

Assistenza alla squadra e preparazione della partita nell'hockey su ghiaccio

Autor(en): **Schafroth, J.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000498>

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.



Assistenza alla squadra e preparazione della partita nell'hockey su ghiaccio

L'assistenza psico-pedagogica e tecnico-tattica e la preparazione alla competizione

Testo: J. Schafroth
Foto: H. Lörtscher
Traduzione: F. Croce

1. Introduzione al tema

1.1 Significato dell'assistenza alla squadra in vista della partita

L'importanza dell'assistenza degli atleti alla competizione è, da alcuni anni, tornata al centro dell'attenzione in tutti gli ambienti sportivi. In questo ambito la RDT ha svolto il compito di pilota e, grazie ai nuovi metodi di assistenza alla competizione (specialmente misure psicologiche), in occasione di olimpiadi e campionati mondiali, ha sorpreso le altre nazioni con la conquista di molte medaglie. Per ogni sportivo la competizione rappresenta il *banco di prova della sua capacità alla prestazione*. Per gli sportivi d'élite questo assume grande importanza. Accanto a ciò subentra la trasposizione del rendimento in allenamento in rendimento nella competizione. Qui si situa l'accento dell'assistenza alla squadra per la partita, perché proprio questa trasposizione è decisiva per il successo o per il fallimento. Normalmente le condizioni tipiche della competizione hanno effetto stimolante e aumentano la capacità di prestazione. Molto spesso però succede che una squadra, in seguito a motivi tecnici o psicologici, non fornisce la prestazione attesa, riguardo alla prestazione fornita in allenamento. Questa situazione inattesa che arresta il desiderio di successo può essere evitata dall'allenatore attraverso misure precise nella preparazione e nell'assistenza della sua squadra.

Gli *obiettivi principali* dell'assistenza in competizione di una squadra sono:

creare le condizioni per misure di assistenza che permettano la trasposizione e la realizzazione ottimale delle capacità acquisite nell'allenamento, nel comportamento di gioco.

Quell'allenatore che riesce a preparare e ad assistere la propria squadra in modo ottimale, nel momento decisivo può avere un punto a favore contro un avversario di ugual levatura tecnica. Il dott. Kostka (CSSR 71, «*Modernes Eishockey*»), docente di hockey su ghiaccio e per lunghi anni allenatore della squadra nazionale, sottolinea questa tesi con la seguente dichiarazione:

«Nella competizione vince la squadra che è stata preparata meglio per la partita, che possiede giocatori con una capacità più grande alla prestazione individuale, ma soprattutto quella squadra che è stata messa meglio a punto dall'allenatore sul piano tecnico-tattico e psicologico in funzione di una data partita.»

Parallelamente non solo la preparazione e l'assistenza a breve termine sono significative. L'assistenza alla squadra *pluriennale rispettivamente annuale* generalmente è considerata come a lungo termine, premessa decisiva per un'assistenza di grande effetto a breve termine nella

competizione.

«La partita rappresenta una verifica dell'assistenza a lungo termine come pure delle reazioni istantanee dei giocatori in relazione all'ambiente variabile, alle diverse situazioni di gioco ed al loro comportamento differenziato.»

(V. Kostka).

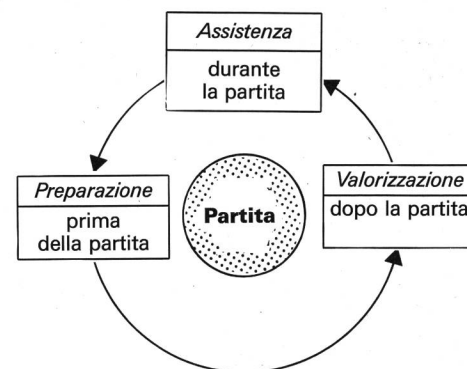


Fig. 1: Ciclo dell'assistenza in competizione

1.2 Limitazione del tema e fissaggio degli obiettivi

L'ambito globale dell'assistenza alla competizione comprende un ampio spettro di attività di assistenza condizionato dall'influsso di diversi fattori. Differenziamo generalmente 2. *Piani di assistenza:*

Psico-pedagogico ↔ tecnico-tattico.

Dal momento che questi due elementi non si possono considerare separatamente nella globalità dell'assistenza, approfondiremo le due forme contemporaneamente. Si dovrà considerare l'assistenza psico-pedagogica generale come pure l'assistenza tecnico-tattica specifica dell'assistenza alla competizione. L'allenatore deve mantenere una veduta sui molteplici compiti di allenatore e coach per la preparazione alla competizione. Nello stesso tempo vogliamo trasmettere all'allenatore, con forme di applicazione per l'assistenza alla competizione, *indicazioni pratiche* per il suo lavoro come «coach». La qualificazione «coaching» usata comunemente per l'assistenza in competizione viene usata nelle discipline dei giochi e specialmente nell'hockey su ghiaccio con un significato molto ristretto. «Coaching» viene qui comparato con «indicazioni tecnico-tattiche durante la partita», cioè solo quelle attività verbali o manuali del coach all'interno dello sviluppo del gioco. In questo articolo vogliamo conoscere il concetto «Coaching» nel senso di una *definizione più estesa*.

(Sportwissenschaftliches Lexikon, Röthig 1973):

Coaching

Designazione di tutte le misure di assistenza e dei consigli dell'allenatore che devono condurre al miglioramento (optimum) in → allenamento e nella → competizione.

«Coaching è il cambiamento sistematico del comportamento in allenamento e nella competizione. Ciò vuol dire che il coaching vien preparato e sviluppato già in allenamento» (E. Hahn). Per la modifica pianificata del comportamento devono subentrare a completamento 3 misure-guida:

GUIDANCE

Costruzione in allenamento ed in competizione di un comportamento psichico adeguato

COUNSELING

Misure per consigliare lo sportivo nelle situazioni sportive ed extra-sportive

COACHING

Influenzare il comportamento per migliorare (optimum) la prestazione nella competizione

Fig. 2: Schema della modificazione del comportamento (secondo Hahn 1977).

Ma qui dobbiamo dimenticare il solito schema di intendere il «coaching» per poter comprendere meglio il concetto globale di assistenza alla competizione. «Coaching» dev'essere inteso nel modo seguente: più la preparazione vien svolta in allenamento, tanto meno si dovrà intervenire durante la competizione. Per ogni squadra si dovrebbero pianificare anticipatamente *parecchi modelli di «coaching»* per far fronte a tutte le possibili situazioni di gioco che si presentano.

1.3 Costruzione del tema

Il tema «Preparazione alla competizione» rispettivamente «coaching» vien diviso in due capitoli principali. Nel *secondo capitolo* seguente viene esaminato più da vicino il *lato psico-pedagogico del «coaching»*. I temi di questo capitolo sono:

Condizioni necessarie per il «coaching»

- rapporto di fiducia allenatore-giocatore
- stabilizzare la fiducia in se stessi
- assistenza individuale
- gruppo di persone incaricate dell'assistenza e della guida
- l'allenatore quale punto di riferimento principale

Capacità dell'allenatore

- molteplicità dei ruoli di allenatore
- conoscenza generale della scienza sportiva
- conoscere se stessi e autocontrollo
- esigenze pedagogiche
- esigenze psicologiche
- principi della pianificazione dell'allenamento

Il *terzo capitolo* deve mostrare l'attività pratica di assistenza nella preparazione della partita e renderla familiare al lettore attraverso applicazioni pratiche. La suddivisione di questo capitolo è fatta secondo il punto di vista dei *termini periodici* all'interno delle attività generali della preparazione alla competizione:

La trasposizione del rendimento in allenamento in rendimento in competizione

Le 3 fasi principali della preparazione della partita

- La preparazione della partita a lunga scadenza
 - la preparazione della partita a breve scadenza
 - la preparazione immediata della partita
- Il passaggio all'assistenza durante la partita

giocatore a valutare in modo reale la propria capacità individuale alla prestazione e di portarla anche nella competizione. L'innalzare rispettivamente stabilizzare la fiducia in se stessi, gioca qui un ruolo preponderante: l'allenatore deve cercare di bilanciare le critiche positive e negative in modo che il giocatore possa sviluppare per la competizione le proprie possibilità reali in relazione della fiducia in se stesso.

L'assistenza negli sport di squadra è notevolmente più impegnativa che negli sport individuali perché l'allenatore, oltre ai problemi generali inerenti la squadra, è anche molto impegnato dalle qualità individuali specifiche delle *20 diverse personalità dei giocatori*.

2. Basi dell'assistenza alla squadra

2.1 Condizioni per il «coaching»

Il lavoro di assistenza nell'ambito delle attività di guida di una squadra pone in modo marcato all'allenatore ed al coach *esigenze molto alte*. La personalità dell'allenatore ed il suo influsso sui giocatori sono determinanti per un'assistenza effettiva. Quando il rapporto tra allenatore e squadra è disturbato, l'attività di assistenza dell'allenatore non condurrà mai ad un rendimento ottimale in competizione. La prima condizione per un'assistenza efficace è perciò un *vero rapporto di fiducia tra allenatore e giocatori*, come pure un clima di lavoro amichevole all'interno della squadra. Con ciò otteniamo da parte dei giocatori, la capacità di assimilazione dei giudizi esterni (allenatore e compagni di squadra) e dell'autocritica (autoosservazione e autocontrollo). L'obiettivo dell'assistenza nella competizione è quello di portare il

Nella maggioranza delle situazioni l'allenatore viene confrontato con problemi di un giocatore o gruppo di giocatori che deve risolvere con assistenza individuale o di gruppo (vedi fig. 3).

In tutte le riflessioni concernenti le ripartizioni e la collaborazione nell'attività di assistenza non dev'essere tralasciata l'importanza dell'allenatore responsabile: *l'allenatore* è come finora la *figura chiave* per la squadra.

