Come comportarsi con le carenze psicologiche nella pallamano : eravamo in vantaggio ed abbiamo perso

Autor(en): **Joseph, Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 5

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999371

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

Come comportarsi con le carenze psicologiche nella pallamano

Eravamo in vantaggio ed abbiamo perso

di Pierre Joseph, capodisciplina G+S pallamano
foto di Daniel Käsermann

Pierino vuole vedere quello che succede nella pallamano e va quindi a visitare Andrea, allenatore di una squadra di ragazzi juniores B, che ha sentito recentemente in un'intervista alla radio.

«... ho ripreso la squadra poco prima del campionato. Finora ha giocato a buoni livelli; anche con avversari di rango gioca bene, fino agli ultimi, cruciali cinque o dieci minuti. In queste fasi capita spesso che tutta la squadra ceda di colpo. Tutti i giocatori hanno paura, perdono ogni coraggio e non osano più assumersi la minima responsabilità. Ciò comporta che spesso anche nelle migliori situazioni si sprecano le occasioni da rete. Negli ultimi sette incontri abbiamo perso quattro volte con una o due reti di scarto nonostante a cinque minuti dalla fine fossimo in vantaggio di almeno due reti...» Intervista alla radio locale «Onda marina».

Pierino: Ciao Andrea; questa sera sono venuto da te con l'intenzione di guardare attentamente il tuo allenamento. Ho sentito l'intervista alla radio in cui parlavi delle prestazioni della tua squadra. Che cosa pensi di fare?

Andrea: Ai giocatori manca la forza mentale per non perdere i nervi in queste situazioni decisive per la partita. Questo tipo di carenze psicologiche possono essere affrontate in modo mirato in allenamento. Questa sera ci dedicheremo principalmente a questi aspetti.

Pierino: I giocatori sono quasi tutti qui. Ho notato che man mano che arrivano in palestra prendono tutte un quadernetto in mano...

Andrea: Si tratta del nostro cosiddetto «Playbook». Vi conservano tutta la documentazione che ricevono da me.

Pierino: Che tipo di documenti?

Andrea: Si tratta ad esempio di indicazioni sull'allenamento individuale della forza, su come fare lo stretching, una lista delle regole di comportamento all'interno della squadra, di dettagli sulle misure tattiche da prendere in attacco e in difesa ecc... I giocatori in questo modo possono prepararsi meglio e ciascuna per sé ai compiti loro affidati, ad esempio andare a rivedersi la formazione in campo.

Pierino: Lavorano anche oggi con il quaderno?

Andrea: In principio hanno il «Playbook» sempre con sé, sia all'allenamento che in partita. Questa sera riempiamo un'altra pagina. Alla fine dell'allenamento dobbiamo aver formulato le ammissioni personali relative alle carenze di cui stiamo parlando.

Pierino: Ah, capisco. Vuoi richiamare l'attenzione dei singoli giocatori sui propri errori.

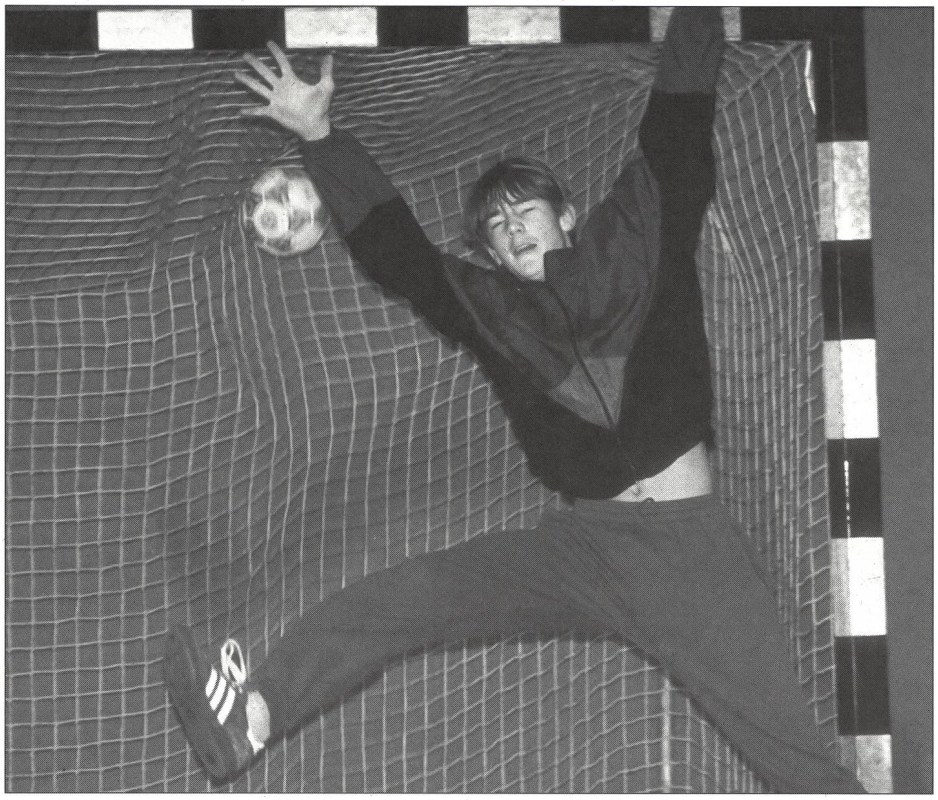
Andrea: Non esattamente. In quasi tutte le situazioni i giocatori capiscono benissimo di aver commesso un errore, e quasi sempre sanno anche per quali motivi ciò è accaduto. Il mio compito consiste quindi soprattutto nel mostrar loro come migliorare. Si tratta di un principio di insegnamento che si potrebbe definire orientato sulle risorse e non sulle carenze. O, con altre parole: sottolineare quello che si sa fare piuttosto che quello che non si riesce a fare.

