

PSICOLOGIA

Come utilizzare la sosta di campionato invernale per analizzare e risolvere alcune situazioni tattiche e di classifica della squadra.

A cura di **MAURO SPOLDI**

Le risposte e i suggerimenti sul lavoro da svolgere, considerando tre probabili situazione di classifica in cui può venire a trovarsi la nostra squadra.

Introduzione.

La prima fase del campionato è terminata, come ci organizziamo e prepariamo nella sosta?

E come affrontiamo eventuali problemi “psicologici” avvertiti all’interno del gruppo?

In questo articolo analizzeremo e approfondiremo questo attualissimo argomento considerando tre probabili situazioni di classifica in cui, al termine della prima parte di campionato, può venire a trovarsi la formazione che stiamo allenando.

Dall’analisi della situazione proveremo poi a fornire alcuni suggerimenti utili per una organizzazione efficace e mirata dell’allenamento, aventi lo scopo di risolvere, o provare a risolvere, le eventuali problematiche riscontrate.

Le tre ipotesi che prenderemo in esame sono:

- la nostra squadra è posizionata in classifica molto bene;

- la nostra squadra è posizionata in classifica nelle zone intermedie;
- la nostra squadra è posizionata in classifica nelle zone basse.

Ipotesi n° 1: la squadra è posizionata in classifica molto bene.

In questa prima situazione la squadra è posizionata nelle zone alte della classifica.

Avendo nell'ambiente un buon "clima" generale e una euforia giustificata, dovremo fare in modo di mantenere alto e costante lo stato di concentrazione dei nostri atleti individuando obiettivi ben precisi.

Attraverso la preparazione invernale e indipendentemente dai buoni risultati fino ad oggi ottenuti, dovremo cercare di migliorare gli aspetti tecnico-tattici meno funzionali apportando modifiche anche consistenti al lavoro da svolgere, in funzione sia della conoscenza dei nostri avversari, sia considerando i lati negativi o positivi che la nostra compagine ha mostrato nella prima parte del campionato.

Da un punto di vista condizionale, prima della sosta Natalizia dovremo aggiungere "benzina" nei muscoli degli atleti.

Questo cercheremo di ottenerlo con sedute atletiche intense intervallate da allenamenti ludici atti al divertimento puro e aventi come obiettivo lo scarico della tensione accumulata sino a questo punto della stagione.

A tal proposito suggeriamo, qualora si disponga di attrezzature alternative, sedute "lattacide" su pista di atletica, impennate su lavori duri con recuperi abbondanti.

Chi dispone di un preparatore può pianificare un programma di lavoro che, sfruttando questo periodo di transizione più lungo, non vada ad "ingolfare" gli atleti, cercando anche, considerando il periodo festivo, di pianificare gli allenamenti nelle ore più calde.

In riferimento a quest'ultimo punto, particolare attenzione dovremo riservarla alle squadre che nonostante tutto rimangono "costrette" ad allenarsi nelle ore serali con difficoltà ambientali date dal freddo pungente e dai terreni ghiacciati.

Da un punto di vista del gioco cercheremo di sviluppare nuove tematiche tattiche atte a:

- contrastare le contromisure che le squadre avversarie, che ormai ci conoscono, adotteranno alla ripresa del campionato;
- correggere quelle sbavature tecnico-tattiche emerse nella prima fase del campionato.

In questo periodo consigliamo inoltre di dedicare un po' più tempo anche e soprattutto al miglioramento di quei giocatori poco utilizzati durante la prima fase del torneo.

Cercheremo principalmente, in questo contesto, di aumentare, con opportune esercitazioni fisiche, tattiche e mentali, il loro stato di attenzione, che nei dilettanti sappiamo essere molto importante, in modo che, quando chiamati in causa, questi atleti siano pronti per essere parte integrante, al 100%, del meccanismo di gioco della squadra.

Suggerimento di esercitazione

Esercitazione su un campo di misure 40x25 metri con due porte regolamentari.

