

Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

La psicologia dello sport

Ferruccio Antonelli

Che cosa viene chiesto alla psicologia dello sport? Molto. Persino troppo. Talvolta viene chiesto di trasformare un uomo in un campione, di fabbricare un atleta, di escogitare formule magiche per cogliere ad ogni costo il successo. Noi tutti avvertiamo la pericolosità di certe richieste. Esse, votate come sono al fallimento, minacciano la serietà dei nostri studi e rischiano di squalificare, agli occhi dell'opinione pubblica, il nostro operato. Noi sentiamo il dovere di difenderci da questo pericolo, nel solo modo che ci è concesso, cioè con la massima serietà scientifica, a livello sia di ricerca che, soprattutto, di valutazione e di preparazione dell'atleta.

La preparazione psicologica non comprende solo le nozioni neurofisiologiche per una migliore acquisizione della forma, ma anche la profilassi e la cura dell'ansia, che è un sentimento che riduce le possibilità atletiche quando addirittura non le annulla, un disturbo che si alimenta da solo e che si contagia ai compagni e all'allenatore. Il «blocco emotivo» ha sempre una storia; le sue motivazioni vanno cercate a monte della gara, nella personalità dell'atleta, nella sua storia, nelle sue frustrazioni infantili, nelle difficoltà delle reazioni sociali e sessuali, nei suoi problemi economici, familiari, sentimentali, spirituali, ecc. La psiche è come un cristallo che, se percosso, si sfalda in frammenti secondo piani conformi alla sua struttura e lungo incrinature già esistenti. L'incontro con una situazione sportiva ansiogena può diventare drammatico se alle obiettive difficoltà della competizione si somma il peso di svariati problemi esistenziali, compresi quelli che sembrano risolti ma erano solo accantonati o sopiti.

In fase di preparazione lo psicologo deve stabilire con l'atleta un corretto rapporto empatico e cioè offrire una continua disponibilità per affrontare ogni problema in un discorso continuamente aperto.

Come il tecnico si preoccupa di correggere l'errata impostazione di un arto così lo psicologo deve provvedere a perfezionare l'equilibrio della personalità.

Una preparazione psicologica ben condotta, ovviamente, non garantisce il successo, ma solo l'eliminazione di uno dei tanti fattori che possono impedirlo. Facendo un paragone medico, possiamo dire che nessuno sostiene che le

vitamine o le diete fanno vincere, ma tutti sanno che un atleta denutrito e indebolito non potrà rendere al massimo delle sue possibilità.

Naturalmente la vera preparazione psicologica, se vuole essere corretta scientificamente, deve essere affidata ad uno psicologo vero.

Solo pochi mesi fa proposi un mio collaboratore psicologo al medico sportivo di una grossa squadra di calcio. Entusiasti il medico, il presidente, il general manager. Ma non se ne fece nulla perchè «il Mister ha detto che non ci crede». Evidentemente quel «mister» si sente già tanto psicologo lui da non aver bisogno di un doppione. Ma la psicologia è una scienza che richiede cultura specifica, esperienza diretta, maturità individuale, cautela di interventi, atteggiamento di massimo rispetto per la libertà di tutti, capacità di introspezione, elevata sensibilità. Sono qualità in parte innate, in parte acquisite o affinate con lo studio. Impossibile pretenderle da chi svolge una diversa attività e ha una differente dotazione di interessi, formazione, cultura. Nel caso specifico, per esempio, non basta essere o essere stati atleti per considerarsi psicologi sportivi; ma sovviene l'aneddoto riferito da Freud: ad una signora che cercava una bambinaia si presentò una ragazza che, alla domanda: «ma lei ha esperienza di bambini», candidamente rispose: «certo, sono stata bambina anche io».

Il secondo quesito riguarda **che cosa può offrire la psicologia dello sport**. La risposta può forse deludere qualcuno, ma deve essere seria ed obiettiva. Nessuna garanzia di facili successi. Pensiamo ad uno psicologo in un seminario sacerdotale: nessuno potrebbe pretendere che da quella struttura escano dei santi. E il seminario sta allo sport come il santo al campione. Lo psicologo non crea il campione ma, a contatto con il campione potenziale, può favorirne la normale esplosione, evitando che conflitti extrasportivi e complessi nevrotici impediscano la realizzazione di un tale destino.