Deve fungere sempre quale *punto di riferimento principale* per i giocatori anche se condizionato da più «guide» e «assistenti». Una suddivisione dei punti di riferimento avrebbe come conseguenza la perdita di sicurezza dei giocatori e, da parte dell'allenatore, la perdita del ruolo di figura dominante e di assistente principale della squadra. Tutti i *collaboratori* nel «team» di guida ed in quello di assistenza hanno il compito di *agire in sottofondo* senza influire negativamente sul rapporto di interazione tra allenatore e giocatori.



Fig. 3: Contesto generale dei compiti nell'assistenza della squadra

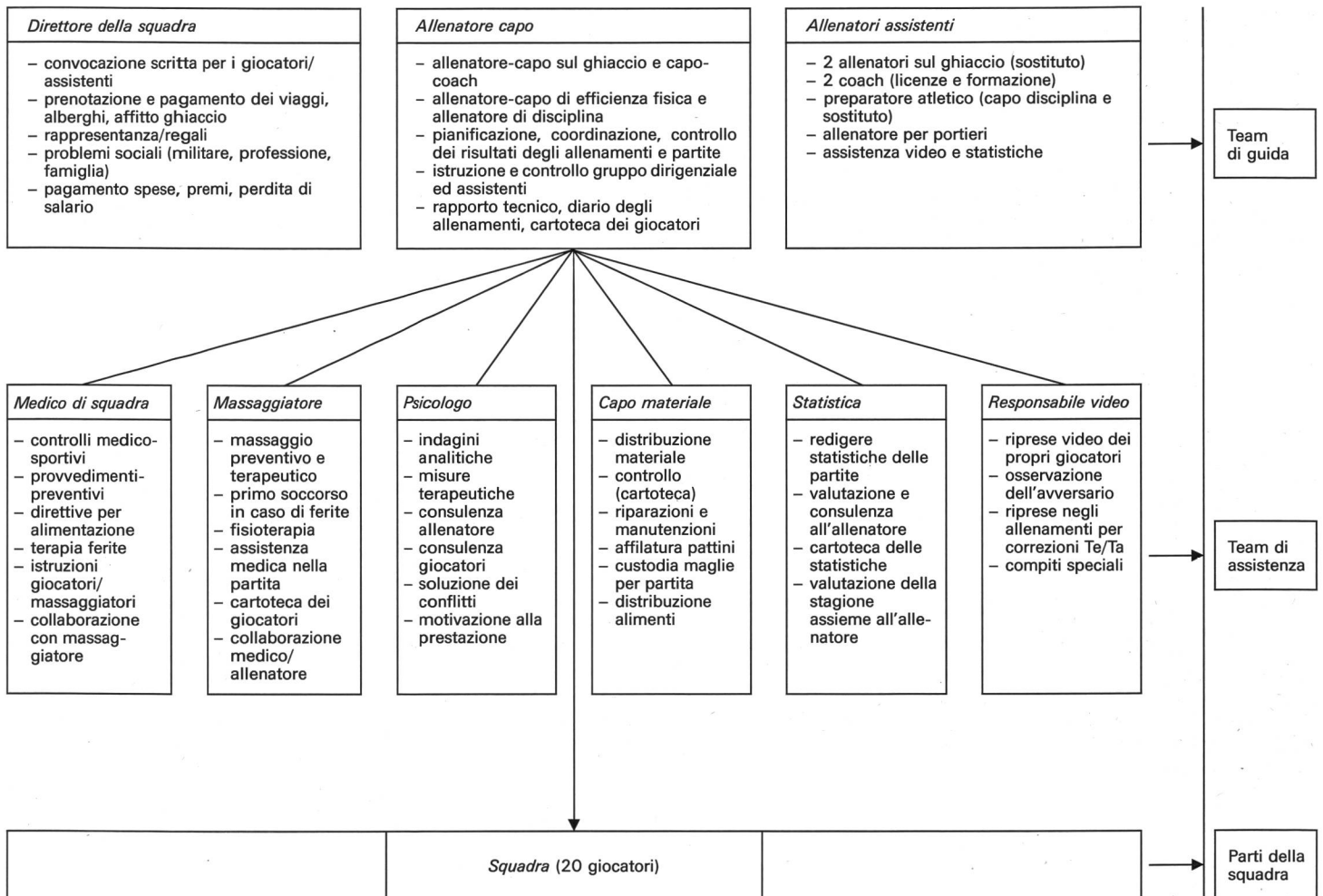


Fig. 4: Modello di collaborazione tra guida della squadra e assistenza nell'hockey su ghiaccio.

Presso la Scuola federale di ginnastica e sport, il prossimo 1. giugno 1981 viene libero il posto di

Capo della divisione dell'Istruzione

Si richiede personalità dinamica con formazione d'insegnante d'educazione fisica e sport. Il candidato deve inoltre disporre di particolari doti organizzative e pedagogiche, d'esperienza nel settore e capacità a dirigere un grosso corpo insegnante. Lingue nazionali.

I postulanti possono inoltrare la loro candidatura entro il 10 novembre 1980 alla Direzione della Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin.

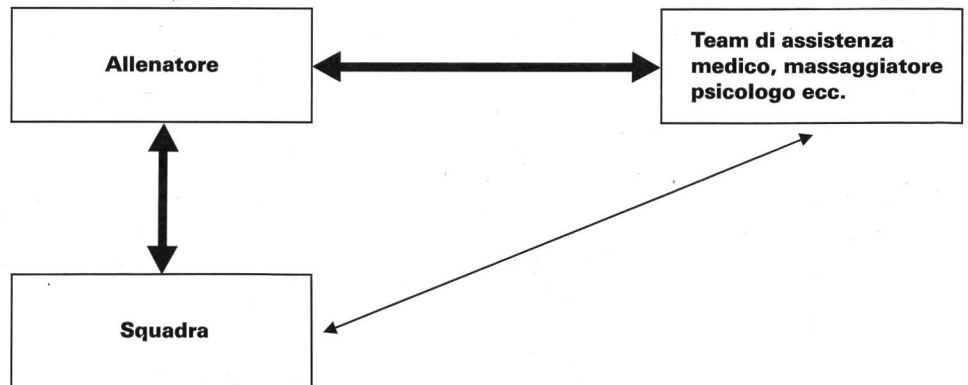


Fig. 5: Modello di interazione allenatore-atleta-team di assistenza (schema variato secondo Schilling 1974).

2.2 Capacità dell'allenatore

Il successo nello sport dipende da molteplici fattori. Il raggiungimento di buone prestazioni dipende in gran parte dalle *capacità dell'allenatore* in relazione alla conduzione ed all'assistenza. Il suo compito è in primo luogo di natura pedagogica, dunque deve assumere una *quantità di ruoli* in quanto è responsabile dello sviluppo completo dei suoi giocatori. Di conseguenza l'allenatore non deve essere solo l'esperto tecnico della propria disciplina. Per i compiti di assistenza vale l'adagio: «Un buon allenatore deve sempre essere anche un buon psicologo». In fin dei conti l'allenatore deve possedere generalmente *conoscenze globali specifiche della disciplina sportiva* provenienti da diversi rami della scienza sportiva:

- ⇨ medicina sportiva
- ⇨ biomeccanica
- ⇨ sociologia
- ⇨ psicologia/pedagogia
- ⇨ teoria dell'allenamento

Parallelamente a queste conoscenze l'allenatore necessita di capacità organizzative, abilità retorica e destrezza metodica, onde avere successo più a lungo. L'assistenza ai giocatori in vista della competizione necessita di una gran qualità di concentrazione e di tensione nervosa. Giocatori ed allenatori reagiscono in questa fase molto sensibilmente agli stimoli provenienti dall'esterno. Per questo motivo è necessario che l'allenatore *conosca molto bene se stesso* in modo da mantenere costantemente il controllo sul proprio comportamento. La realizzazione dei propri lati positivi e negativi sul rendimento della squadra. Solo così l'allenatore può trasferire sulla sua squadra le proprie esigenze ed il proprio atteggiamento alla prestazione.

Tutte le *esigenze* che si pongono ad un allenatore in relazione alla conduzione, assistenza ed all'attività di consigliere della squadra, possono essere diverse in *2 sfere di capacità* (Hahn 1971):

1. Capacità pedagogiche dell'allenatore

- atteggiamento alla prestazione dell'allenatore (propria convinzione)
- conoscenza di se stessi (auto-osservazione)
- qualità sociali dell'allenatore (comprendere i giocatori)
- capacità metodiche dell'allenatore (modo di insegnare)
- capacità di analisi dell'allenatore (verifica critica)
- capacità di osservazione psicologica (particolarità)

- trasferire sui giocatori la prontezza ad assumere responsabilità
- costanza nel proprio comportamento (sostegno degli orientamenti)
- creare un'atmosfera amichevole negli allenamenti
- giusta critica dei giocatori e della loro prestazione
- autocontrollo dell'allenatore
- doti organizzative (strutturare il processo di allenamento)
- costanza e pazienza (costruzione in funzione dell'obiettivo da raggiungere)
- abilità nei contatti e intuito (amico e «padre»)
- meritevole di fiducia e sincerità (base della fiducia)
- consapevole della responsabilità (autocritica)
- critica e tolleranza (critica obiettiva ed accettazione della critica)
- capacità di valutazione (valutazione della situazione)
- stabilità e autocontrollo (distanza e ponderatezza)
- fiducia in se stessi e sicurezza (condotta e decisioni)

Non si nasce «buoni» allenatori, o meglio: allenatori di successo, ma si acquisiscono queste capacità nel corso di un *lungo processo di apprendimento*. La forza personale d'irradiazione è una condizione essenziale per la trasmissione delle proprie idee ed obiettivi sui giocatori.