Si affrontano alternativamente due squadre composte da otto giocatori + due portieri.

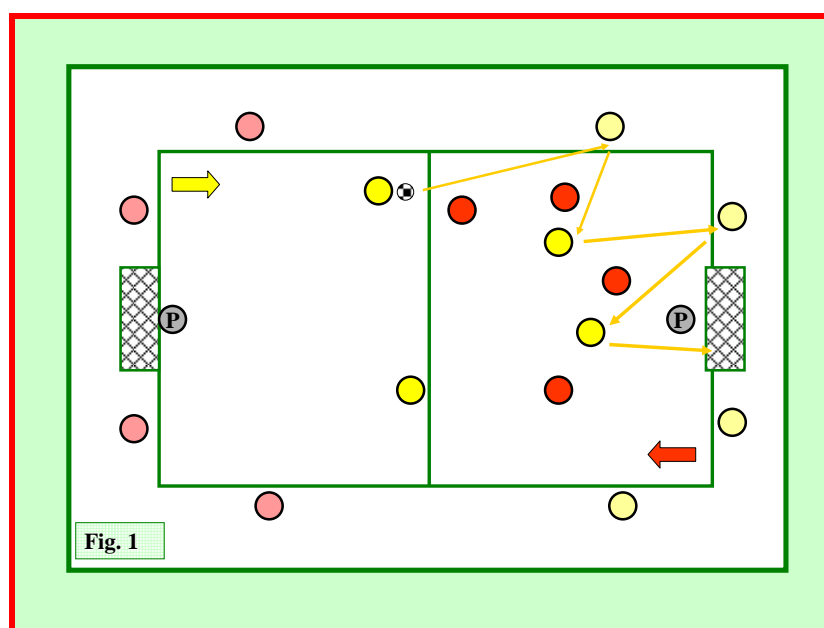
Si gioca quattro contro quattro in campo con gli altri quattro giocatori di ogni squadra, chiamati "sponde", disposti in zona di attacco sul perimetro del terreno di gioco.

Due di queste sponde sono posizionate lateralmente mentre le altre due sono disposte appena oltre la linea di fondo campo.

I giocatori in appoggio (sponde) possono giocare liberamente la palla con i compagni all'interno del campo, mentre la possono giocare solo una volta se indirizzata ad un'altra sponda.

Durante la gara i tocchi devono essere al massimo tre e la rete può realizzarla solo il giocatore di campo.

Obiettivo di questa esercitazione è trovare, attraverso scambi esterni o verticali, la strada più breve ed utile per arrivare alla conclusione in porta (**figura 1**).



I tempi consigliati per le partite, considerando che i giocatori sponda sono fermi, dipendono molto dalle condizioni atmosferiche; non devono comunque superare i 5' ciascuno per un massimo di se piace fino a che si vede la ricettività degli atleti.

Ipotesi n° 2: la squadra è posizionata in classifica nelle zone intermedie.

Se la squadra naviga nelle zone intermedie della classifica, oltre a tutto quanto detto in precedenza, cercheremo di:

- analizzare minuziosamente quanto accaduto nelle gare precedentemente disputate;
- analizzare come ci si è allenati nel girone d'andata, partendo dall'analisi della preparazione estiva;
- migliorare l'atteggiamento tecnico-tattico.

Anche qui l'aiuto del preparatore, o di consulenze esterne (amici che svolgono questo lavoro), per chi non ne dispone in maniera continuativa, è ben accetto.

Cercheremo, da un punto di vista condizionale, di proporre allenamenti imperniati:

- sulla corsa combinata a partitelle, molto utili se con obblighi proiettati al miglioramento tecnico e tattico;
- sulla velocità, sempre con palla e con pochi tocchi della sfera, ottenendo così molta attenzione da parte degli atleti.

In questo caso si consiglia di effettuare poche ma qualitative sedute atletiche.