L'opera dello psicologo si deve svolgere all'insegna della discrezione più assoluta. Lo psicologo che raggiungesse la notorietà di certi medici di club o quella di certi padri spirituali, avrebbe fallito in pieno il suo scopo. Noi auspichiamo che, ad entrare in termini operativi e concreti nel

mondo dello sport sia la psicologia e non gli psicologi. Per usare un esempio sportivo, potrei dire che lo psicologo ideale è un po' come l'arbitro: tanto più è efficiente quanto più la sua presenza passa inosservata. In realtà lo psicologo agisce nell'ombra, fino a giovare dell'anonimato, perfetto esempio di catalizzazione e cioè di elemento che permette determinate reazioni senza entrare nella dinamica degli scambi. Come non ha posto in panchina, così non lo ha come tifoso: lo psicologo ideale, per esempio, di una squadra di calcio dovrebbe, al limite, non sapere niente di calcio o almeno, essendo magari tifoso della Juve, fare lo psicologo del Caltanissetta. Dovrebbe essere tetragono agli entusiasmi della vittoria come alla depressione da sconfitta, impermeabile alle eventuali beghe nel gruppo e a quelle tra il gruppo e i suoi leaders, isolato da tutto e da tutti, ma quasi sempre presente in un angolo della sede, a disposizione di chiunque desideri parlare con lui. Gli atleti sanno chi è, perchè ogni tanto insegna, ma solo a chi vuole, le tecniche rilassanti del Training Autogeno: dapprima nessuno lo cercherà ma poi, piano piano, qualcuno lo provocherà considerandolo un intruso oppure vorrà ingratiarselo vivendolo come un dirigente; infine, vista l'assenza di ogni reazione, e sperimentata la sua estrema disponibilità ad affrontare ogni problema, alla sola condizione che si tratti di un problema personale, l'atleta si rivolgerà a lui con piena fiducia e con indubbio vantaggio. In molti lo chiameranno a partecipare a piccole riunioni, magari senza

«umiliarsi» a chiedergli direttamente dei consigli ma desiderosi di sentirne l'opinione, e così nasce una classica dinamica di gruppo, ricca dei tanti vantaggi insiti nella tecnica della group-psychotherapy.

L'immagine offerta dello psicologo ideale, anaffettivo e quasi disumanizzato, è certo in contrasto con chi intende la psicologia come afflato, entusiasmo, suggestione, carica. In effetti lo psicologo non è un supertifoso nè un tifoso acculturato. In campo clinico, vi immaginate come uno psicologo potrebbe curare un depresso se si mettesse a piangere con il suo paziente? In campo sportivo, l'intervento psicologico non vedo perchè dovrebbe essere diverso. Ricordiamo che Freud suggeriva allo psicanalista di non salutare in nessun modo il paziente e neanche di alzarsi per accompagnarlo alla porta al termine della seduta: ciò infatti favorisce i fenomeni di transfert e permette al paziente di vivere il terapeuta come il classico schermo bianco su cui è libero di proiettare l'immagine che vuole. Concludendo, ecco dunque che cosa può offrire la psicologia dello sport, oltre alle già note e riconosciute valutazioni psicodiagnostiche ed alle ovvie psicoterapie nei rari casi che le richiedono. Offre un'adeguata assistenza scientifica all'equilibrio ed all'efficienza di quella componente psichica dell'atleta a cui tutti assegnano un ruolo determinante per il successo agonistico, ma che, almeno finora, quasi tutti hanno maneggiato con empirismo sterile e talvolta controproducente.

Possibilità e limiti di un intervento psicologico nello sport agonistico

Ugo Pozzi

La disponibilità degli ambienti sportivi, tecnici e dirigenti, nei confronti delle collaborazioni scientifiche è andata man mano aprendosi nell'ultimo decennio, assumendo, tuttavia, una particolare e prevalente caratteristica: quella di pretendere un intervento temporaneo e occasionale non organico, e di attendersi risultati immediati, direttamente applicabili dai tecnici, senza ulteriori interferenze.