Il lavoro dell'allenatore si concentra, oltre alla pianificazione dell'allenamento, sullo svolgimento dell'allenamento ed *alla struttura dello stesso*. Nell'allenamento vengono create le condizioni per il rendimento massimo in competizione. L'allenatore deve possedere conoscenze nella *metodica generale e specifica* per trasmettere ai giocatori le basi tecniche, tattiche e di condizione (processo d'informazione). Accanto a ciò si situano in primo piano i seguenti compiti dell'allenatore che conducono ad una relativa *stabilità del comportamento* (Hahn 1977):

2. Capacità psicologiche dell'allenatore (qualità auspicabili che si possono apprendere)

- motivazione personale alla prestazione (transfer sui giocatori)
- flessibilità e facoltà di improvvisazione (adattamento)
- creatività (inventare forme di allenamento variate)

1. Intellettualizzazione:

Penetrazione spirituale nella sequenza di movimenti (immaginazione del movimento/allenamento mentale)

2. Individualizzazione:

Proprietà individuali del movimento e forme di apprendimento relative

3. Rendersi autonomo:

Partecipazione e autoresponsabilità

4. Fare tattica/Modificare:

Misure tattiche (propri concetti e forme di comportamento adattate all'avversario = modificazione)

5. Stabilizzare (psic.):

Allenamento della capacità di concentrazione, spirito di lotta e qualità della volontà

6. Trasmissione della tecnica:

Controllo, correzione, sostegni di apprendimento, variazione e dosaggio degli esercizi

7. Regolazione:

Regolazione della tensione (psico-regolazione)

8. Adattamento:

Adattamento alle situazioni che si trovano in competizione (Allenamento secondo modelli)

Dato che il giocatore in competizione deve *badare a se stesso*, deve imparare in allenamento a guidare i suoi processi fisici e psichici in modo che gli influssi negativi che subentrano non disturbino la prestazione attesa. Dato che è appunto in allenamento che lo sportivo si dimostra più capace all'assimilazione e progredisce ottimalmente, deve di conseguenza essere *motivato* sul significato dell'aumento del rendimento attraverso la scelta di esercizi interessanti.

3. La preparazione alla partita psicologico-pedagogica e tecnico-tattica

3.1 La trasposizione della direzione dell'allenamento in direzione della partita

La «forma» sportiva è la capacità alla prestazione sviluppata per mezzo dell'allenamento. L'obiettivo di ogni giocatore è quello di mettere alla prova la propria «forma di allenamento» nel giorno della partita. Per poter realizzare questo, è necessario adempiere a delle *condizioni psichiche* molteplici nell'ambito della *prontezza alla prestazione*. Motivazione, volontà, umore e fiducia in se stessi gio-

cano qui un ruolo essenziale. La rottura del rendimento in competizione dipende molte volte dalla *motivazione base* alla prestazione propriamente detta delle relative *personalità di sportivo* (Kemmler 1973):

Speranza nel successo ↔ Paura del fallimento

Il giocatore sa esattamente che in una partita ci sarà un solo vincitore. Dalla speranza nel successo può nascere molto facilmente la paura del fallimento, specialmente se una squadra ha già perso più volte. L'allenatore ha in questo caso il compito di dare al giocatore sufficiente *fiducia in se stesso* in modo che creda di essere ben preparato alla partita e creda di essere capace a vincere. Deve trattarsi naturalmente di una «sana fiducia in se stesso» cioè fiducia in se stesso corrispondente al livello di prestazione della squadra. Una pretesa troppo bassa da parte dell'allenatore (sottovalutazione) come pure una troppo alta (valutazione troppo grande delle proprie possibilità) fungerebbe già prima della partita, ma sicuramente durante, quale *ostacolo alla prestazione*.

La differenza negativa, molte volte osservata o spesso inattesa, tra il rendimento di partita realizzato e il rendimento di allenamento, è innanzitutto da attribuire alla disposizione alla prestazione variabile condizionata dalle *oscillazioni delle componenti psichiche*. Tanto il chiaro non raggiungimento dell'atteso rendimento di competizione quanto tutte le aspettative di miglioramento di rendimento durante la partita, sono condizionate dai cambiamenti che intervengono nell'ambito della disponibilità alla prestazione. La differenza disponibilità alla prestazione non è da considerare come un elemento psichico isolato. Ogni modificazione psichica causa automaticamente una *variazione delle funzioni negative* e viceversa. La disponibilità alla prestazione in competizione è la conseguenza di un processo di mobilitazione psico-vegetativo (esempio: pulsazioni alte all'inizio della partita). Normalmente la situazione tipica della competizione esercita sullo sportivo una *funzione di rafforzamento positiva* per il raggiungimento del limite massimo di rendimento e provoca effetti positivi anche nell'ambito vegetativo in relazione alla preparazione fisica ottimale (alla tensione muscolare e sensibilità. (Steinbach) 1971). La disponibilità alla prestazione può venire più o meno condizionata dai cosiddetti «fattori situazionali» come il tempo, la condizione della luce, del ghiaccio e l'attrezzatura. Questi fattori assumono importanza a seconda della capacità dell'allenatore e della personalità dello sportivo ai fini di «immunizzare» i giocatori da queste influenze. L'*interdipendenza* tra capacità alla pre-

stazione (prestazione potenziale) e disponibilità alla prestazione è incontestata e deve essere tenuta in considerazione dall'allenatore per la trasposizione del rendimento in allenamento in rendimento in partita. In tutte le riflessioni sta in primo piano la *singola personalità di sportivo* (tipo,

carattere, origine, età, costituzione e caratteristiche particolari), rispettivamente la struttura della squadra nella sua globalità. I rapporti sociali all'interno della squadra e le loro influenze sui singoli giocatori devono pure essere considerati.

Trasposizione del rendimento d'allenamento in quello di competizione

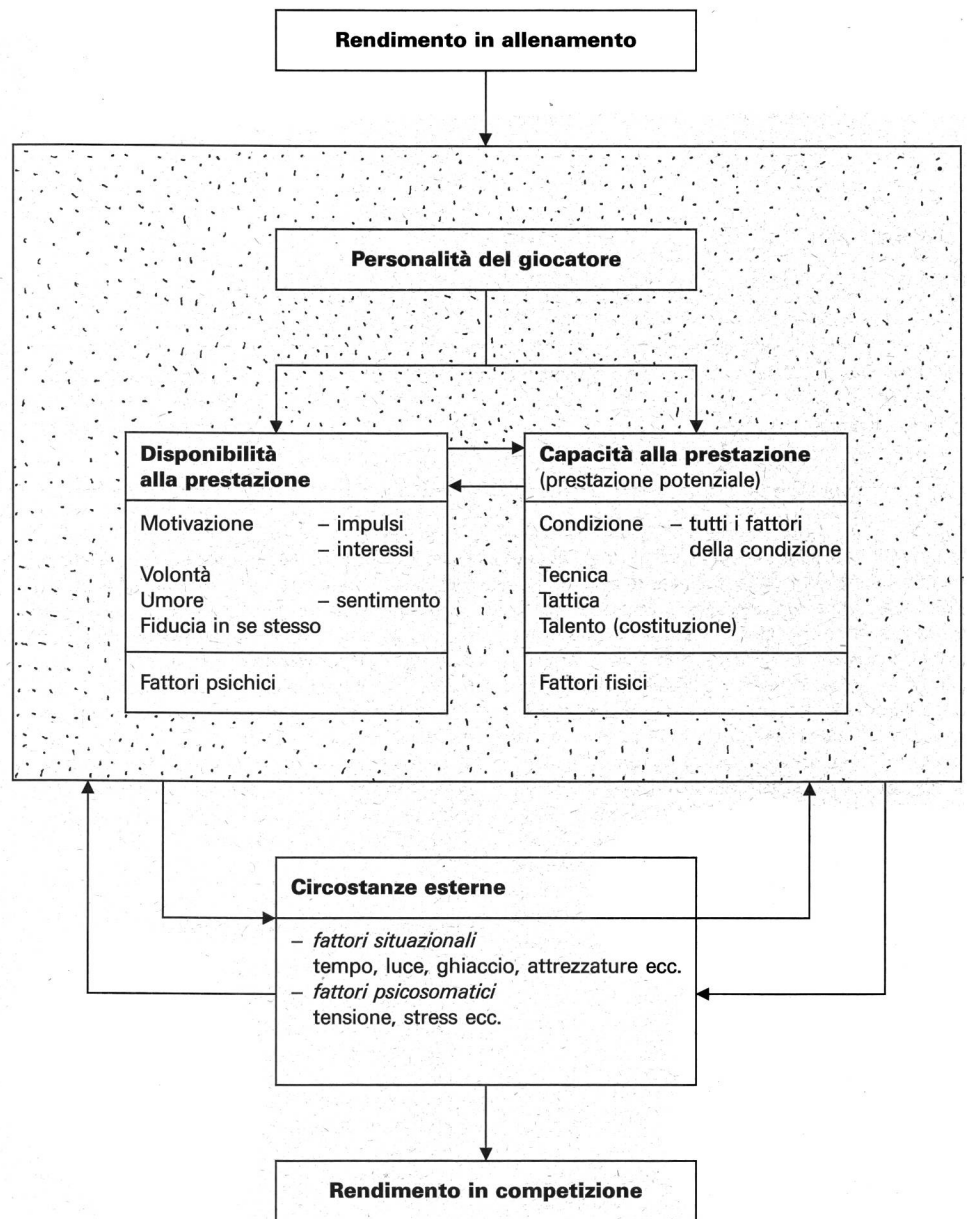


Fig. 6: Schema dei fattori che influiscono sul rendimento in competizione (variato secondo Schilling e Kemmler).

