

La Video Analisi

Il video come strumento formativo

Il nostro obiettivo come allenatori è quello di formare, che siano ragazzi che stanno muovendo i primi passi nel settore giovanile o giocatori professionisti, il nostro compito è quello di guidarli per farli diventare giocatori migliori, come singoli e come squadra.

PROCESSO DI APPRENDIMENTO

L'idea di utilizzare lo strumento "video" serve per provare ad accelerare il processo di apprendimento ottimizzando il poco tempo che si ha per lavorare in campo che è sempre meno rispetto a quello che vorremmo avere nella maggior parte dei casi. Sono convinto che l'utilizzo di clip e montaggi possa aiutare noi allenatori sia nella **fase istruttiva**, dove dobbiamo mostrare e dimostrare (gesti tecnici, collaborazioni, letture), che nella **fase di correzione o rinforzo** nella quale possiamo dare dei feedback oggettivi agli atleti su quello che stanno eseguendo bene e quello che possono replicare in maniera più efficace.

FASE ISTRUTTIVA

Nella fase istruttiva vengono trasmesse agli atleti le informazioni necessarie che permettono di replicare un gesto tecnico. L'accuratezza del modello che viene usato in questa fase è fondamentale perché i soggetti saranno portati a replicare il modello nella sua totalità, errori compresi. L'utilizzo di modelli reali, come filmati e foto facilita una rappresentazione immediata dell'azione da effettuare e limita la possibilità di replicare errori permettendo di far visualizzare in maniera corretta nella testa dell'atleta un gesto tecnico, un movimento, una collaborazione da eseguire in modo tale da renderne più facile la replicazione in campo.

Per effettuare questa fase di "modeling" possiamo usare due strategie:

- **Modellare l'eccellenza:** usare come modello un giocatore o una squadra di livello tecnico più alto rispetto a quello degli atleti (video di highlights, tutorial, montaggi video)
- **Modellare un pari:** utilizzare immagini di atleti dello stesso livello di gioco (ad esempio la stessa categoria d'età o lo stesso campionato)

La scelta della strategia migliore da utilizzare è affidata all'allenatore che deve capire quale possa essere la strada vincente in base alla situazione che ha di fronte e ai suoi atleti: per esempio modellare l'eccellenza può, da un lato mostrare degli standard troppo alti dando degli obiettivi difficilmente raggiungibili, dall'altra può rivelarsi essere una motivazione in più per provare a replicare in campo dei determinati gesti.

FASE DI CORREZIONE O RINFORZO (FEEDBACK)

In questa fase l'obiettivo è quello di perfezionare o rinforzare una qualsiasi richiesta tecnica che l'atleta sta replicando in campo, al di là che sia in fase di apprendimento o che si tratti di un gesto ormai automatizzato che il giocatore abbia bisogno di rendere più efficiente. Il fattore più importante che incide sull'efficacia di una correzione è la fiducia. È fondamentale che i giocatori capiscano che quello che facciamo, e quello che cerchiamo di trasmettere loro, viene fatto solamente per migliorarli. Nel momento in cui si riesce a costruire questo clima di fiducia reciproca tra giocatore e allenatore sarà più facile beneficiare delle correzioni e di un conseguente miglioramento della performance.

Sempre parlando di feedback un'altra cosa su cui noi allenatori dobbiamo porre molta attenzione è lo sbilanciamento correttivo: se proponiamo il feedback principalmente come strategia correttiva il risultato sarà puntare l'attenzione sempre sugli aspetti che necessitano una correzione, facendo notare solo gli aspetti negativi con il rischio di diventare così "fastidiosi". È fondamentale utilizzare quindi molto spesso anche dei feedback di rinforzo, sottolineando le cose positive, così che quando ci saranno dei feedback correttivi questi saranno accettati di buon grado e porteranno ad un miglioramento della performance.

I feedback di rinforzo possono inoltre portare diversi benefici, questi i principali:

- Aumento dell'autostima
- Presa di coscienza e consapevolezza su risultati raggiunti
- Recupero di una sicurezza perduta a fronte di un periodo negativo (che sia a livello di prestazioni individuali o di squadra)

Entrando nello specifico possiamo dividere i feedback in due tipologie:

- **FEEDBACK GUIDATO:** L'allenatore descrive le immagini mostrate a video, dando le correzioni necessarie o mettendo in risalto le buone esecuzioni e proponendo il suo "punto di vista", condizionando di conseguenza il pensiero comune.
- **FEEDBACK NEUTRO:** In questo caso si lascia agli atleti la possibilità di interpretare le immagini utilizzando domande aperte e cercando di farli ragionare per condurli in maniera indiretta alla soluzione giusta.