Questa considerazione assume un significato condizionante soprattutto per quanto riguarda la collaborazione dello psicologo, dal quale, in fondo, si vorrebbe solo l'intervento

magico rapidamente risolutore di una situazione, scotomizzando che per lo più la situazione ha origini e radici profonde non solo nella storia personale dell'individuo ma anche nella sua interazione con l'ambiente, sportivo e non (rapporti interpersonali, stimoli, suggestioni, inibizioni, ecc.). In base a ciò il rapporto fra psicologi, tecnici e dirigenti risulta spesso molto labile, superficiale ed occasionale tanto che a volte è più frequente constatare il ricorso diretto al cosiddetto «mago».

Per queste considerazioni, sulle quali mi sembra inutile

dilungarmi, ritengo utile che si cerchi di delineare, almeno in via preliminare e di ipotesi, alcuni punti di possibilità e di limiti d'intervento.

Studi in questo senso hanno già cominciato ad apparire (e basta ricordare quello recente di Schilling, 1972); in questa sede vorrei tuttavia esaminare e proporre concretamente alcune condizioni di base che, a mio avviso, dovrebbero costituire i presupposti indispensabili per un ulteriore proseguimento ed approfondimento del discorso.

1) Partendo dal presupposto (Nawroscka) che anche l'attività sportiva agonistica è un'attività di coscienza secondo lo schema:

- coscienza del fine
- coscienza interiore della logica del fatto
- coscienza della situazione che determina il fine
- coscienza della motivazione del fine

per cui ne deriva la necessità che la condizione di coscienza si attui attraverso processi di:

- anticipazione
- programmazione
- guida controllata

appare chiaro, a mio avviso, la necessità di base che in una società o gruppo che svolgano attività sportiva agonistica professionistica o semiprofessionistica esistano funzioni di inquadramento generale dei fini. Tali funzioni, genericamente attribuite al direttore sportivo o general manager, richiedono, invece, un preciso lavoro d'équipe fra i tecnici, il medico sportivo e lo psicologo sportivo. Per il raggiungimento di performances importanti è, infatti, necessario stabilire direttive d'organizzazione tecnica, ma anche risolvere problemi fisiologici e psicologici, conoscere le dinamiche dei singoli e del gruppo, prendere coscienza dei fini, ecc., così che possano determinarsi condizioni ottimali per le performances stesse. Una prima possibilità dello psicologo sportivo, quindi, da perseguirsi in stretta collaborazione col medico sportivo, è quella dell'inquadramento generale, cioè di contribuire a determinare attivamente le linee di condotta e i processi operativi efficaci per il raggiungimento dei fini prefissati con quel determinato gruppo di atleti.

Ciò comporta analisi di situazioni, individuali e di gruppo, analisi dei metodi di preparazione e di organizzazione, identificazione e spiegazione dei fini. In pratica, cioè, di intervenire nella determinazione delle condizioni di coscienza in sede di anticipazione e di programmazione.

2) Tutto ciò comporta e sottintende una seconda possibilità d'intervento dello psicologo sportivo, e cioè quella di consultazione e counseling.

Si tratta di un intervento di sostegno, di secondo piano, che differisce dal precedente solamente per il diverso livello operativo a cui avviene. Esso si riferisce, in sostanza, alla necessità di seguire, controllare e chiarire l'attuazione dei programmi di allenamento e di preparazione psicologica, verificando le reazioni ed i bisogni degli atleti; d'individuare, dopo le modalità, anche i momenti e le opportunità più idonee per impiegare un atleta o per variargli l'attività o per fargliela cessare: in pratica, cioè, d'intervenire nella determinazione delle condizioni di coscienza in sede di guida controllata. Tutto ciò comporta, evidentemente, interventi chiarificatori e di aggiornamento non soltanto verso gli atleti ma anche verso lo staff tecnico e dirigenziale.

3) Infine una terza possibilità d'intervento si riferisce ad una attività più propriamente psicoterapeutica in relazione a situazioni o problemi individuali presenti dai singoli atleti.

In pratica, si possono identificare tre tipi di intervento dello psicologo sportivo, e la loro identificazione costituisce di per se stessa una definizione dei limiti:

- un intervento di indagine, di previsione e di impostazione;
- un intervento psico-pedagogico e di supervisione;
- un intervento psicoterapico più specifico, individuale o di gruppo.