3.2 Le tre fasi principali della preparazione alla partita

Nell'ambito della preparazione di una squadra per la partita distinguiamo in linea di massima 3 fasi principali:

	Periodo	Obiettivo	Assistenza
<i>A lunga scadenza</i> Fase I Parecchie settimane	Dall'inizio della stagione ev. dall'inizio della fase che precede la competizione	Condizioni psichiche e tecniche generali per tutti i <i>giocatori indistintamente</i>	Giochi generali e preparatori allenamenti con riferimenti speciali (<i>stabilizzazione</i>) → <i>giochi con modello di comportamento diverso</i> (psicologico e tecnico)
<i>A breve scadenza</i> Fase II Parecchi giorni	Dall'ultimo allenamento, ev. più allenamenti prima della prossima partita	Condizioni psichiche e tecniche speciali in funzione della <i>prossima partita</i>	Allenamenti con riferimenti speciali alla partita → <i>modello di comportamento specifico per la prossima partita (allenamento modellato)</i>
<i>Nell'imminenza</i> Fase III Parecchie ore	giocatori prima della prossima partita	Condizione psichica (fisica) ottimale e <i>specificata immediatamente prima della partita</i>	Preparazione psichica e tattica (<i>regolazione dello stato pre-partenza</i>) prima dell'inizio della partita

Le diverse fasi scorrono una nell'altra e devono perciò essere viste nella *globalità* della preparazione alla partita e dell'assistenza. La preparazione a breve scadenza è illusoria senza l'assistenza a lunga scadenza o almeno a media scadenza perché ai giocatori manca la stabilizzazione, l'autosufficienza e la modificazione a loro collegata (modello di comportamento come reazione al modo di comportarsi dell'avversario). In una simile situazione la regolazione a breve scadenza (tensione che precede l'inizio) e la messa a punto tattica non servono perché non sono state create le *condizioni* per uno *stato psico-fisico ottimale* prima della partita. Se una squadra viene preparata a lunga scadenza per la partita, il coaching prima e durante la stessa non dipende più dalla «magia» o dalle tecniche intuitive dell'allenatore/coach.

3.3 Preparazione alla partita a lunga scadenza

(più settimane)

Il significato ed il valore della preparazione a lunga scadenza sono stati commentati nel capitolo precedente. In questa fase la cosiddetta «Guidance» (Hahn 1977) sta in primo piano e più precisamente la costruzione di un comportamento psico-

fisico adeguato in allenamento ed in competizione (partite di preparazione). In base all'*analisi del comportamento* dei giocatori nelle precedenti partite ed allenamenti, l'allenatore sviluppa il suo piano per la preparazione tecnica, tattica e psichica. I problemi della squadra devono essere affrontati negli *allenamenti rispettivamente nelle partite di allenamento* in modo da permettere all'allenatore ed ai giocatori di conoscere perfettamente l'effetto delle misure di «coaching» utilizzate nella partita. In questa *prima fase* si situano le seguenti *misure di assistenza*:

Periodo di preparazione (basi)

Psicologico - pedagogico:

- rafforzamento della prontezza alla prestazione (volontà, motivazione, fiducia in se stessi)
- educazione alla collaborazione/coresponsabilità
- educazione all'autosufficienza
- creare un rapporto di fiducia
- creare uno «spirito di squadra»
- educazione all'ordine ed alla subordinazione
- preparazione alle esigenze psichiche (successo/fallimento)
- educazione ad una condotta di vita sportiva (alimentazione, sonno, droga, igiene)

Tecnico-tattico:

- rendere consapevoli della prestazione (vivere la prestazione)
- simulare elementi tecnici di gioco (transfer dell'apprendimento)
- elaborare modelli di comportamento tattici in forme di gioco simili
- adattare il carico ed il ritmo di allenamento
- prepararsi al carico psichico della prestazione
- assicurare uno stato di preparazione ottimale nel campo della condizione fisica

Fase che precede la competizione stabilizzazione specifica)

Psicologico-pedagogico:

1. Stessi fattori del periodo di preparazione
2. Misure supplementari:
 - sviluppare diversi modelli di comportamento psichici
 - aumentare la capacità di concentrazione e l'attenzione
 - impiegare metodi psicoregolatori come allenamento autogeno, rilassamento, attivazione ecc.
 - esercitare lo svolgimento di un comportamento concreto in vista della preparazione della partita a breve scadenza
 - stabilizzare lo spirito di lotta, il piacere nel gioco e la prontezza al rischio (volontà, motivazione,

fiducia in se stessi)

- superamento mentale di sequenze di movimenti tecnico-tattici attraverso l'immaginazione dei movimenti stessi
- sviluppare la prontezza per l'autocontrollo e la critica preveniente dall'esterno

Tecnico-tattico:

1. Stessi fattori del periodo di preparazione
2. Misure supplementari nell'allenamento e nelle partite di preparazione:
 - esercitare modelli di comportamento tattici (reazione all'avversario-concetti propri)
 - carico di partita (grandezza ed intensità) simulato nell'allenamento (presupposti condizionali)
 - preparare una rapida elaborazione delle informazioni in vista delle partite (comportamento tattico)
 - costruzione degli elementi tecnici del gioco (aiuti per l'insegnamento, metodica, variazioni, scelte, correzioni e controllo degli esercizi)
 - abituare l'organismo al ritmo concreto di allenamento - partita - allenamento attraverso il dosaggio dei carichi
 - esercitare uno schema di comportamento fisso in relazione alle attività fisiche nella preparazione alla partita a breve scadenza (programma di ginnastica, massaggi/relaxamento, messa in moto)

Il cosiddetto «*Counseling*» e cioè l'uso di mezzi particolari per *consigliare i giocatori* nelle situazioni sportive ed extrasportive, è la misura di assistenza che accompagna la preparazione della partita a lunga scadenza (Hahn 1977). Si tratta qui prevalentemente di consulenza nell'ambito dell'alimentazione, della medicina sportiva, della pianificazione delle carriere e dei mass media/pubblico da una parte e dall'altra parte dei riferimenti sociali delle strutture delle personalità e degli influssi generali condizionati dall'ambiente (problemi professionali e privati). La *consulenza generale nella vita privata* dei giocatori e specialmente nelle questioni professionali/scuola, famiglia, genitori, sessualità, organizzazione del tempo libero (conflitti sociali, problemi finanziari, crisi della personalità, difetti di comportamento psico-neurotici) appartiene pure ai compiti di assistenza dell'allenatore come l'assistenza nell'ambito sportivo. Nella consulenza extrasportiva vengono create le *condizioni* per una assistenza generale efficace nell'ambito sportivo. Se l'allenatore vuole ottenere una buona *base di fiducia* verso il giocatore, non deve distanziarsi da questi compiti che tra l'altro gli sono attribuiti quale rappresentante dello sport. Richiamiamo qui l'attenzione sul fatto che questa attività di assistenza non serve solo al giocatore nel senso della ricerca e della soluzione

dei suoi problemi, ma rappresenta anche *per l'allenatore un prezioso aiuto* in relazione all'analisi dei problemi ed alla scelta corrispondente delle misure di assistenza.

3.4 La preparazione della partita a breve scadenza

(più giorni)

La *seconda fase* della preparazione della partita comprende principalmente il lasso di tempo che trascorre tra l'ultimo allenamento prima della partita ed il momento nel quale tutta la squadra si riunisce prima della partita. Questo lasso di tempo può anche essere prolungato all'indietro fino all'allenamento che segue l'ultima partita giocata, in modo che prima della partita vengano compresi *più allenamenti*.

Nella preparazione a breve scadenza, si può ancora *intraprendere una suddivisione principale*:

1. Preparazione che precede la prima partita di campionato

Preparazione che dura più settimane (2 a 3 settimane)

(analogo alla preparazione a lunga scadenza)

Obiettivo:

Abitudine alla struttura fissa delle seguenti fasi della competizione (ciclo di allenamenti settimanali)

- dosaggio dei carichi nell'allenamento
- grandezza del carico e ritmo di allenamento nel ciclo di allenamenti
- concetto tecnico-tattico della squadra
- prontezza ottimale alla prestazione
- schema di comportamento di base della preparazione alla partita

Importante:

- stesse condizioni della fase di competizione (adattamento)
- nessun cambiamento nello svolgimento (stabilità)
- cambiamento della grandezza dei carichi (riposi - recupero)
- allenamento dell'intensità nella penultima settimana - carico normale nella settimana che precede la prima partita (pericolo di sovrallenamento)
- nessun nuovo elemento tecnico-tattico (sicurezza)

2. Preparazione che precede ogni partita di campionato

Preparazione che dura più giorni (da 1 a 3 giorni, massimo 6)

Obiettivo:

Specifico messa a punto tecnico-tattica e psichica per la singola partita

- informare i giocatori sulle caratteristiche dell'avversario
- consolidare il concetto tecnico-tattico (scelta di una variante tattica sintonizzata sull'avversario)
- stabilizzazione dell'atteggiamento per la partita (sopravalutazione rispettivamente sottovalutazione dell'avversario e autovalutazione realistica)
- allenamento adatto per una situazione di gioco conosciuta ma eventualmente anche inabituale = «*allenamento modellato*»
- prontezza ottimale alla prestazione (volontà, fiducia in se stessi, motivazione)

Importante:

- informare i giocatori sulle pretese (= dover dare) e sui compiti individuali specifici
- rendere noto la formazione della squadra il giorno prima della partita
- collaborazione e coresponsabilità della squadra (capitano, personalità dei giocatori) per stabilire il concetto di gioco da parte dell'allenatore
- rendere noto il programma dettagliato della giornata durante la quale si gioca
- rendere coscienti prima della partita sulle parti importanti dell'ultimo allenamento («come l'ultimo allenamento, così in partita»)
- direttive per la preparazione individuale all'infuori dell'allenamento (riposi notturno/sonno, alimentazione, mezzi tossici, regolazione della tensione, ritmo del giorno)

La preparazione della partita a breve scadenza vuole aiutare la squadra a rimettersi a punto, tra una partita e l'altra, in vista della prossima nel più *lungo lasso di tempo* possibile. L'allenatore ha la possibilità, nell'allenamento, di preparare la propria squadra lentamente ma con precisione sul significato della partita, sul suo carattere, sul concetto di gioco in modo che nella preparazione immediata della partita (poco prima della stessa) è sufficiente entrare nei punti principali con una *breve ricapitolazione*, completata da alcuni dettagli. Il significato e le relazioni temporali della *preparazione della partita in più giorni* si riconoscono nel modello pratico che segue:

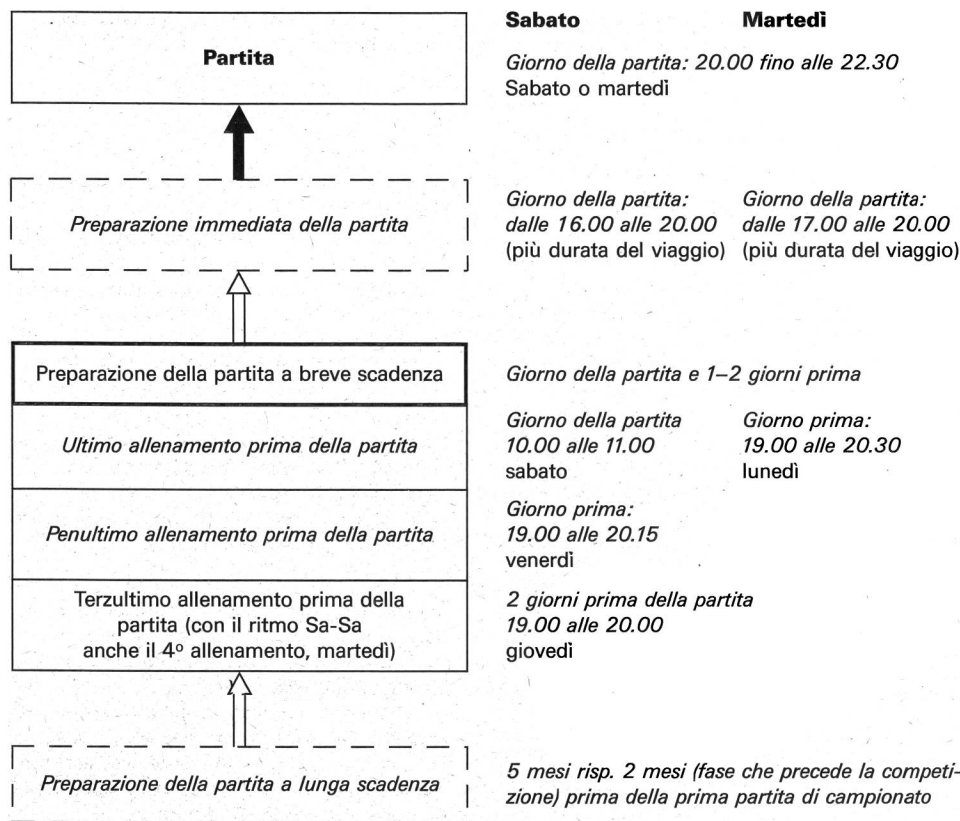


Fig. 7: Modello della preparazione della partita in più giorni nell'hockey su ghiaccio (esempio di una squadra di DN con ritmo di gioco martedì-sabato)

Al dosaggio dei carichi (sforzo) nei 2-3 giorni che precedono la partita spetta una particolare attenzione. Il carico deve essere scelto in relazione alla composizione dell'entità e dell'intensità in modo da evitare la comparsa di sintomi di affaticamento

(effetto di sovrallenamento). Per una squadra di DN con un ritmo di gioco martedì-sabato valgono generalmente le seguenti norme in relazione al dosaggio dei carichi nel piano settimanale (piano di più giorni):

Giorno	Accenti	Entità del carico	Intensità	Livello di sollecitazione
Lunedì	Correzioni tecnico/tattiche Preparazione della partita del sabato resp. del martedì	medio	alta	medio
Martedì	Partita, controllo della prestazione	medio	massima	alto
Mercoledì	Riposo attivo	-	-	basso
Giovedì	Istruzione tecnica individuale/condizione fisica integrata	molto alto (120 min.)	media	molto alto
Venerdì	Preparazione tecnica/tattica per la partita del sabato	medio (75 min.)	alta	medio
Sabato	- allenamento di riscaldamento (mattino) - partita, controllo della prestazione	basso (45 min.) medio	media massima	basso-medio alto
Domenica	Riposo attivo	-	-	basso

Fig. 8: Dosaggio dei carichi nella preparazione della partita in più giorni all'interno di un microciclo (= piano settimanale) per una squadra di DN

La preparazione della partita in più giorni è contrassegnata dall'allenamento specifico adatto eseguito in funzione della prossima partita, il cosiddetto «*allenamento modellato*». Sotto questo concetto intendiamo un allenamento di preparazione speciale con importanti situazioni psicologiche e tecniche che sono attese nella prossima partita. Si tratta quindi di preparare la squadra alle *condizioni di gioco straordinarie* (differenti dalle normali situazioni) conosciute dall'allenatore, per evitare il formarsi di uno stato di insicurezza nei giocatori in seguito a situazioni inattese ed inabituale (campo da gioco, pubblico, orario, avversario). (Alcuni esempi in merito: *situazione di gioco - allenamento adattato, nelle pagine seguenti*)

L'adattamento di una squadra alle situazioni di gioco variate ed inabituale viene inoltre completato attraverso una *preparazione teorica precisa*. Dove è possibile, la preparazione dovrebbe avvenire attraverso un allenamento adattato (applicazione pratica) e non solo tramite teorie asciutte (limitata capacità di trasposizione nella pratica). In alcune *situazioni particolarmente condizionate* come nel caso di un programma speciale (viaggio, pasto, mancanza di tempo), stato degli spogliatoi rispettivamente della panchina dei giocatori (grandezza, pulizia, luce) oppure nelle località speciali dove si gioca (altitudine, illuminazione, ambiente/pubblico) è praticamente impossibile, a causa di ragioni organizzative, svolgere praticamente un allenamento adattato. Una «immunizzazione» contro situazioni spiacevoli, può essere intrapresa in questi casi solo attraverso una *preparazione psicologica verbale*. Per fare in modo che l'allenatore possa svolgere degli allenamenti modellati, deve raccogliere il *maggior numero di informazioni* possibili riguardanti la partita, compreso il luogo della partita, il campo e l'avversario. Senza queste condizioni, l'allenamento adattato è illusorio. Nel prossimo capitolo relativo alla preparazione immediata della partita, affronteremo più da vicino il problema del raccoglimento delle informazioni e della loro valutazione.

3.5 La preparazione nell'imminenza della partita (più ore)

La preparazione alla competizione in più ore è un perfezionamento della preparazione alla partita in più giorni. L'obiettivo di questa *terza fase* è:

1. *la preparazione psicologica (prontezza alla prestazione/stato antecedente l'inizio della partita)*
2. *messa a punto tecnico-tattica (teoria/concetto di gioco)*
3. *preparazione fisica e tecnica (ginnastica/messa in moto)*

Tutti i 3 campi sono strettamente collegati tra loro in relazione al lavoro di assistenza. Il programma di preparazione compresa l'ora del raduno deve essere reso noto ai giocatori già nel corso della preparazione alla partita in più giorni. Si deve utilizzare un *programma fisso già sperimentato* e conosciuto dai giocatori nei dettagli già dalle partite di preparazione e che può essere svolto possibilmente senza cambiamenti (la parte programmata ha inizio al momento del raduno dei giocatori, partire in trasferta, viaggio). Un programma fisso, studiato nei minimi particolari, crea le *condizioni favorevoli* (calma, atmosfera distesa) per una preparazione ottimale. Gli inutili cambiamenti dell'ultimo momento (mancanza di tempo, problemi di spazio) creano affanno, nervosismo ed insicurezza, influenzando negativamente la preparazione.

Situazione di gioco	Allenamento adattato
– <i>Squadra che dispone di una pista coperta abituata al buon ghiaccio, luce, temperatura ed alle stesse condizioni di tempo, deve giocare in trasferta su una pista scoperta e con cattive condizioni atmosferiche (freddo, pioggia)</i>	→ Allenamento su una pista scoperta e nelle stesse condizioni di gioco
– <i>Pubblico spiacevole con concerto di fischi, rumore intenso e spettatori a ridosso della transenna (insulti e ostruzioni)</i>	→ Simulare in allenamento i rumori attraverso registrazioni diffuse dagli altoparlanti
– <i>Condizioni del ghiaccio (rugoso, molle) e cattive condizioni del campo da gioco (transenne basse e in disordine, campo piccolo)</i>	→ Allenamento su ghiaccio particolarmente brutto con esercizi speciali senza l'utilizzazione delle transenne (senza duelli alle transenne e senza utilizzare quest'ultime per i rimbalzi)
– <i>Intimidazioni da parte dell'avversario (gioco scorretto ed eccessivamente duro, provocazioni ed insulti da parte di giocatori e funzionari)</i>	→ Allenamento speciale con cariche fisiche particolarmente dure (autocontrollo)
– <i>La partita si gioca nel pomeriggio (normalmente sempre alla sera)</i>	→ Adattare l'orario dell'allenamento all'orario della partita (cambiamento del ritmo del giorno)
– <i>Tattica inabituale dell'avversario rispettivamente tattica pericolosa (forechecking con 3 uomini)</i>	→ Allenamento con tattica speciale ed ev. «sparring-partner» (seconda squadra)



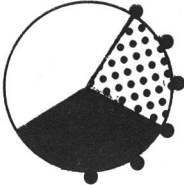
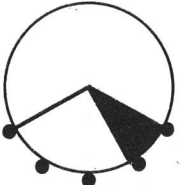
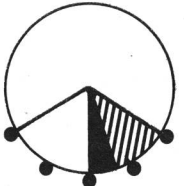
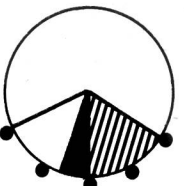
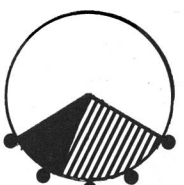
	Programma			Luogo	Obiettivo
	ore 16.00	Raduno		Ristorante	Controllo delle presenze Desideri vari, problemi
①	16.15–17.15	Pasto		Ristorante	Alimentazione speciale in ambiente rilassato
②	17.15–17.45	Teoria		Sala di teoria	Preparazione teorica alla partita: psicologica e tecnico-tattica
③	17.45–18.30	Preparazione individuale		Ristorante/ dintorni	Rilassamento individuale (tv, riposino, passeggiata) e colloquio individuale
④	18.30–20.00	Preparazione sulla pista		Pista/spogliatoi	Preparazione speciale, equipaggiarsi, ginnastica, istruzioni, messa in moto e regolazione della tensione

Fig. 9: Esempio di uno schema di programma di preparazione immediatamente prima della partita (partita in casa)

1 Raduno e pasto

Per la preparazione di una *partita in trasferta* è necessario stabilire l'orario di partenza ed il mezzo di trasporto. Durante i viaggi più lunghi si mangerà e si terrà la teoria strada facendo, sfruttando una pausa di circa 90 minuti. Il pasto prima della partita dovrebbe essere consumato al *più tardi 3–4 ore prima dell'inizio della stessa*, dovrebbe essere sempre un'alimentazione *facile da digerire e ricca di idrati di carbonio* (menù standard = bistecca di manzo, riso e insalata). Se si tratta di una trasferta che dura più ore è necessario inserire nel programma una «riserva di tempo» per eventuali ritardi imprevisti, per una breve fermata e per una

passeggiata all'arrivo nel luogo della partita (stanchezza, arti rigidi).