Da un punto di vista prettamente psicologico è inoltre molto importante spronare gli atleti al conseguimento di obiettivi superiori a quelli che la classifica lascia presupporre.

Suggerimento di esercitazione

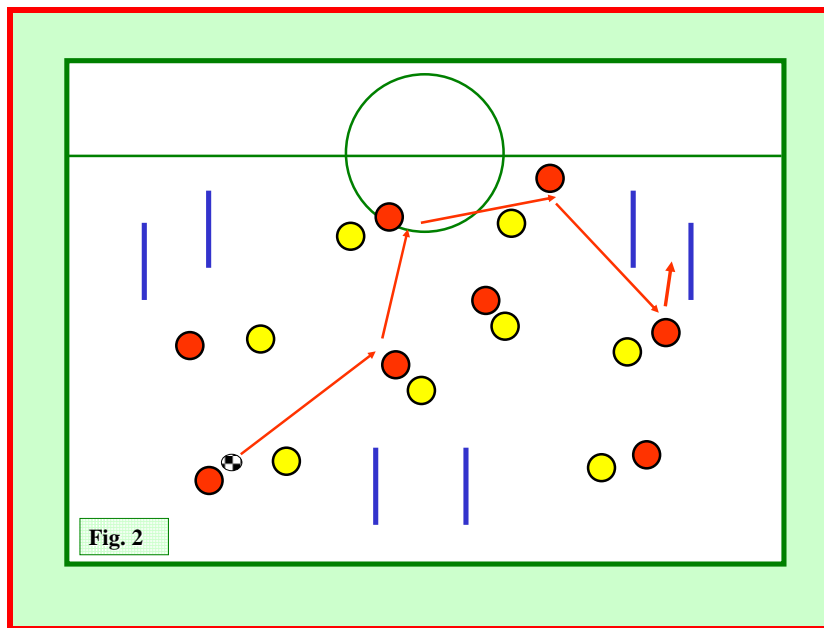
Esercitazione tra due squadre composte da otto giocatori ciascuna, portieri compresi, che si affrontano su una metà campo dove abbiamo posizionato tre porticine larghe due metri e distanti tra loro circa 15 metri.

Durante l'esercitazione la rete può essere realizzata in ciascuna delle tre porte.

I tocchi della palla, a disposizione dei calciatori, devono essere al massimo due.

Attaccando e difendendo tre porte abituiamo i nostri giocatori ad utilizzare l'ampiezza del campo e ad intuire, nel minor tempo possibile, i lati e le zone "vulnerabili" dell'avversario.

Inoltre, visto che gli spazi di gioco sono sempre più ristretti, cercheremo di allenare gli allievi ad usare sempre più la tecnica e la precisione nei passaggi e a migliorarsi nei movimenti di smarcamento precedenti la ricezione della palla.



La durata del lavoro può essere approssimativamente intorno ai 15' per ciascun tempo (**figura 2**).

Ipotesi n° 3: la squadra è posizionata in classifica nelle zone basse.

In questa terza ipotesi la nostra squadra è purtroppo nelle posizioni di retroguardia della classifica.

Il morale non è sicuramente ottimale per affrontare periodi di lavoro intensi e faticosi, e pertanto in "primis" cercheremo di:

- ❑ aumentare lo stato di fiducia apparente;
- ❑ lavorare su un più lungo periodo per migliorare la condizione generale degli atleti.

Anche in questa situazione, approfittando del periodo festivo, si dovrà cercare, nel possibile, di organizzare gli allenamenti in ore più calde o con la presenza di luce naturale.

Daremo più spazio alle sedute con la palla chiedendo più qualità al lavoro attraverso:

- ❑ il sorriso;
- ❑ il dialogo pacato;
- ❑ la continua trasmissione di fiducia in ogni atleta.

Risulta infatti inutile, in questo contesto, usare solo il bastone in quanto il calciatore stesso sa benissimo di aver probabilmente commesso degli errori durante la prima parte della stagione.

