



Approccio sistemico all' allenamento



Mr. Francesco STARACE

PROGETTO FLOCK
STAGE GRATUITO DI FORMAZIONE CALCISTICA PER LA CATEGORIA
ESORDIENTI 2005

CIOVEDÌ 7 GIUGNO
dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Stadio "G.Ferrini" - Via Prunotto 17 - Nichelino

Info ed iscrizioni: scuolacalcio.nichelinohesperia@gmail.com
Giorgio TALLONE 347.790.34.25 · Damiano ZURLO 333.38.03.508



UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

Per quanto la presenza di individualità talentuose sia importante, se queste non sono in sinergia e cooperazione tra loro, sarà difficile raggiungere risultati straordinari. Specificando meglio la parola "talento", considerandola esclusivamente nella sua eccezione tecnica e dunque tralasciando l'abilità nelle relazioni umane, si descriverebbe di un ricercatore di talento, di un meccanico di talento, di un terzino di talento.

Potendo scegliere, è auspicabile valutare la persona nella propria globalità tenendo certo in conto gli aspetti tecnici, ma anche quelli psico-sociali.

In questa chiave il miglioramento e l'evoluzione della cultura organizzativa o di squadra inizia ad essere importante.

Quando entriamo in un'organizzazione aziendale come clienti, possiamo notare gli uffici, gli impianti, le macchine, le persone che operano e che interagiscono tra di loro; quando altresì assistiamo da spettatori ad una seduta di allenamento, siamo degli osservatori più o meno interessati.

A prima vista, non siamo in grado di renderci conto in modo consapevole di tutta la complessità retrostante: attività, relazioni né tanto meno le loro modalità e regole, proviamo invece, a livello inconscio, un insieme di sensazioni non subito canalizzabili e che possiamo superficialmente denominare di cultura ambientale.

Ciò non toglie che chi è preposto alla gestione di un qualsiasi gruppo di lavoro dovrà necessariamente andar oltre l'approccio superficiale del cliente/spettatore e osservare con attenzione l'intero gruppo di lavoro e, partendo dai singoli, individuare i giusti VALORI in grado di disciplinare al meglio le relazioni tra gli individui, tra gli individui e chi è deputato alla loro gestione, tra gli individui, il gestore e l'ambiente circostante (materiale, spazi comuni, società e genitori).

In ogni sistema sociale, dal più piccolo come la famiglia, al più complesso come una squadra di calcio, i VALORI dominanti sono l'effettiva espressione di una cultura.

Se la parola VALORI significa appunto "ciò che ha valore", per essere tali essi devono vivere nelle azioni e nelle reazioni ed in ogni comportamento quotidiano dei componenti: devono caratterizzare ed essere i tratti identificativi del gruppo.

Si costruiscono nel tempo e necessitano di tempo per radicarsi con la vita organizzativa. Sono i modi di percepire, pensare, sentire e valutare del "gruppo dominante" che rappresenta anche il nucleo centrale dell'organizzazione, per questo vengono trasmessi ai nuovi componenti.

La cultura di una squadra di calcio è la sua identità, la sua anima, qualcosa che sta dietro e che spiega i comportamenti dei suoi membri. La centralità è dunque nelle mani dell'essere umano, l'investimento sulla persona nel tempo è decisivo ed un eccessivo turnover delle risorse mina alla base questa possibile e desiderabile esperienza.



UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

A questo proposito, in ambito calcistico dilettantistico e in particolare nelle scuole calcio, due sono le situazioni tipicamente osservabili:

1. La prima, in cui si improntano sedute di allenamento standardizzate, di difficoltà medio-alta, completamente svincolate dalla realtà del gruppo e che facilitano esclusivamente la crescita dei calciatori che, oltre ad essere tecnicamente e fisicamente "avanti", hanno anche già maturato personalità e sicurezza nei propri mezzi tali da affrontare con ragionevolezza l'eventuale insuccesso o difficoltà, penalizzando e condannando alla "non crescita" chi non ha ancora maturato tali peculiarità.
2. La seconda, in cui si organizzano sessioni di lavoro partendo da un gruppo omogeneo per capacità tecnico-fisico e psicologiche, animato da legittimi valori, forti motivazioni nonché indirizzato alla cooperazione e alla collaborazione, nel quale integrare gradualmente chi ancora non ha sviluppato le predette peculiarità.

Per i nostri scopi, vale a dire:

- Coinvolgere nel progetto di crescita più atleti
- Migliorare il livello prestazionale del gruppo dominante "allargato", sia per soddisfazione personale dei singoli atleti, sia per successi di gruppo
- Accrescere la visibilità della società di appartenenza, al fine di attrarre nuovi atleti e nuovi sponsor, elementi imprescindibili al buon esito del progetto, è ovviamente auspicabile la seconda situazione.