2 Teoria

La preparazione teorica della partita viene svolta 2 – 3 ore prima della partita (al più tardi 1 ora dall'inizio della partita) in un locale chiuso (sala di teoria, saletta di ristorante). Per regola non dovrebbe durare più di 20–30 minuti, perché la capacità di assimilazione nella fase che precede l'inizio della partita è limitata. Una distanza di più ore dalla competizione permette ai giocatori la massima concentrazione libera dalla tensione che sopraggiunge nella fase che precede l'inizio della partita. Questa preparazione teorica alla partita

deve aver luogo *regolarmente* prima di ogni partita e deve contenere gli *accenti costanti*. Se questa teoria viene svolta solo prima di alcune partite, può avere anche degli effetti negativi perché il senso di responsabilità dei giocatori vien messo in evidenza in modo esagerato, aumentando così il nervosismo. La teoria contiene diversi temi principali tecnico-tattici e psicologici. I seguenti 5 punti principali sono da osservare:

1. Formazione della squadra

- rendere noto la formazione definitiva
- indicare il 1° blocco per l'inizio della partita
- osservazioni sulla formazione (riserve, eventuali cambiamenti, impieghi speciali ecc.)

2. Orientamento generale sulla partita

- significato della partita, tipo di partita, contorno
- puntualizzare la situazione della propria squadra (rango, ultime partite)
- fissare l'obiettivo, condizioni, stato della forma

3. Caratteristiche dell'avversario

- dati statistici (rango, punti, quoziente reti, ultime partite)
- dati sulle personalità dei giocatori (portiere, cannonieri)
- formazione probabile
- punti forti e deboli
- caratteristiche tattiche (sistema difensivo, inizio dell'attacco, conclusione dell'attacco, Power-play ecc.)

4. Concetto tattico della propria squadra

- concetto base generale (adattamento o dominazione)
- tattica difensiva: forechecking, backchecking e terzo difensivo
- tattica offensiva: inizio, costruzione e conclusione
- tattica speciale: gioco in superiorità ed in inferiorità numerica
- compiti tattici speciali: marcamento a uomo, gioco linea contro linea, compiti individuali, gioco con il corpo, penalità ecc.
- «coaching»: ritmo di gioco (cambi), «coaching» tattico

5. Messa a punto psicologica (prontezza alla prestazione)

- motivazione: obiettivi, conseguenze positive, predisposizione
- trasmettere la fiducia in se stessi
- regolare l'umore ed il sentimento

Questo programma in 5 punti rappresenta la base della preparazione teorica della partita. La maggior parte dei punti viene ripetuta nel senso di un *riassunto* perché la squadra ha già ricevuto le informazioni di base nel corso degli ultimi allenamenti. A seconda dell'umore dei giocatori e delle necessità, l'allenatore sceglie le informazioni dettagliate che gli sembrano importanti tralasciando coscientemente i temi che sono meno opportuni. Con l'avversario ci occupiamo in modo che non venga né sottovalutato né sopravvalutato. Non è giusto basarsi esclusivamente sull'analisi delle partite dell'avversario o al contrario non considerare assolutamente l'avversario per *stabilire la propria tattica*. Le informazioni sulle caratteristiche dell'avversario devono mobilitare completamente la concentrazione dei giocatori sulla competizione. Per contro la teoria non deve portare a una sopravvalutazione dell'avversario conseguente ad una analisi dettagliata. Le conoscenze sull'avver-

sario le deve possedere in *primo luogo l'allenatore*. Deve conoscerlo come globalità e deve poter analizzare le informazioni. Questa *analisi dello stile di gioco dell'avversario* sulla base delle impressioni relative alle ultime partite, permette all'allenatore di stabilire la tattica corrispondente della propria squadra.

Più ampie sono le conoscenze sull'avversario, tanto migliore sarà la sua funzione di «coach». Questa non significa però che tutte queste informazioni debbano essere trasmesse in tutta la loro ampiezza ai giocatori prima della partita. A volte parlar poco è meglio che disperdere l'attenzione dei giocatori con una serie di dettagli.

Per stabilire la propria tattica quale *adattamento alla tattica di gioco dell'avversario* valgono in generale i seguenti principi base (Kostka 1974):

Gioco dell'avversario

1 Tattica difensiva

- Forechecking a 2 uomini →
- Pressing nella zona 2-1-2 →
- Forechecking a 1 uomo (1-2-2) →
- Buona organizzazione dei difensori prima della linea blu →

2 Tattica offensiva

- Cattivo inizio dell'attacco (difensori), azioni individuali degli attaccanti →
- Inizio veloce dell'attacco →
- Cambiamento delle posizioni nel terzo di attacco con l'intento di giungere a una buona posizione di tiro →

3 Ritmo di gioco e condizione molto forti

- Ritmo di gioco molto alto →
- Ritmo di gioco lento senza l'equilibrio →
- Condizione fisica debole →
- Condizione fisica molto forte →

Contromisure tattiche

- Passaggi corti e buon smarcamento senza disco. Nessun dribbling. Inizio dell'attacco nel centro (evitare i blocchi alla transenna).
- Spostamento veloce del gioco nel terzo centrale. Smarcamento con l'aiuto della transenna. Passaggio lungo al giocatore avanzato nel terzo centrale.
- Inizio dell'attacco nel mezzo con la collaborazione centrodifensore.
- Nessun attacco precipitato o svolto senza pensare. Gioco di sicurezza lento nel terzo centrale. Solo nel terzo di attacco si passerà ad un ritmo di gioco più elevato.
- Forechecking con 2 o 3 uomini.
- Tenere a lungo il disco. Tirare solo da posizioni sicure. Rallentamento del gioco (cambiamento del ritmo di gioco dell'avversario).
- Stretta marcatura a uomo, incluso il centravanti.
- Rallentamento del gioco tramite continui duelli bloccando l'avversario alla transenna e rallentamento del gioco nel terzo centrale.
- Contropiedi veloci.
- Aumento del ritmo di gioco e grande impegno fisico (lotta su ogni disco).
- Rallentare il ritmo di gioco ed evitare i duelli. Far correre il disco, passaggi lunghi.

Questi principi base della tattica di squadra vengono completati da dettagliate *misure tattiche individuali*. Esempio: inizio dell'attacco via ala destro o centro.

Per stabilire il concetto tattico, accanto alle riflessioni relative alla tattica di squadra, è necessario considerare pure le *capacità individuali* e le particolarità di ogni singolo giocatore avversario. Per ogni singolo giocatore vengono giudicati i *fattori seguenti*:

Attacco

- posizione di tiro
- tipo di tiro
- capacità di tiro (forza del tiro/preparazione del tiro)
- tiro o piuttosto passaggio
- velocità
- finte
- attaccare girando all'interno o all'esterno
- puntare direttamente a rete oppure a lato della rete
- dribbling o piuttosto passaggio nel caso di disturbo
- disco direttamente sul bastone oppure staccato

Difesa

- velocità
- impiego del corpo o del bastone
- facile da superare (abilità nel girarsi lateralmente)
- davanti alla porta, stretta marcatura a uomo con il corpo oppure marcatura a zona (intercettare i dischi)

Queste conoscenze sul modo di comportarsi dell'avversario non si usano solo prima della partita per stabilire la tattica, ma vengono usate anche *durante la partita* quale analisi delle osservazioni compiute.

3 Preparazione individuale

Alla preparazione tecnica della partita segue una fase della *preparazione individuale*. Durante *circa 45 minuti* i giocatori possono rilassarsi come meglio credono. Fino al raduno negli spogliatoi, si va a passeggio tutti insieme, si discute, si guarda la televisione (emissioni sportive!) oppure ci si sdraia un momento per *rilassarsi*. Giocare a carte oppure praticare attività che eccitano il sistema nervoso come pure dormire, non risulta vantaggioso. In questo periodo l'allenatore ha la possibilità di preparare individualmente i giocatori sui loro compiti tattici (consegne speciali) per mezzo di *colloqui individuali o di gruppo* e nello stesso tempo elimina i problemi (riserve) e la tensione (formazione tattica).