Stessa cosa che vale anche considerando la squadra nel suo collettivo.

Ideale quindi sarà la ricerca del miglioramento attraverso sedute specifiche svolte nella massima tranquillità, e la ricerca di un l'ambiente dove giocatori, staff etc. possono lavorare protetti dalle critiche e da valutazione non proprio positive sull'andamento della squadra.

Dobbiamo sempre ricordarci che i nostri giocatori, da un punto di vista dilettantistico, sono uomini e che pertanto devono usare il calcio anche come divertimento puro.

Probabilmente alcuni di loro si aspettano dallo stesso tecnico aiuto e comprensione per raggiungere, dopo le fatiche lavorative di ogni giorno, questo obiettivo.

Suggerimento di esercitazione

Utilizzeremo, all'interno della seduta, una esercitazione con la palla che migliori tatticamente, nella fase di possesso e non possesso, i nostri giocatori.

Su di un campo di 40x25 metri si affronteranno alternativamente tre squadre di cinque giocatori ciascuna, più l'utilizzo di due portieri a difesa delle porte.

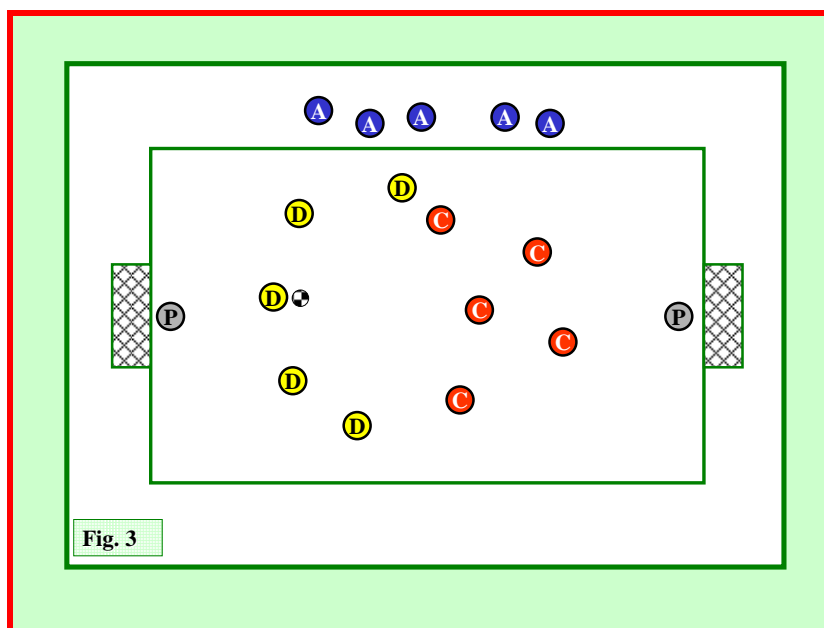
Le squadre saranno così composte:

- ❑ una di soli difensori;
- ❑ una di soli centrocampisti;
- ❑ un'altra ancora di soli attaccanti.

Ogni gara ha la durata di 5' e vede confrontarsi alternativamente e per tre volte difensori contro centrocampisti, difensori contro attaccanti e attaccanti contro difensori.

Si gioca possibilmente ad un tocco palla (max due).

Gli attaccanti dovranno pertanto occuparsi, durante i loro match, anche della fase difensiva, così come difensori e centrocampisti dovranno sbrigarsela, oltre che in fase di contenimento, anche in fase offensiva cercando le conclusioni a rete.



L'obiettivo è quello di abituare tutti i giocatori a supportare il più possibile i compagni che al momento hanno evidenziato carenze di realizzazione o limiti difensivi, mettendosi al servizio l'uno dell'altro con lo scopo primario generale di uscire quanto prima da questa situazione di classica al momento negativa (**figura 3**).

In conclusione un grande "in bocca al lupo" a tutti, buon lavoro. ♦

MAURO SPOLDI
Allenatore di base