I primi due tipi di intervento implicano e definiscono una funzione anche d'insegnamento verso tecnici, dirigenti, atleti, per la quale molto pertinente mi pare la definizione datane da Schilling di «funzione psicoregolatrice» dell'ambiente, dell'allenamento, della preparazione e dell'attesa della gara, e può essere inquadrata come funzione di igiene mentale in senso lato e di prevenzione di possibili cause e situazioni psicogene; il terzo tipo di intervento rappresenta una funzione chiaramente curativa e riequilibratrice di forme più o meno latenti o manifeste e più o meno gravi sia di psicopatologia specifica da sport o aspecifica, sia di semplice disagio o disadattamento.

Per concludere, è evidente che si tratta di spunti semplicemente indicativi, che offrono certamente il fianco alla critica di voler abbracciare un campo forse troppo vasto; d'altro canto ritengo che questa problematica vada affrontata non in termini di soluzioni o proposte «a stralcio» ma con una chiarezza ed una completezza che escludano per quanto possibile prevenzioni, equivoci o compromessi.

Spunti sulla preparazione psicologica dell'allenatore

Tomaso Regazzoli, Ugo Pozzi

Molto si è discusso e si discute sul ruolo dell'allenatore all'interno di un gruppo sportivo.

È abitudine comune parlarne dapprima in termini di capacità tecniche, ma di scivolare rapidamente a valutazioni di capacità al rapporto umano ed interpersonale, alla comunicazione ecc., non appena i risultati sportivi della squadra lasciano a desiderare.

Ciò esplicita, a nostro avviso, che, al di là di quanto appare in superficie, in realtà all'allenatore è attribuito, nell'opinione di tutti, un ruolo più ampio e completo di quanto non si mostri di credere.

In effetti noi riteniamo che l'allenatore svolga o debba svolgere un ruolo determinante non soltanto nel processo di allenamento specifico dell'atleta ma anche e talvolta soprattutto nell'orientamento di tutta la formazione dello stesso: egli infatti può o dovrebbe costituire il tramite e l'interprete principale fra l'atleta e la realtà esistenziale che lo circonda, le sollecitazioni ambientali, il suo comportamento come uomo, il suo inserimento sociale.

La conoscenza e lo studio di queste interrelazioni sembrano infatti necessarie perchè l'allenatore possa prima comprendere e poi guidare l'atleta sia sul piano della preparazione tecnica, sia sul piano della presa di coscienza di sé e del suo momento sportivo.

Questa presa di coscienza ci sembra fondamentale, convinti come siamo che anche il movimento e quindi l'attività fisica e sportiva sono controllati e diretti dalla coscienza. Il perseguimento di questi livelli di coscienza da parte dei suoi atleti dovrebbe costituire uno degli scopi primari dell'opera dell'allenatore. Ciò evidentemente comporta il problema della preparazione non soltanto tecnica dell'allenatore, in quanto se è auspicabile che gli allenatori si aprano ad una collaborazione più convinta e solidale con gli psicologi ed i medici e, quindi, trovino aiuti ed indirizzi per affrontare questi aspetti del loro lavoro e delle loro responsabilità, non riteniamo comunque credibile nè ammissibile che l'allenatore le affronti impreparato (se non addirittura prevenuto).

Ciò assume valore anche perchè nell'ambito di questi problemi copre un ruolo particolare non soltanto il momento operativo dell'allenatore, ma anche il suo comportamento. Più precisamente il comportamento dell'allenatore può essere considerato come l'interazione di tre momenti:

1) Comportamento e modalità d'azione durante l'allenamento

2) Comportamento e modalità d'azione durante la gara

3) Comportamento e modalità d'azione con l'atleta o gli atleti al di fuori dei due precedenti momenti.

Se i primi due momenti possono essere in parte scotomizzati nella loro essenza, il primo dall'insegnamento tecnico ed il secondo dall'emotività agonistica, il terzo momento offre possibilità minori di scotomizzazione e mimetizzazione e finisce per essere pienamente avvertito dall'atleta e per esercitare influenze e condizionamenti talvolta determinanti.

Non è infatti infrequente constatare la relazione che certamente esiste fra lo stato psichico dell'atleta e la preparazione psicologica del suo allenatore: noi riteniamo, anche in base a indagini che stiamo concludendo e che saranno oggetto di comunicazione non appena ultimate, che lo stato psichico dell'atleta sia, in larga misura, funzione dello stato e della disponibilità psichica del suo allenatore.