4 Preparazione nello spogliatoio

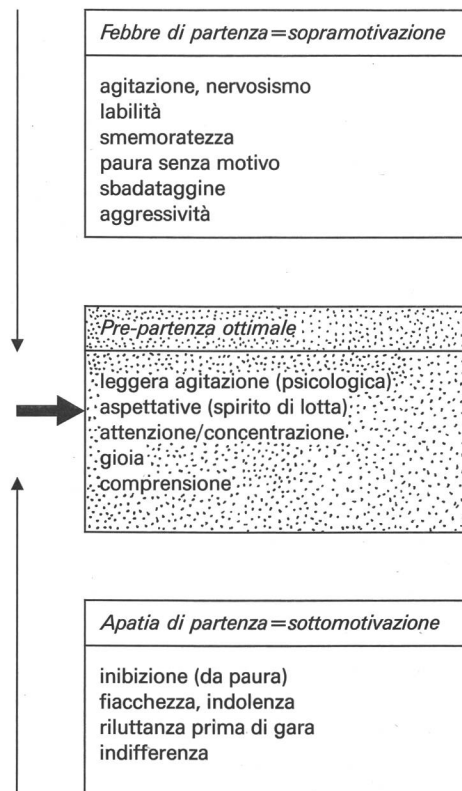
Il *raduno nello spogliatoio* avviene di regola *90 minuti prima dell'inizio della partita* (al più tardi 60 minuti). I giocatori devono essere puntuali.

Durante la preparazione diretta di 1 ora e mezza, nello spogliatoio deve regnare un'*atmosfera tranquilla*. L'allenatore è responsabile affinché nessuno entri nello spogliatoio eccetto quelle persone che hanno compiti di assistenza (allenatore assistente, capo materiale, medico, massaggiatore e psicologo). Deve pure sorvegliare che la preparazione non sia disturbata da influenze impreviste da parte di terzi quali funzionari e tifosi.

La preparazione nello spogliatoio che precede l'inizio della partita è caratterizzata dal cosiddetto «stato di pre-partenza». Con questo concetto intendiamo la condizione psichica e fisica attuale come risultato della precedente preparazione a più giorni (allenamenti) e a più ore come pure l'attuale atmosfera della competizione imminente. Questo stato viene vissuto dalla *personalità* individuale del giocatore che a sua volta influisce sulla condizione psichica attuale.

Ha luogo dunque un *adattamento* alle imminenti esigenze sportive. Tutto l'organismo viene adattato alla prestazione. Tutte le sensazioni prima della partita che, all'approssimarsi dell'inizio della partita aumentano di intensità, sono normali e in parte sono condizione per una prestazione di alto livello.

Il fenomeno dello stato di pre-partenza può iniziare ore, giorni o addirittura settimane prima dell'avvenimento e si manifesta in valori fisiologici modificati come per esempio un *aumento della frequenza cardiaca* oppure un aumento delle funzioni metaboliche. Accanto a ciò possono subentrare due fenomeni estremi che influiscono *negativamente* sulla prestazione da fornire:



III. 10: sintomi dello stato di prepartenza (adattato secondo Schilling/Macak)

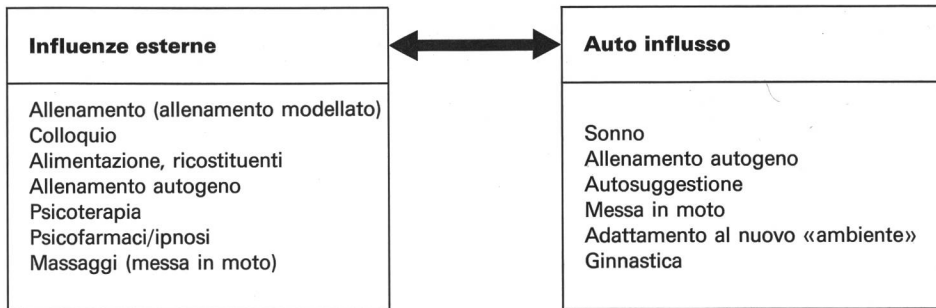


Per superare uno stato di pre-partenza negativo vengono applicati *metodi psicoregolatori*. La *regolazione a lunga scadenza* ha luogo nel corso della preparazione alla partita a più giorni (a volte anche a più settimane). Immediatamente prima

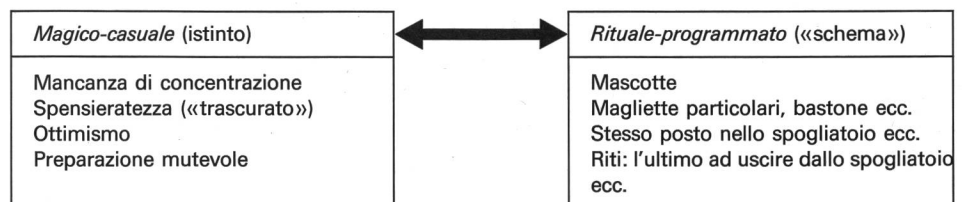
dell'inizio della partita una *regolazione a breve scadenza* è applicabile solo limitatamente perché il giocatore, prima della partita, è di solito poco influenzabile, rispettivamente si autoregola molto male. Tra i metodi psicoregolativi distinguiamo:

Nella fase dello stato di pre-partenza interviene un *vuoto nell'attività*, cioè lo spazio compreso tra l'inizio dello svestirsi e l'inizio della partita, che riveste una grande importanza. Anche qui una preparazione *sistematica e ritualizzata* con un programma fisso (esercitato a lunga scadenza con la squadra) è condizione per una regolazione ottimale. Dato che abbiamo a che fare con una squadra di *20 giocatori differenti*, il programma deve contenere, oltre alle attività collettive, fasi per la preparazione individuale dei singoli giocatori. Bisogna tener conto della *personalità del giocatore* in modo da non farlo sentire troppo legato ad uno schema che potrebbe influenzare negativamente la preparazione.

Molto spesso il giocatore si sente insicuro prima della competizione. Un programma di preparazione fisica porta ad una prima stabilizzazione. Oltre a ciò il giocatore incontra spesso questa *insicurezza* in modo del tutto personale. Ciò dipende generalmente più da fattori magici che da riflessioni obiettive. Due *varianti estreme* che si contrappongono, caratterizzano il comportamento psichico nella *preparazione*:



Per i metodi speciali come l'allenamento autogeno, la psicoterapia o la regolazione per mezzo di psicofarmaci, è necessario l'aiuto dei *relativi specialisti* (medico, psicologo).



Trascuranza delle indicazioni tattiche ed errori «stupidi» (concentrazione?)

Contrazione e paura derivati dal perfezionismo (pianificazione nei dettagli)

I due comportamenti estremi bloccano la prestazione ed è compito dell'allenatore di smontarli a lunga scadenza. Quei giocatori che vogliono diventare atleti di punta, devono rendersi *indipendenti da fattori che disturbano* dall'interno e dall'esterno. Una solida *stabilità competitiva* viene raggiunta quando anche avvenimenti imprevisi vengono dominati, cioè incanalati sotto i rispettivi obiettivi dominanti. Per trascorrere il lasso di tempo fino all'inizio della partita ci sono diverse possibilità. Per stabilire il programma di preparazione l'allenatore deve partire dal *livello medio di stabilizzazione della sua squadra*. Con giocatori giovani e con poca esperienza darà più peso alla psicoregolazione, con giocatori più anziani e con

maggior esperienza per contro la preparazione fisica e tecnico-tattica avrà il sopravvento. Il programma per riempire il vuoto dell'attività deve contenere, all'interno delle fasi di preparazione collettiva e individuale che si succedono, attività per la *messa a punto fisica e psichica* che si svolgono alternativamente.

Per la preparazione psicoregolativa si tratta di una *fase di 10 minuti di rilassamento* o di attivazione. Metodi quali:

- allenamento autogeno
- autosuggestione
- rilassamento-attivazione

che servono al rilassamento muscolare dovuto

alla tensione psichica di pre-partenza, sono da preparare a lunga scadenza in collaborazione con il medico e con lo psicologo. Per una squadra giovane e senza esperienza è molto indicato un metodo misto composto da allenamento autogeno e rilassamento-attivazione. La seguente *fase di attivazione* (indispensabile) viene rafforzata dal programma di ogni ginnastica dinamica. Per la fase di preparazione fisiologica nello spogliatoio, un programma fisso di ginnastica della durata di 10 minuti (senza l'attrezzatura ingombrante) con esercizi di allungamento e scioltezza, ha dato buoni risultati. Questa messa in moto può anche essere svolta come ginnastica ritmica, deve però essere gradita da tutta la squadra. Il valore di un *rilassamento psichico* supplementare non è da sottovalutare. Generalmente si può affermare che la *musica di sottofondo* nello spogliatoio è indicata quale aiuto per un'atmosfera rilassata.