Cercando di raggiungere i predetti fini, si dovrà lavorare in particolar modo sulle MOTIVAZIONI del singolo e del gruppo, ponendoci obiettivi individuali e di squadra, che saranno sempre realistici e raggiungibili, poiché individuati in relazione alla caratteristiche del singolo e della squadra.

Sinteticamente, tre saranno le idee sostanziali posti alla base della metodica di lavoro:

1. Il lavoro deve essere diretto al fine individuato, ma flessibile nel suo raggiungimento in funzione alle "novità" e alle "problematicità"
2. Il lavoro deve essere svolto in modo continuo e paziente, perché è solo con la perseveranza che si possono raggiungere i traguardi prefissati
3. Il lavoro deve essere organizzato in un ambiente sereno e confortevole perché i giovani calciatori possano svolgere la loro attività per piacere.



Approccio sistemico all' allenamento

UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

Tali condizioni, cui tutti concorreranno per quanto di competenza alla loro realizzazione, sono imprescindibili affinché ad organizzazione di gioco, intensità fisica e mentale, attenzione ai dettagli, siano abbinati senso di serenità, rilassatezza, confort, agiatezza ed umorismo. In questo modo si costruirà quotidianamente un modo di lavorare, di rapportarsi e di operare qualitativo. La mentalità ivi contenuta, la sua cultura retrostante e modellata nel tempo per l'evoluzione ed il miglioramento del sistema-squadra, può essere anche definita vincente. Non va dimenticato, tuttavia, che il fine ultimo di questa "MENTALITA' VINCENTE" è quello di vincere la sfida più importante e difficile di tutte: quella con se stessi per il superamento dei propri limiti.

Non sempre e non necessariamente questo collima con la vittoria di una partita, di un torneo o di un campionato. E' qualcosa di più importante e forse più difficile.

Una squadra è un organismo vivente superiore alla somma delle sue undici individualità.

Si tratta del concetto che sta ad indicare come l'interazione tra le parti di un sistema sia qualcosa di più e di diverso rispetto alla loro semplice somma.

Seguendo questo approccio, denominato "sistemico", la squadra di calcio viene concepita come un organismo, la cui qualità d'insieme non può essere meramente ricondotta alla somma dei valori dei singoli che la compongono.

Non è indispensabile che i giocatori siano singolarmente i più forti in assoluto nel loro ruolo: è il livello di integrazione e intesa tra loro quello che conta.

Qualità quali leggerezza, rapidità, condivisione di intenti, esattezza e molteplicità, sono posti alla base del processo formativo che ha come obiettivo proporre un gioco corale, polifonico.

Squadre anche di valore, sovente esibiscono un gioco che appare pesante, costretto a sforzi strenui, improntato o ad su una impotente fisicità o disperatamente dipendente da giocate individuali. Allo sforzo massimo, alla pesantezza degli avversari, il fine è contrapporre un gioco senza fatica evidente¹.

Tuttavia, uno espressione di gioco di così elevata qualità, non si può fare senza un'appropriata preparazione: è il frutto del lavoro pluriennale a partire dal settore giovanile e dell'applicazione continua di una metodica avanzata di allenamento.

Per arrivare a tanto, il cammino è faticoso: "Pesante è la radice del leggero"².

¹ Con la stessa scioltezza e semplicità con cui un esperto maestro di Aikido, tramite l'applicazione di principi superiori di combattimento,

riesce facilmente a sbarazzarsi di un aggressore: "La virtù superiore non conosce sforzo", recita il Tao-te-ching di Lao

Tzu

² Citando ancora il Tao-te-ching



UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

Anche in questo caso, si può ricondurre il tutto alla capacità di adottare una visione d'insieme che permetta di andare oltre i limiti della quotidianità e della ricerca del risultato immediato:

“Leggerezza...Muoversi senza sforzo apparente, in totale economia di movimenti, con mercuriale leggerezza, esattezza, sintonia e rapidità”

**Organizzazione e Auto-organizzazione
(Top-Down e Bottom-Up)**

Sulla scorta della mia lunga e variegata esperienza professionale in campo sportivo, in particolare in qualità di preparatore atletico, da qualche anno cerco di comprendere se sia possibile esercitare le qualità fisiche da un punto di vista differente.

L'approccio usuale, il più comune, si propone di preparare il giocatore di calcio individualmente, separandolo dalla totalità integrata, dal contesto nel quale egli opera: la squadra.

Non solo. L'atleta viene “sezionato” in sottoparti che vengono a sua volta allenate separatamente. Ecco allora che si parla di allenamento della Tecnica, della Tattica, della Forza, della Resistenza. Quest'ultima a sua volta viene suddivisa in ulteriori sottoparti sulla base dei sistemi esoergonici impiegati: si parlerà dunque di Potenza Aerobica, Capacità e Potenza Anaerobica Lattacida, ecc., impiegando definizioni che non fanno altro che frammentare ciò che invece è indivisibile ed integrato.