In realtà l'allenatore, mediamente, può manifestare tre tipi di comportamento:

1) Mancanza di stabilità psichica

2) Dimostrazione di talune manifestazioni di stabilità psichica

3) Equilibrio e controllo del proprio stato psichico e di quello dell'atleta.

È evidente l'effetto rebound che l'uno o l'altro di questi comportamenti può determinare sull'atleta, sulla sua stabilità e sulla sua omeostasi socio-ambientale.

Queste semplici considerazioni che non hanno altra intenzione se non quella di costituire spunti di discussione e di indagine, consentono tuttavia di affermare, a nostro avviso, la necessità di proporre agli allenatori almeno una conoscenza psicologica più adeguata di questi problemi ed una preparazione più pertinente a livello di formazione personale: senza di ciò riteniamo che molte possibilità di preparazione e di formazione negli atleti siano destinate a rimanere eluse o frustrate a dispetto delle acquisizioni tecniche, delle conoscenze fisiologiche e bio-meccaniche, delle attrezzature e, con buona pace, delle polemiche giornalistiche e dei programmi federali.

Articoli tratti dal: International Journal of Psychology — vol. 6, N. 3, 1975 — Supplemento: Atti del I. Congresso nazionale dell'Associazione italiana di psicologia dello sport.

10. Inseguimento

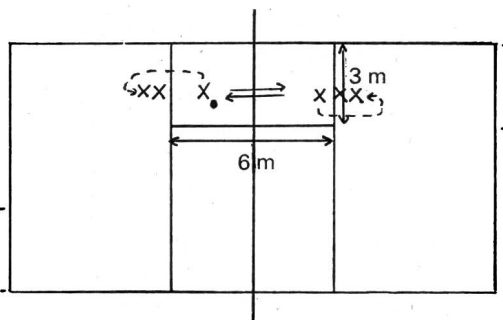
Scopo: qualità tecnica — visione periferica.

In uno spazio limitato ogni giocatore si sposta palleggiando il pallone a due mani sopra la testa. Un inseguitore, pure palleggiando, cerca di toccare uno dei suoi compagni.

11. Staffetta

Scopo: qualità tecnica — visione — velocità.

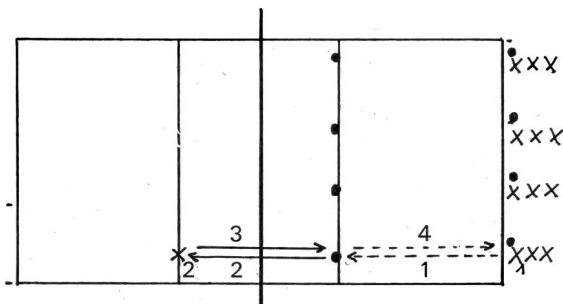
Delimitare un campo di 6×3 m. Formare due colonne con tre giocatori. Dopo aver fatto un passaggio sopra la rete il giocatore si mette in coda. Il giocatore che ha commesso 3 sbagli (passaggio scorretto, fuori ecc.) viene eliminato e va a esercitarsi. Passaggio contro il muro, per esempio. Quale gruppo o quale giocatore riesce a giocare più a lungo?



12. Staffetta

Scopo: qualità tecnica — velocità — agilità.

X1 corre con il pallone fino alla linea dei 3 m (1), lo depone e prende un altro pallone che lancia (o passaggio a due mani in alto) a X2 (2). X2 rinvia il pallone a X1 in bagher; X1 afferra il pallone e lo deposita sulla linea dei 3 m, riprende il primo pallone che va a trasmettere al giocatore seguente (4).



13. Il pallone-bersaglio

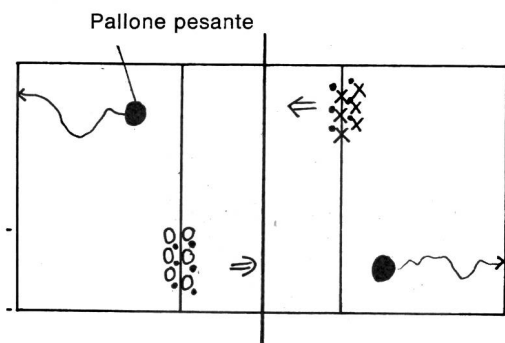
Scopo: velocità — qualità tecnica.

