



Foto: Ag. Ferroni - cimonevolley.it

## Coaching for peak performance

Quanto conta una motivazione profonda...

di Roberto Merli  
Personal Coach Cimone Volley

L'organizzazione della società moderna rende lo sport strumento fondamentale, e non più accessorio, per la formazione della personalità dei giovani adolescenti.

Se in passato si poteva contare su attività naturali e condizioni ambientali favorevoli alla pratica dell'attività motoria, oggi certamente l'ipocinesia rappresenta un problema di sicura e drammatica attualità. **L'ambizione del "coach", che si occupa di formazione nel campo dello sport, è quella di affrontare temi innovativi che forniscano agli operatori del settore strumenti idonei allo sviluppo della personalità degli adolescenti e degli adulti che si avvicinano al mondo dello sport.**

I successi che le nostre squadre Nazionali e di club hanno ottenuto negli ultimi anni nella varie specialità sportive, sono stati realizzati grazie alla combinazione di molti fattori; fra questi la preparazione dei tecnici che hanno operato nel settore. La figura dell'allenatore si colloca all'interno di un ambiente,

quello sportivo, che con il passare del tempo si è reso sempre più competente e di conseguenza esigente, richiedendo al "Mister" una conoscenza approfondita di tutti gli aspetti che riguardano la conduzione di un gruppo. Le problematiche che s'incontrano nella gestione di un team, si differenziano secondo diversi parametri (sesso, età, categoria) e la conoscenza della specialità sportiva dal punto di vista pratico (gioco praticato) risulta assolutamente insufficiente per poterla insegnare. **Nell'insegnamento è indispensabile la conoscenza di discipline che evidenziano la dimensione psicologica, pedagogica e sociologica dell'insegnamento.**

I corsi allenatori vengono organizzati proprio con l'intento di porre rimedio a queste problematiche ponendo l'accento sulla pratica diretta di tutte le attività indispensabili per l'insegnamento e la gestione di un gruppo, affrontando contenuti che variano dall'analisi tecnica, tattica, dalla preparazione fisica e ultimamente la preparazione mentale degli atleti.

In tutti i campi gli eccessi non corrispondono mai alla soluzione ottimale di un problema, perciò basare la propria metodologia d'intervento sull'empirismo o sul dogmatismo teorico sarebbe un inequivocabile indice di superficialità. La professionalità si basa in particolare su una competenza specificatamente pedagogica, sulla continua riflessione che consente di non porre in contrapposizione, come purtroppo capita, la teoria alla pratica ma di considerare la prima il presupposto della seconda. **L'attenzione in ambito sportivo viene generalmente considerata un importante presupposto mentale della prestazione.** Tuttavia, spesso non viene ancora allenata sistematicamente, né sottoposta a test diagnostici che tengano conto dei compiti sportivi specifici a cui deve far fronte l'atleta. La causa principale di questa lacuna risiede nel fatto che sotto il termine attenzione ricadono molteplici funzioni diverse, come la selezione dell'informazione rilevante per il compito in atto, la localizzazione o la distribuzione di risorse mentali nello spazio e nel tempo, la facilitazione di determinati processi elaborativi e l'inibizione di altri, la vigilanza, l'attivazione etc.

L'importanza di ciascuna di queste singole funzioni dipende dal profilo delle richieste prestazionali delle singole discipline o specialità sportive. Le cosiddette discipline sportive ad open skill - come sport di combattimento e giochi sportivi - sono caratterizzate da condizioni situazionali continuamente variabili, che l'atleta deve fronteggiare con la massima rapidità e precisione possibile. Qui il successo dell'atleta non dipende soltanto dalla precisione dell'esecuzione motoria, ma anche da un'adeguata e tempestiva presa ed elaborazione delle informazioni relative alla situazione e quindi da una gestione flessibile dell'attenzione in funzione della situazione stessa, al fine di acquisire un vantaggio temporale sull'avversario. Perciò è importante non tanto un tipo od un altro di attenzione, quanto la flessibilità dell'attenzione, ovvero la capacità di modularne la direzione, l'entità e l'intensità.

Nel caso dei giochi sportivi, ad es., gli atleti devono cambiare spesso la direzione dell'attenzione (rivolgendola in direzione della palla, dei compagni o degli avversari), adattare l'intensità dell'attenzione in base all'andamento delle fasi di gioco o ancora modulare le risorse attentive erogate, distribuendole "a tutto campo" o concentrandole su ristretti indici situazionali o sull'esecuzione di una determinata azione. Inoltre la flessibilità dell'attenzione può essere considerata come la capacità di spostare l'attenzione su particolari dimensioni degli stimoli. L'allenamento inteso come processo finalizzato al miglioramento delle prestazioni sportive ha, fino ad oggi, considerato due aspetti principali, quello tecnico-tattico e, in un secondo tempo, quello relativo alla preparazione fisica degli atleti. La struttura organizzativa, a livello di club e a livello di squadre Nazionali, in passato ha previsto una buona formazione e ottimizzazione del lavoro a livello tecnico-tattico. I piani di allenamento, le programmazioni annuali e pluriennali, erano elaborate mettendo in posizione centrale, in veste di obiettivo primario, la preparazione tecnica e tattica degli atleti, elevando queste due componenti a fattori unici ed indispensabili per l'ottenimento della miglior prestazione raggiungibile. Se mai fosse necessario dimostrare questo concetto basterebbe notare come **le tecniche di gioco basilari vengano definite, in tutti i testi e da tutti gli addetti ai lavori, come "fondamentali di gioco", evidenziando come con il termine "fondamentale" si voglia rimarcare l'importanza che viene attribuita all'aspetto tecnico del movimento.** In una popolazione, quella Europea, dalle spiccate attitudini tattiche, risulta altrettanto ovvio che gli schieramenti di squadra e le strategie adottate per attaccare l'avversario e difendersi da esso prendessero sempre più importanza nella redazione di una programmazione di un intero processo di allenamento del singolo e a maggior ragione di un team. L'eco generata dal tipo di schie-