“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 sistema biologico che funziona in maniera integrata con sé stesso e con l'ambiente in cui è immerso” (Capanna, 2005).

Il prof. Riccardo Capanna ha sottolineato da sempre, nelle sue numerose pubblicazioni, come l'uomo agisca ed apprenda come un'unità psico-fisica, “come un organismo integrato e non assemblato



Approccio sistemico all' allenamento

UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

È mia convinzione che tale concetto debba essere esteso anche alla "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 (ambiente) in cui... esistono gli avversari!

Non si può prescindere dall'esistenza ¹ di una relazione oppositiva (e imprevedibile) con la squadra avversaria!

L'allenamento è orientato all'acquisizione dei requisiti necessari affinché si realizzi un'espressione corale ed armonica di gioco, in cui le qualità individuali possano emergere ed essere esaltate proprio in virtù del rapporto con il collettivo, come avviene con l'assolo di un solista in un'orchestra.

Allo stesso modo, al lavoro analitico, sono preferite proposte integrate nelle quali tutte le componenti della prestazione, tecnico-tattiche, fisiche, psicologiche e sociali, sono sollecitate contemporaneamente. La periodizzazione è innanzitutto qualitativa e, privilegiando il lavoro situazionale, punta a sviluppare soprattutto le capacità tecnico-tattiche e cognitive che permettono una individuazione istantanea 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 del calcio; 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.

Tutte le esercitazioni pratiche sono finalizzate ad obiettivi di ordine superiore e sono elaborate a cascata, dall'alto verso il basso ("top-down"), partendo dalla concezione/idea di gioco condivisa. Una volta definito il "modello di prestazione" si procede a ritroso, dal 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!

I movimenti dei giocatori sul campo durante una partita, benché disegnino precise geometrie che possono far pensare ad un piano prestabilito, non sono il frutto dell'applicazione di schemi preordinati, ma si sviluppano sulla base di elementari regole di interazione.

¹ All'interno del macrosistema "partita di calcio"



Approccio sistemico all' allenamento

UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

In altre parole: non vi è nessuna sequenza prestabilita decisa dall'alto, da imparare a memoria; le trame di gioco nascono spontaneamente - e in modo sempre diverso, imprevedibile - dal basso, grazie alla condivisione di poche ma efficaci regole di comportamento collettivo.

Per tanto, in sintesi, possiamo definire questo tipo di organizzazione di gioco, come una forma di "auto-organizzazione guidata", per la compresenza armonica di elementi bottom-up e top-down.

Essa è infatti il frutto, a livello operativo, di processi di auto-organizzazione fondati su semplici regole di interazione; queste a loro volta sono definite dall'alto, dall'allenatore, coerentemente con i principi generali di gioco, con l'idea/concezione di gioco e la filosofia calcistica del club.

Tra le varie regole, ne evidenzio alcune fondamentali, che caratterizzano questo stile di gioco:

1. Il portatore di palla se non è pressato ha l'obbligo di avanzare, se è pressato deve trasmetterla subito ad un compagno smarcato.
2. I compagni di squadra più vicini al portatore di palla devono spostarsi in zona luce per offrire sempre almeno due possibili soluzioni di passaggio (formazione di triangoli/rombi).
3. In caso di perdita di palla si deve cercare di riconquistarne subito il possesso, portando un immediato pressing aggressivo in zona palla.

IL CONTROLLO DEL CARICO

Estrapolare dalla propria idea di gioco le esercitazioni necessarie a migliorare il rendimento della squadra è compito dell'allenatore/istruttore.

Personalmente non sono favorevole a lavori protratti per lungo tempo senza interruzioni. Frazionare l'esercitazione in più ripetizioni, separate da pause di recupero, consente di mantenere elevata l'intensità delle stesse e di agire sulla resistenza, intesa come capacità di recupero, ovvero come capacità di reiterare azioni di elevate qualità ed intensità in condizioni di affaticamento crescente. 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.

Durante le esercitazioni (possessi palla e giochi di posizione), una diminuzione del consumo energetico, una migliore economia di movimento, durante le fasi di possesso palla, sono auspicabili, come conseguenza del raggiungimento di una superiore coordinazione collettiva e del miglioramento delle qualità esecutive individuali.



UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

LE ESERCITAZIONI PRATICHE

Possessi Base e Generali

Si gioca sempre in disparità numerica. Con questi possessi, chi gioca in superiorità numerica, perfeziona principalmente lo smarcamento in zona luce, il corretto orientamento del corpo durante la ricezione, il controllo orientato, la ricerca delle linee di passaggio libere e la trasmissione. Chi si difende generalmente ha il compito di intercettare il pallone, ed eventualmente di condurlo al di fuori dello spazio di gioco superando l'opposizione degli avversari, effettuando cioè una transizione positiva. In alcune di queste esercitazioni si fa uso dei jolly, ma a differenza dei possessi tattici (giochi di posizione) che vedremo successivamente, non si vincolano i giocatori in base al ruolo.