Quale squadra riesce a far rotolare per prima il pallone pesante oltre la linea di fondo:

— lanciando il pallone a due mani sopra la rete (slancio della schiacciata)

— schiacciando il pallone.

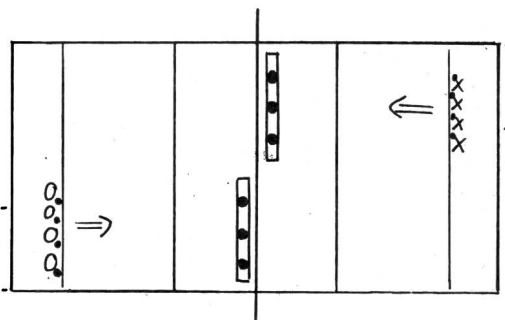
Altra variante: mettere un tappeto al posto del pallone pesante e contare i colpiti.



14. Bombardamento

Scopo: qualità tecnica.

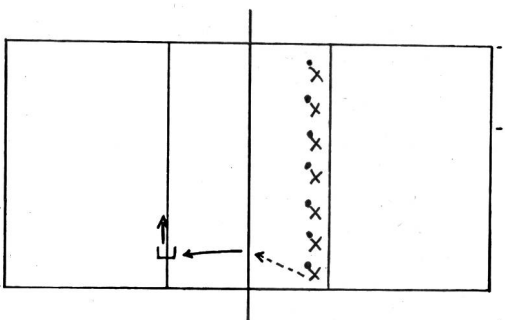
Mettere tre palloni pesanti su ogni panchina. Con delle schiacciate le squadre cercano di far cadere i palloni dalla panchina.



15. Bersaglio mobile

Scopo: qualità tecnica — osservazione.

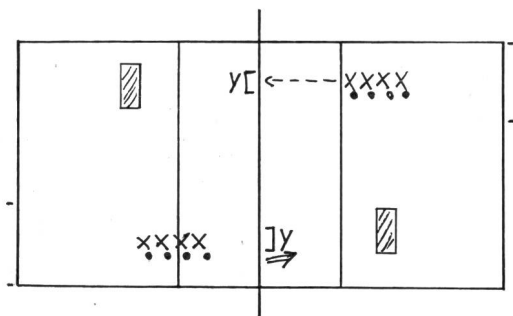
Ogni giocatore lancia il pallone sopra la testa per eseguire un movimento di finta mirando il monitor che si sposta lungo la linea dei 3 metri.



16. Il muro

Scopo: gesto del muro — elasticità — resistenza.

I giocatori (X) con un lancio a due mani sopra la testa, saltano alla rete, cercano di colpire il tappeto. Un giocatore (Y) s'interpone eseguendo un muro. Quanti palloni arrivano a bersaglio?

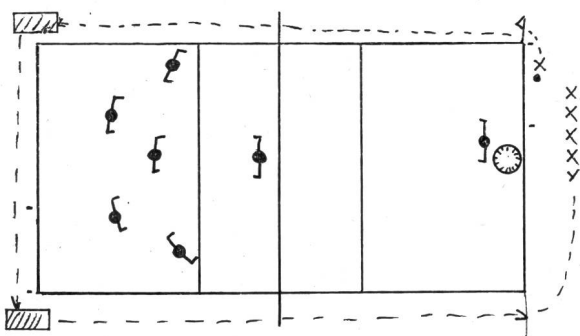


17. La palla bruciata

Scopo: qualità tecnica — velocità.

X esegue un servizio e cerca di fare il giro del campo senz'essere «bruciato» (tappeto = rifugio).

Ogni giro di campo = 1 punto.



Un allenamento nazionale

Descriviamo ora l'allenamento della squadra nazionale femminile della Germania democratica svoltosi nella giornata di riposo fra le eliminatorie e il girone finale dei Campionati europei di pallavolo a Belgrado nell'ottobre del 1975.

Si tratta della trascrizione integrale dell'allenamento il cui scopo principale, terminata una serie di difficili incontri e prima di un'altra ancor più ardua, era di ricercare l'animazione e la decontrazione. Scopi pienamente raggiunti visto il buon umore delle partecipanti, gli applausi e l'impegno profuso.

