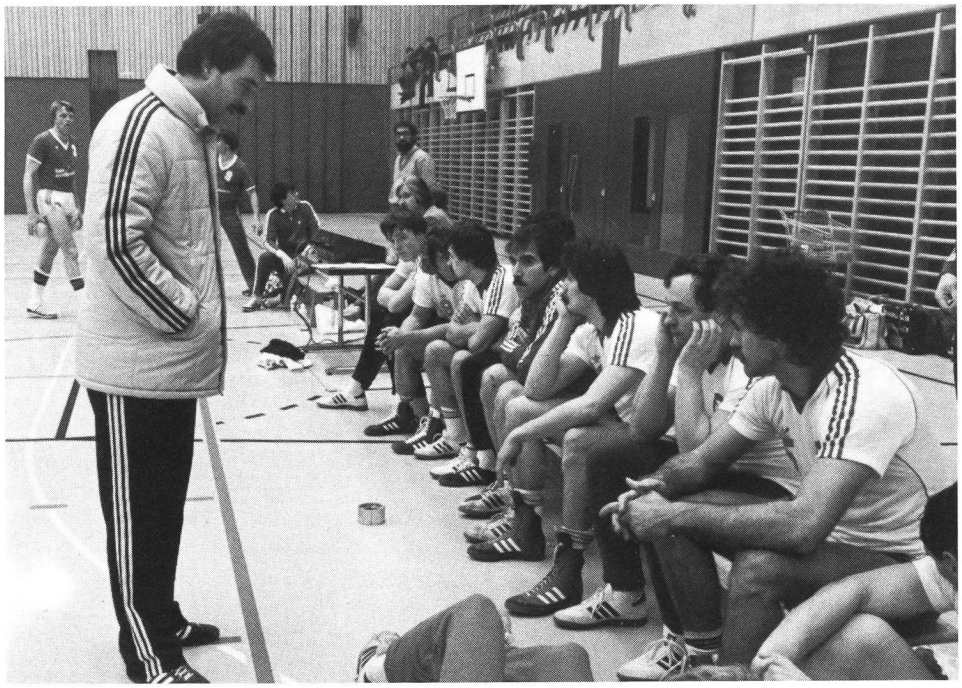
Propria squadra

La formazione dovrebbe essere conosciuta abbastanza presto e questo per due ragioni:
— i giocatori hanno maggiore tempo per prepararsi tatticamente e psichicamente
— i giocatori non convocati hanno la possibilità, durante il primo allenamento della settimana, di chiedere spiegazioni all'allenatore.

Consigli e possibilità

— fissare una tattica realistica in funzione dei punti forti e dei punti deboli dell'avversario
— porre in valore i propri punti forti (adattare la tecnica di conseguenza)
— elaborare e lavorare il gioco(tattica e sistema) in allenamento e non discuterne unicamente durante le sedute di squadra

Importante:
Più i giocatori sono giovani, più bisogna lavorare in allenamento.
— cercare di dare istruzioni precise ai giocatori (consigli al portiere, ai difensori, ecc.)
— scegliere le parole-chiave per ogni informazione, in modo da recepirle facilmente in allenamento, durante le sedute di squadra ecc.



Preparazione psichica

Motivare, mobilitare le riserve, dare fiducia, ecco i settori per i quali è impossibile fissare regole universali. Le differenze fra le squadre e gli allenatori sono troppo grandi. A rigor di termini, la sola cosa importante è che l'allenatore motivi incessamente i suoi giocatori, li inviti a mobilitare le loro riserve e non abbandoni mai, anche quando ha l'impressione di aver fallito (la riuscita dipende alle volte dal caso).
Ancora un consiglio: la pallamano è uno sport che richiede una certa aggressività, ma questa non si sviluppa da sola...