ramento tattico, dagli accorgimenti adottati per neutralizzare l'avversario, sono lo spunto di maggior rilevanza per i media e la popolazione dei supporter.

Negli ultimi anni, il movimento degli sport di situazione, si è reso conto che la prestazione ottimale di un atleta non può basarsi solo sul bagaglio di conoscenze tecnico-tattiche, ma che l'ottimale preparazione fisica rappresenta il miglior presupposto per ottimizzare le prestazioni. Per sviluppare questo filone ecco l'arrivo degli specialisti della preparazione atletica ed il loro inserimento negli staff tecnici della maggior parte dei club. A partire dagli anni 80 si è assistito quindi ad una specializzazione delle funzioni e ad una necessaria suddivisione dei compiti tra l'allenatore, che programma il lavoro tecnico-tattico, ed il preparatore atletico che si preoccupa di sviluppare i presupposti organici per il raggiungimento di prestazioni massimali. Attraverso l'analisi approfondita della prestazione sportiva, si è visto con sconcertante chiarezza che il modello di prestazione dei giochi di squadra ma anche degli sport singoli, non era rappresentato da un binomio di fattori ma piuttosto da una triade che può essere rappresentata graficamente in questo modo:

**L'aspetto mentale della prestazione sportiva rappresenta proprio l'elemento che chiude il triangolo di fattori che determinano il successo di un programma di allenamento.** Cronologicamente è l'ultimo fattore che si inserisce negli staff dei club delle varie specialità dei giochi sportivi.

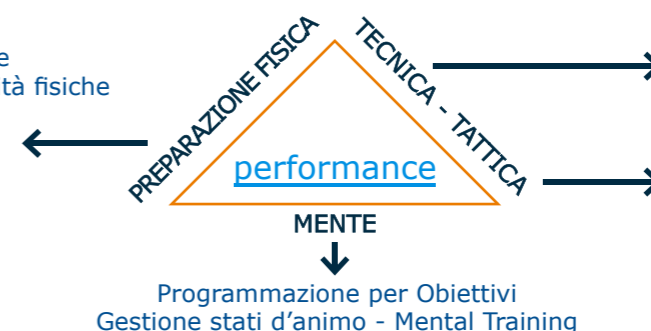
Si può affermare con assoluta tranquillità che gli studi effettuati per lo sviluppo della parte mentale della prestazione sportiva, sono rimasti a livello accademico e raramente applicati sul campo nelle varie discipline.

Stile Attentivo, Anticipazione Visiva e Mentale, Focus Attentivo, Mente Consapevole e Mente Inconscia, sono terminologie ancora poco conosciute dalla maggior parte degli operatori di base e non.

Spostando la nostra attenzione proprio agli operatori che sono alla guida di gruppi, non si può tralasciare l'argomento relativo alle competenze inerenti la conoscenza delle tecniche della comunicazione efficace e della pedagogia per la gestione dei fenomeni sia legati alla comunicazione stessa ma anche allo studio delle dinamiche di gruppo. Ad ogni allenatore è richiesto di comunicare ai propri atleti i concetti base della tecnica e della tattica di gioco. La conoscenza delle tecniche appropriate e la competenza, specifica nel settore della comunicazione, rappresentano uno strumento assolutamente indispensabile per una trasmissione rapida, efficace e personalizzata dei concetti chiave ai propri atleti. La conoscenza delle dinamiche di gruppo agevola indubbiamente la programmazione del lavoro, affina la scelta delle progressioni didattiche necessarie per l'obiettivo prefisso e rende l'approccio alle problematiche che scaturiscono dalla gestione di un team estremamente professionale ed efficace. Da queste considerazioni si vince in modo chiaro come un intervento, finalizzato all'approfondimento proprio delle tematiche relative alla parte mentale dell'allenamento, si collochi in una posizione di assoluta attualità con una proposta qualitativamente elevata.

### Evoluzione di una disciplina sportiva

Potenziamento muscolare  
Miglioramento delle qualità fisiche  
Prevenzione  
Salute dell'atleta  
Preparatore Atletico  
Medico  
Fisioterapista  
Osteopata



Biomeccanica dei gesti  
Progressioni didattiche  
Modelli di prestazione  
Allenatore

Moduli di gioco:  
Attacco, Difesa, Muro,  
Ricezione...  
Uso del video, Scout