Un metodo di preparazione di una delle migliori squadre del mondo (3. ai CE, 1. al torneo preolimpico) facilmente applicabile a qualsiasi corso G+S di pallavolo.

Durata: 90 minuti.

Materiale: 1 installazione di pallavolo — 9 palloni.

Giocatrici: 12.

1. Riscaldamento

1.1 Per ordine di grandezza, capitana davanti, 5 giri di palestra in leggero passo di corsa (giocatrici in tuta d'allenamento).

Se X manca il suo servizio, si mette in coda.

La squadra avversaria è in posizione di ricezione del servizio nel campo opposto e cerca di rinviare il pallone il più rapidamente nel cerchio. Questa squadra ottiene punti di bonifica se:

- il servizio è ricevuto in bagher in modo tale che un compagno di squadra possa afferrare il pallone prima che tocchi il suolo
- oppure bagher - passaggio - passaggio sopra la rete
- oppure bagher - passaggio - schiacciata.

I ruoli vengono invertiti quando la squadra che riceve ha raggiunto un certo numero di punti.

18. Gioco diretto 3-3

Scopo: qualità tecnica — pensiero tattico.

Durante il gioco, mentre una squadra esegue obbligatoriamente 3 tocchi, gli avversari devono svolgere alcuni compiti:

- devono simultaneamente darsi la mano
- individualmente devono andare a toccare con una mano la linea di fondo.

19. Gioco diretto 3-3

Scopo: qualità tecnica — concentrazione.

6 giocatori della stessa squadra sono ripartiti in due gruppi di 3 su ogni campo. Gli altri 6 giocatori attendono il loro turno ai limiti del campo.

Le due squadre in campo giocano normalmente o secondo alcune esigenze. Quanti tocchi di palla ci saranno prima che il pallone cada al suolo e si registri un fallo? A questo momento, o dopo 5 prove, cambiare le squadre; aggiungere i punti.

Alcune esigenze supplementari:

- bagher - passaggio - passaggio
- bagher - passaggio - schiacciata
- bagher - passaggio - finta.

1.2 Tutte assieme, flessioni della colonna vertebrale in av., ind., a lato.

Piccoli giochi:

l'allenatore attribuisce un punto per ogni gesto riuscito; al termine di ogni gioco designa sempre la vincitrice.

1.3 La cattura

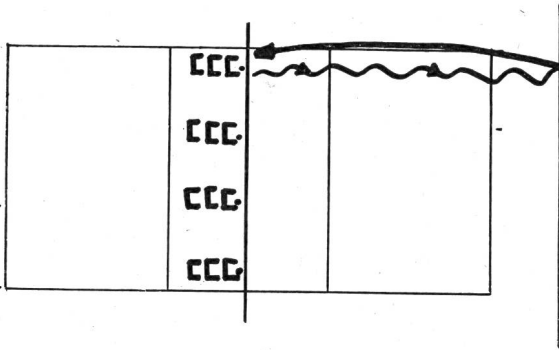
Tutte le giocatrici sparpagliate nella metà della palestra:

- la capitana rincorre le giocatrici che fuggono al suo avvicinarsi; raggiuntane una, questa diventa inseguitrice
- idem; ma le lepri, per evitare di farsi toccare, devono eseguire una capriola indietro
- idem; ma la lepri per evitare l'inseguitrice deve salire in groppa a una compagna
- idem; ma la cacciatrice può toccare solo un ginocchio della lepri
- idem; ma la cacciatrice per inseguire le lepri deve tenere una mano costantemente sulla parte del corpo toccata dalla cacciatrice precedente
- idem; l'allenatore designa la cacciatrice chiamandola per nome o mostrando con le dita il numero della maglia.