Pierino: Come vuoi occuparti di come migliorare le capacità mentali?

Andrea: Mi sono proposto gli obiettivi e i compiti seguenti:
Innanzitutto migliorare la capacità di concentrazione. Allo scopo si deve esercitare e migliorare una rapida mobilizzazione della concentrazione anche quando si è molto stanchi.
In secondo luogo si devono rispettare gli accordi presi tutti insieme. Sotto stress si dovrebbe pretendere dai giocatori un rigido e preciso rispetto di un comportamento concordato o di un compito tattico. Ogni eccezione a questa regola viene annotata e tematizzata alla fine dell'allenamento.

Pierino: Come li metti sotto stress?

Andrea: Innanzitutto faccio tirare a porta vuota dalla distanza di 8 metri circa, in modo che sia facile segnare una rete. Poi piano piano aumento la distanza e metto un giocatore in difesa passiva. Ogni volta che la palla non va in rete si deve compiere uno sprint fino alla propria linea difensiva, tornare in attacco e tirare immediatamente in porta. Tutti i tiri sbagliati vengono annotati. Infine chiamo i giocatori uno per uno ad eseguire tre tiri in porta in rapida successione. Ogni volta che non si fa goal, si ricomincia da capo. Tutti gli altri raccolgono la palla e la passano al giocatore impegnato nei tiri. In tal modo si crea una pressione ulteriore, perché tutti aspettano quello che tira.



Pierino: Che cosa fai alla fine con i tuoi appunti?

Andrea: Mostro ai giocatori come e quando c'è stato un calo di concentrazione, ad esempio quando si è verificato un problema. Nello stesso tempo mostro loro anche tutti i fattori di disturbo intervenuti man mano.

Pierino: Ciò facendo non punti troppo sugli errori?

Andrea: Se lo vedi in modo isolato sì, ma in fin dei conti l'importante è quello che viene dopo: ricominciamo l'esercizio da capo, ma questa volta il compito è di rilassarsi e di godersi al massimo ogni rete segnata. Devono rallegrarsi interiormente per la bella prova e farsene una rappresentazione positiva (parte 1 dell'esercizio). Ora questa immagine viene ripresa nelle parti 2 e 3 dell'esercizio ogni volta che si sbaglia un tiro in porta. In questo caso i compagni di squadra sostengono in positivo chi compie l'esercizio e battono le mani ritmicamente per aiutarlo a richiamare alla mente la rappresentazione positiva. Alla fine il giocatore può provare a tirare in porta un'altra volta.

Pierino: Alla fine dell'allenamento che cosa scrivono i giocatori sul foglio?

Andrea: Devono fissare quando sono emersi dei problemi e quali soluzioni individuali hanno elaborato per eliminarli. L'immagine mentale – l'immagine del momento di successo – deve essere descritta in modo tale da rimanere impressa nella memoria anche a giorni di distanza. Il compito che affido loro è di cercare di colorare l'immagine. In seguito possiamo continuare a lavorare sul disegno e fissare sempre più nella mente l'immagine mentale positiva.

Pierino: Ora tutti i giocatori sono in palestra. Ti auguro di avere successo e attendo con gioia il prossimo incontro della tua squadra.

Andrea: Grazie per averci fatto una visita. Il successo di questi metodi di allenamento di regola interviene molto lentamente, ma io sono convinto che nel lungo periodo riusciremo a superare le nostre debolezze a livello mentale. ■

Trad.: cic