Nel caso del feedback neutro ci sarà un coinvolgimento a 360° dell'atleta che dovrà sottoporsi a uno sforzo maggiore per capire quello che sta vedendo andando a ricercare i motivi del successo o del fallimento di una performance. Questo sforzo lo aiuterà ad ancorare i ricordi di questa analisi, che saranno più facilmente accessibili quando proverà a ripetere i movimenti presi in analisi. Questa tipologia di feedback però richiede una tempistica maggiore e dilata i tempi di dialogo, e non sempre

risulta la scelta migliore; per questo motivo viene più spesso utilizzato quando ci si confronta individualmente con un atleta.

VIDEO ANALISI DELLA PERFORMANCE DI SQUADRA

Dopo aver parlato di feedback e del processo di apprendimento, analizzare le prestazioni di gara è una componente indispensabile per la programmazione del lavoro sulla base di dati oggettivi. Per fare quest'analisi, dopo aver recuperato le riprese video di allenamenti e partite, si può procedere in due maniere:

- Visionare il materiale, individualmente o di staff, analizzandone il contenuto e prendendo degli appunti.
- Utilizzare un programma di video analisi che permetta, mentre si visiona la partita, di salvare determinate clip da poter poi utilizzare in un secondo momento.

Nel primo caso il lavoro è più rapido ma non ti permette di archiviare il materiale che potrebbe essere utile per dei montaggi di squadra, il secondo al contrario è dispendioso in termini di tempo ma facilita il recupero di immagini grazie all'archivio che si viene a creare. In riferimento alle partite, nella mia personale esperienza, mi è capitato spesso di riguardare la gara, "tagliandola", per poi visionarla nuovamente assieme allo staff facendo considerazioni e riflessioni su cosa ha funzionato o meno.

Nel particolare, su cosa dobbiamo focalizzare l'attenzione mentre visioniamo la nostra partita? Un buon punto di partenza è basarsi sul proprio piano partita così da avere una base su quello che si vuole proporre in campo e valutarne la funzionalità. Di seguito un esempio di alcuni punti importanti che possiamo analizzare:

ATTACCO:

- **Transizione offensiva:** Qualità dell'apertura e le spaziature dei singoli giocatori, le scelte di passaggio, come si entra nella transizione organizzata in caso non si concluda in situazione di sovrannumero.
- **Set organizzati:** Velocità in cui si entra nei giochi, spaziature, qualità e scelta dei passaggi, reazioni alle scelte difensive sulle principali collaborazioni (Pick & Roll, Post Up, Uscite dai blocchi)
- **Scelte di tiro:** Che tiri è riuscita a costruire la squadra, in che momento dell'azione sono stati presi e se c'erano alternative diverse migliori
- **Attaccare difese speciali:** Come la squadra ha reagito ad eventuali pressioni a tutto campo, o nell'attaccare la zona (di qualsiasi genere) schierata a metà campo

DIFESA:

- **Transizione difensiva:** Efficacia del rientro e la giusta occupazione degli spazi
- **Collaborazioni difensive:** Esecuzione delle scelte difensive sulle situazioni di pick and roll, post up, uscite dai blocchi
- **1vs1 e caratteristiche individuali:** Analizzare la difesa uno contro uno, il posizionamento lontano dalla palla e le letture sui movimenti preferiti dagli avversari (non permettere ad un giocatore che attacca sempre a destra di poter penetrare con la sua mano forte)
- **Difese speciali:** Efficacia di eventuali difese speciali a tutto o metà campo, difese particolari sulle rimesse o adeguamenti fuori dalle regole base su qualche gioco specifico degli avversari

Un'altro aspetto da poter analizzare riguarda il rendimento di ogni nostro giocatore, così da poter prendere nota o verificare le cose efficaci che produce in campo e quelle che può migliorare. Fatto questo si potranno realizzare dei video individuali da mostrare all'atleta, per dare dei rinforzi e degli obiettivi su aspetti del loro gioco che possono migliorare.