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 stimolate maggiormente la reattività decisionale e la capacità di anticipazione.

Giochi di Posizione

A differenza dei possessi, nei giochi di posizione i giocatori sono disposti sul campo in riferimento al loro ruolo di gara. L'intervento didattico integra i principi di tattica individuale precedentemente sviluppati nei possessi base e nei possessi generali all'interno della tattica collettiva. La situazionalità è semplificata e permette di apprendere come risolvere situazioni-problema maggiormente correlate alla gara.

Queste esercitazioni si svolgono sempre in disparità numerica, con la squadra in possesso palla che si avvale dell'apporto di giocatori-jolly chiamati "comodini".

La forma degli spazi esercitativi è rettangolare, con il lato lungo che definisce l'ampiezza e il lato corto la profondità, in accordo al principio che prevede di difendere stretti ed attaccare larghi, mantenendo in entrambi i casi la squadra corta.



Approccio sistemico all' allenamento

UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

I giochi di posizione possono essere eseguiti disponendo i giocatori sul campo secondo due diverse modalità. La prima prevede che entrambi gli schieramenti si riferiscano alla collocazione sul campo dei comodini. È la posizione di questi ultimi che definisce la "direzionalità" del gioco. I giocatori delle due squadre sono dislocati "sovrapposti": il n. 2 di una squadra gioca nella stessa zona di campo del n. 2 della squadra avversaria, il n. 3 in quella del n. 3 corrispondente, e così via. Questa modalità permette di "rovesciare" il gioco immediatamente una volta che la squadra in inferiorità numerica conquista palla. Se questa infatti riesce a trasmettere palla al comodino, ottiene l'inversione di fase, si riposiziona allargandosi come squadra attaccante e gioca il possesso palla in superiorità numerica, avvalendosi dell'aiuto dei comodini. Compito della squadra che ha perso il possesso è quello di cercare immediatamente la riconquista della palla, impedendone la trasmissione al comodino, portando un immediato pressing in zona palla (transizione negativa).

La disposizione dei giocatori sul campo "sovrapposti" nel ruolo, pare tuttavia contraddire l'intendimento iniziale di schierare in campo i giocatori in base ai compiti di gara. Attaccanti che agiscono nella stessa zona degli avanti avversari, difensori che marcano difensori... in questo modo l'organizzazione di squadra è rispettata solo per chi in quel momento sta svolgendo la fase offensiva. Per ovviare a questo inconveniente si può ricorrere ad una seconda modalità esecutiva alternativa, che preveda la disposizione dei giocatori sul campo in modo "complementare", ovvero secondo ruoli funzionalmente contrapposti.

Situazioni di Posizione

In queste esercitazioni è proposto l'obiettivo di portare la palla oltre una linea di meta o di segnare una rete. Mentre nelle esercitazioni precedenti la palla era prevalentemente trasmessa sulla figura, nelle situazioni di posizione troviamo anche il passaggio nello spazio, con giocate in profondità atte a sfruttare gli inserimenti dietro la linea difensiva avversaria.



UNA VISIONE D' INSIEME

Non basta un insieme di singoli per fare un team di successo

CONCLUSIONI

“[...] l'efficienza di una squadra dipende in gran parte dal livello di consapevolezza collettiva che condividono tutti i suoi componenti ” ¹.

Tutti gli elementi della squadra devono parlare e comprendere lo stesso linguaggio (utilizzando gli stessi simboli). Una collaborazione efficiente pertanto “[...] è attuabile solo quando ogni membro del team non si limita a conoscere il proprio lavoro particolare, ma è informato sul lavoro in generale e su quello di ciascun membro, tanto da vedere la relazione di ciò che egli fa con quello che sta accadendo intorno a lui ” ².

Un'interazione efficiente non deve essere ricercata solo tra i giocatori. Tutto il team - giocatori, staff, dirigenti - deve configurarsi come un insieme integrato e armonico.

È sicuramente meno impegnativo lavorare “a scomparti”, secondo la logica del “tu fai il tuo che io faccio il mio”.

Ma la sfida del calcio 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 atletico è la condizione imprescindibile affinché si realizzino allenamenti integrati, non fini a sé stessi, ma funzionali a superiori finalità di ordine tattico.

Francesco STARACE

Preparatore atletico AICAP-WABBA

Istruttore Scuola Calcio CONI-FGCI

Allenatore settore Giovanile UEFA C

¹ Come sostiene il prof. Felice Accame

² Prof. Felice Accame