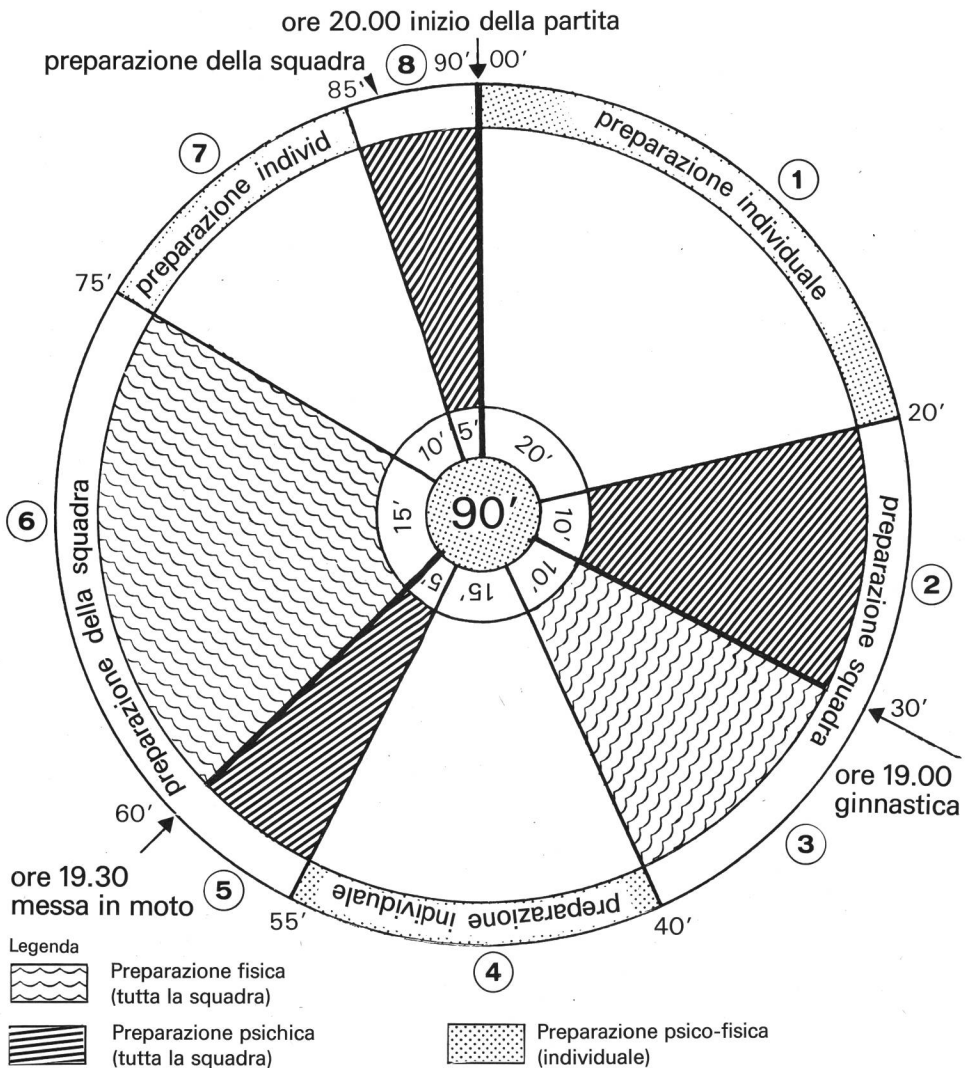
La preparazione psicologica e tecnico-tattica di 2x5 minuti deve richiamare alla mente in modo breve e conciso punti principali della teoria del pomeriggio. Non si tratta dunque di spiegare ai giocatori grandi concetti tattici che non sarebbero più assimilati. Parlare troppo in questa fase significa innervosire inutilmente la squadra. Il rafforzamento della fiducia in se stessi sta qui in primo piano.

La *messa in moto sul ghiaccio* viene svolta secondo un programma fisso. Accanto alla preparazione tecnico-tattica ha pure carattere di *adattamento al campo da gioco ed all'ambiente* (avversario, pubblico, arbitri). Le parti principali del programma sono:

(Programma di messa in moto 20 minuti)

- 3' 1. Pattinare (incluso esercizi di allungamento) *individuale*
- 5' 2. Riscaldare il portiere (giocatori scelti) controllo del disco/passaggi per giocatori *individuale*
- 3' 3. Tiri a rete per i portieri (3-4 serie) *squadra*
- 5' 4. Tattica: attacchi dalla linea centrale (5-6 volte) *squadra*
- 3' 5. Tiri a rete per i giocatori (5-6 serie) *squadra*
- 1' 6. Scatti brevi *squadra*

Il programma viene completato con brevi scatti tra un esercizio e l'altro quale carico supplementare per il sistema cardiocircolatorio.



- 1 *Preparazione personale*: materiale, vestirsi, igiene, massaggi I, preparazione medica
- 2 *Preparazione psicologica*: psicoregolazione (concentrazione-rilassamento, fiducia in se stessi)
- 3 *Preparazione fisiologica*: ginnastica ev. con musica (riscaldamento del corpo, scioltezza)
- 4 *Preparazione personale*: indossare l'attrezzatura, massaggi II, cure mediche, alimentazione complementare
- 5 *Preparazione tecnico-tattica (teoria)*: breve concentrazione e istruzione (partita e messa in moto)
- 6 *Preparazione tecnico-tattica (partita)*: messa in moto secondo il programma fisso
- 7 *Preparazione personale*: riposare, rilassamento, igiene, alimentazione complementare (liquidi), concentrazione
- 8 *Preparazione psicologica e tattica*: concentrazione e istruzioni (punti centrali del concetto di gioco)

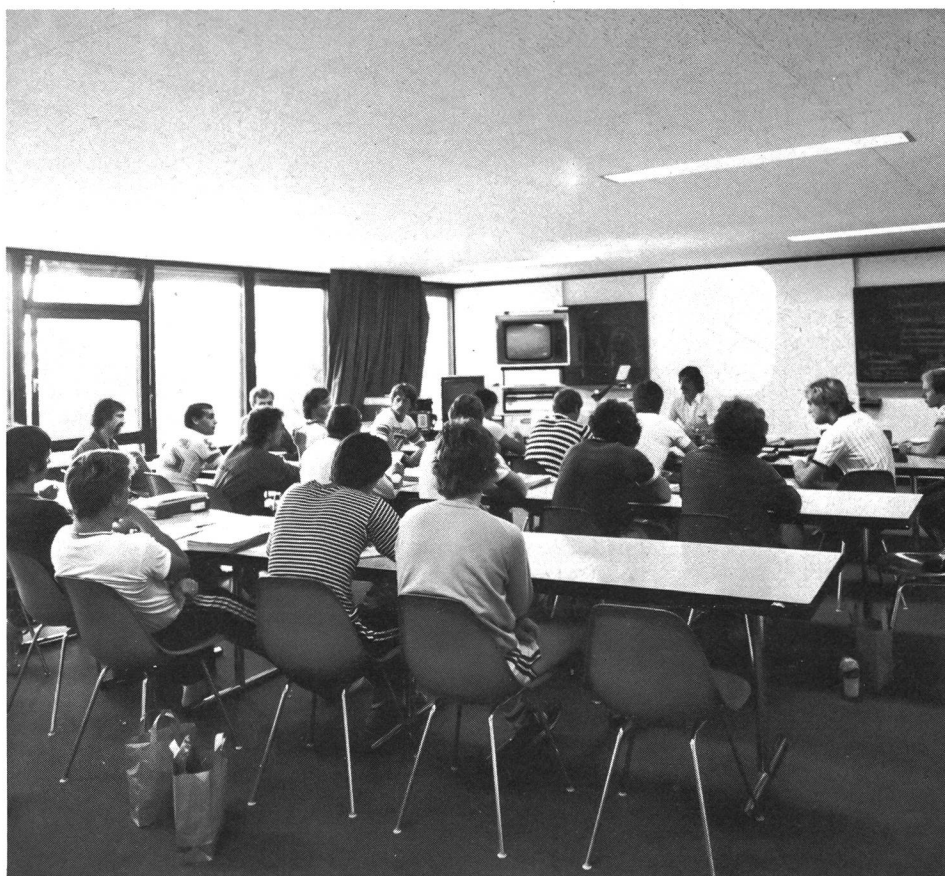
3.6 Passaggio all'assistenza durante la partita

Dopo il rito obbligatorio del grido di guerra nello spogliatoio i giocatori vanno sul campo. In questa fase iniziale della competizione, specialmente da quando i giocatori che non sono sul campo si sono seduti, ha inizio per il coach il compito di incoraggiare i giocatori per il loro impegno. *Indicazioni calme e positive* portano la calma sulla panchina, anche se il primo blocco ha iniziato male. Caos e nervosismo all'inizio della partita possono distruggere tutta la preparazione pre-partenza (fenomeno del ribaltamento). Prima che l'allenatore inizi la vera e propria assistenza durante la partita, deve provvedere affinché i giocatori possano trasferire nel loro *primo impegno* la prontezza ottimale alla prestazione che hanno elaborato durante la preparazione della partita. Se ciò riesce, la preparazione, la trasposizione e la realizzazione del rendimento di allenamento in rendimento di competizione, hanno raggiunto il loro obiettivo.

4. Conclusione

Con ciò si è chiuso una parte del ciclo dell'assistenza alla competizione. Con l'inizio della partita spetta all'allenatore/coach un *secondo compito* che dipende dalla preparazione della partita, cioè il vero e proprio «coaching». Come già citato nell'introduzione, il «coaching» durante la competizione dipende dal lavoro eseguito nella fase di preparazione alla partita.

L'*influsso del coach* durante la partita viene di solito sopravvalutato. Ciò che generalmente dall'esterno viene chiamato «coaching di successo», è per lo più soltanto il risultato di un'assistenza precisa alla squadra prima della partita. A lunga scadenza un allenatore che costruisce con obiettivi precisi su una preparazione alla competizione completa, avrà più *successo nel «coaching»* di un allenatore che confida essenzialmente sulle sue reazioni e sulle sue capacità magiche d'influenza.



Bibliografia

- Hahn, E.: «Coaching». Zusammenfassung Referat NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1977.
- Hahn, E.: «Psychologie des Trainers». Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S.129, 1973.
- Kemmler, R.: «Psychologisches Wettkampftraining». BLV München, 1973.
- Kostka, Vm.: «Die Spielvorbereitung im Eishockey». Deutsches Manuskript, 1974. Aus «Moderni hokey», Olympia Praha (Tsch), 1971.
- Macak, I./Schilling, G.: «Psychologische Aspekte zur Kontrolle des Vorstartzustandes». Unterlage NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1974.
- Martin, D.: «Mannschaftsformen und Grundlagen der Mannschaftsführung. Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S.103, 1973.
- Roethig, P.: «Sportwissenschaftliches Lexikon» Hoffmann, Schorndorf, 1973.
- Schilling, G.: «Die sportliche Leistung» und «Erfolg und Misserfolg». Unterlagen NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1974.
- Schilling, G.: «Psychologisches Training». Trainer-Information Band 6, ETS Magglingen, 1976.
- Steinbach, M.: «Psychologische Vorbereitung des Wettkampfs». Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S.119, 1973.
- Suter, H.: «Die kurzfristige psychologische und pädagogische Vorbereitung und Betreuung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel». Aus Jugend + Sport 35, 1978.