1.4 Corsa-staffetta

Le giocatrici si dividono in 4 gruppi di 3, incolonnate per una dietro la rete; la prima di ogni colonna è in possesso del pallone:

- la prima palleggia e va a toccare il muro con una mano, ritorna trasmettendo il pallone alla seguente; un punto alla squadra che vince. Ripetere 3 volte
- idem; ma il percorso si fa calciando il pallone

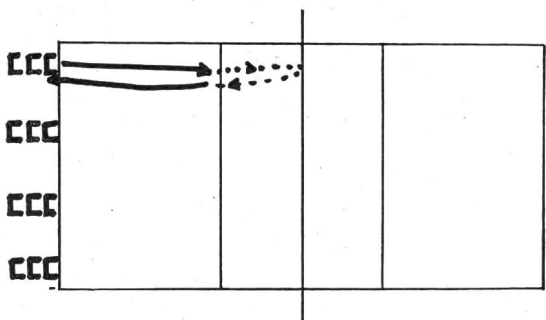


- idem; ma con due palloni. La prima parte con i due palloni, li depone sulla linea di fondo, va a toccare il muro, torna al punto di partenza, dà il cambio con la mano alla compagna che va a cercare i palloni e li riporta alla seguente; ognuna passa due volte
- idem; ma portare due palloni sulla linea di fondo, depositarli, lanciare un pallone contro il muro, riprenderlo, lanciare l'altro, riprenderlo e infine riportare i due palloni alla seguente.

1.5 Corsa-staffetta

Le giocatrici sempre suddivise in 4 colonne si mettono ora dietro la linea di fondo:

- correre fino alla linea dei 3 m; lanciare il pallone nella rete, riprenderlo senza penetrare nella zona d'attacco, riportarlo alla seguente; 1 punto alla squadra che termina per prima



- idem; ma dalla linea dei 3 m lanciare il pallone sopra la rete e riprenderlo senza che tocchi il suolo (altrimenti rifare il lancio), riportarlo alla seguente
- idem con 2 palloni; dalla linea dei 3 m lanciarne uno sopra la rete, riprenderlo con una sola mano e riportare i due palloni alla seguente
- idem come c); ma gli spostamenti si svolgono facendo rotolare i palloni
- idem; tenerne uno e rotolare l'altro per fermarlo sulla linea mediana; continuare nella stessa direzione

rotolando il secondo pallone fin sulla linea di fondo, ritornare riportando i due palloni alla seguente.

- Due giri di palestra camminando insistendo sulla respirazione.

2. Fase di prestazione

2.1 Pallacanestro

Regole adattate (con pallone da pallavolo):

3 contro 3 sotto un canestro. Le giocatrici arbitrano loro stesse. Le partite durano 15 minuti. Ogni cesto conta 2 punti. Non ci sono tiri liberi: la squadra della giocatrice che commette fallo perde il possesso del pallone. In caso di tiro mancato non si può tirare immediatamente, occorre prima eseguire un passaggio. Realizzato un canestro, la squadra che ha segnato rimette il pallone in gioco da sotto canestro.

Commento

Durante questi incontri, le giocatrici marcano individualmente in modo stretto evitando qualsiasi contatto. Apprezzato in particolare la perfetta padronanza di tutti i gesti tecnici, principalmente l'accento dato ai rimbalzi come pure una notevole destrezza nei tiri da mezza distanza.

Per questi incontri le giocatrici hanno tolto la tuta d'allenamento e si sono realmente impegnate fisicamente come se stessero disputando una partita di pallavolo del torneo finale.

- Terminati gli incontri, in tuta, 7 giri di palestra in leggero passo di corsa.

- Sparpagliate nella metà della palestra, le giocatrici eseguono individualmente una serie di esercizi di rilassamento (insistendo sulla respirazione). Ogni esercizio 10 volte:

- lanciare la gamba in av., ind., scuotere la gamba
- posizione a candela: scuotere e flettere alternativamente le gambe
- tronco inclinato in av., bilanciare le braccia in av. e ind.
- bocconi e poi supini: muovere lentamente in tutti i sensi e posizioni possibili le estremità
- in appoggio facciale: alternare schiena di gatto, schiena concava
- rotazione del bacino.

- Le giocatrici formano un circolo ed eseguono contando ad alta voce una serie di esercizi che già conoscono (nello stile seguente):

- bilanciare le braccia in av., ind. (8 tempi)
- cerchi delle braccia (8 tempi)
- flessioni del tronco in av. (8 tempi)
- saltellare battendo in alto le mani (8 tempi)
- ecc.

- Poi riprendere la serie di esercizi di rilassamento descritta sotto il punto 2.3 (esecuzione individuale). Per terminare le giocatrici si mettono su un rango e salutano l'allenatore.