Coaching

Principio

Tutti vogliono vincere, sia i giocatori sia il Coach!
Atteggiamenti come questo:«spero che non perderemo questo incontro», hanno effetto contrario. Dopo la partita, è sufficientemente presto per riflettere su un'eventuale sconfitta. Prima e durante l'incontro, i giocatori e l'allenatore si concentrano soprattutto sui mezzi possibili e immaginabili a disposizione per conquistare la vittoria.

Consigli concernenti il gioco

— all'inizio della partita, osservare soprattutto l'avversario per sapere se conferma le informazioni date ai giocatori (sistema difensivo, giocatori ecc.)
— cercar di trovare subito i punti deboli dell'avversario
— se necessario, fornire nuove informazioni
— non cambiare troppo spesso i giocatori: i giocatori devono disporre del tempo per «amalgamarsi» fra di loro durante la partita
— un Coach non conosce rassegnazione. Dalla panchina può dare una nuova motivazione ai giocatori con il suo slancio e il suo dinamismo e aiutare così a rovesciare la situazione a favore della squadra
— un Coach non resta passivo sperando che intervenga un miglioramento: prende l'iniziativa!
— avere il coraggio di procedere a delle modifiche. Non aspettare a lungo, poiché ogni rete segnata può essere decisiva!
— non dimenticare che la squadra non ha bisogno di coach quando funziona bene. Interviene soltanto in caso di difficoltà: aiutare, modificare, incoraggiare, motivarecambiare sistema ecc.
— dare fiducia a una formazione (i primi sette giocatori, l'esempio è per la pallamano). Sono preparati da tre giorni
— provare a mettere a punto un codice gestuale (cambio dei giocatori, cambiamento del sistema difensivo od offensivo, varianti tattiche ecc.)
— chiamare i giocatori con il loro nome in caso di comunicazioni personali. Non è necessario che tutta la squadra ottenga tutte le informazioni. I giocatori che ascoltano non sono concentrati sul gioco.

Consigli per la pausa

Non ci sono regole per quanto concerne la pausa. Importante è lasciar recu-

perare i giocatori (circa 2 minuti). In seguito bisogna tener conto dei seguenti punti:

- analizzare brevemente il primo tempo se necessario (la propria squadra, l'avversario o le due squadre)
- correggere ciò che è necessario per il secondo tempo (3-5 punti). Dare nuove istruzioni (in caso di necessità)
- adattare l'obiettivo alla nuova situazione o confermarlo. È importante che la squadra torni in campo con un obiettivo ben preciso
- dare ai giocatori la possibilità di discutere fra di loro i punti importanti.

Quanto al tono da utilizzare durante la pausa, non ci sono regole, poiché nessuna discussione a metà tempo assomiglia a un'altra. Tutto dev'essere orientato sull'obiettivo principale seguente:

> I giocatori devono cominciare il secondo tempo con un nuovo slancio, nuove varianti tattiche e un «nuovo» obiettivo da raggiungere.

La discussione della pausa può essere calma, severa, lunga, gioviale, gradevole, sgradevole, animata... insomma, tutto è possibile.
L'importante è scegliere il buon momento ⟶ avere del tatto.

Valutazione

Principio

I giocatori sono affaticati e vogliono fare la doccia. Nessuna seduta di squadra, dunque. Se necessario, si effettueranno colloqui personali per discutere di punti importanti, per esempio a cena. Il motto: ascoltare e ancora ascoltare!

L'allenatore valuterà l'incontro più tardi, a casa (video, protocolli, ecc.). Dopo questa analisi deciderà quanto e cosa conviene dire ai giocatori e le correzioni d'adottare in allenamento... ma già comincia il ciclo di preparazione al prossimo incontro. □

Bibliografia

- Praxis der Psychologie in Leistungssport DSB, Trainerbibliothek Bd 19, Bartels et Wernits, 1979, p.453 et 457
- La préparation et l'assistance psycologique et pédagogique à court terme en vue d'une rencontre de championnat, Heinz Suter, EFGS, MM handball, 1978
- Die Praxis der Trainer, travail de diplôme du cours de maître d'éducation physique II, Université de Berne, 1980, Urs Mühlethaler