Dall'analisi fatta sul video si possono fare inoltre degli studi più o meno avanzati, anche grazie al supporto di programmi specifici, che permettano di estrapolare dei dati oggettivi della produzione in campo. Questo può aiutare noi allenatori a valutare la performance dandoci inoltre la possibilità di mostrare agli atleti dei numeri che fotografino delle produzioni positive / negative di specifiche collaborazioni. Due esempi pratici possono essere:

- Subiamo 15 punti dalle situazioni di Post Basso : Abbiamo dei pessimi difensori o abbiamo trovato avversari molto forti? Dobbiamo valutare l'utilizzo di raddoppi?
- Abbiamo una produzione offensiva di 1.10 quando giochiamo il Pick & Roll con due giocatori specifici: come possiamo giocare più situazioni con questi due giocatori coinvolti?

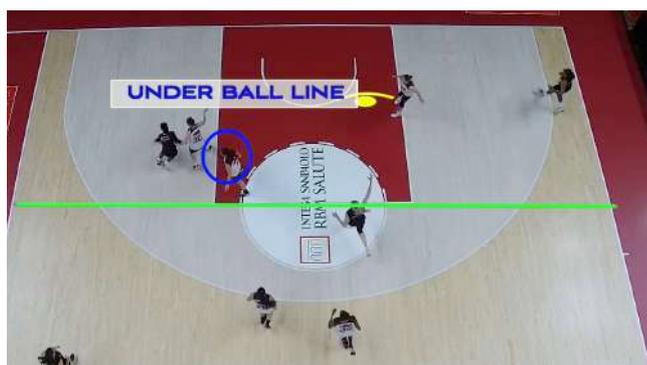
GAMES REPORT

PARTITA				PnR			LP			DEF Ion1		
TEAM	W/L	VR	OPP	Pt	Poss	DER	Pt	Poss	DER	Pt	Poss	DER
vsCASALE G1	W	78	76	10	17	0.6	15	15	1.0	24	32	0.8
vsCASALE G2	L	69	76	27	20	1.4	14	16	0.9	19	26	0.7
@CASALE G3	W	83	73	8	11	0.7	4	10	0.4	26	34	0.8
@CASALE G4	W	61	56	9	15	0.6	14	17	0.8	23	40	0.6
@TREVIGLIO G1	W	85	77	38	29	1.3	8	11	0.7	14	16	0.9
@TREVIGLIO G2	L	61	65	23	30	0.8	4	8	0.5	14	19	0.7
vsTREVIGLIO G3	W	72	62	4	19	0.2	17	18	0.9	27	31	0.9
vsTREVIGLIO G4	L	78	95	12	10	1.2	13	13	1.0	46	36	1.3
AVERAGE		73.4	72.5	16.4	18.9	0.9	11.1	13.5	0.8	24.1	29.3	0.8

Un esempio di dati recuperati dall'analisi di partite di play off sull'efficienza delle principali collaborazioni difensive.

Finita la parte di analisi e fatta la sintesi delle cose da voler sottoporre alla squadra è il momento di creare il montaggio per la squadra. In base agli argomenti che si sono selezionati, ai feedback correttivi e quelli di rinforzo, l'ordine in cui verranno fatti vedere potrà influire sulla trasmissione del messaggio, quindi la scaletta del video avrà molta importanza. A questo proposito una soluzione efficace e molto utilizzata è la tecnica del "sandwich", l'idea si basa sull'inserimento dei feedback negativi in mezzo a dei feedback di rinforzo. L'obiettivo di tale scelta è di creare un'atmosfera propositiva durante la riunione e riuscire a relativizzare il riscontro negativo.

Di seguito potete trovare alcuni fermi immagine di alcuni montaggi sullo self scouting dove viene puntata l'attenzione su alcuni dettagli grazie all'utilizzo di alcune grafiche.



Rientro difensivo e posizionamento lato debole



Uscita aggressiva su PnR laterale



Difesa a zona: adeguamento PnR centrale



Spaziatura in situazione di penetrazione da reject



Posizionamento sul lato debole con palla in ala



Situazione di emergenza su un pick & roll

VIDEO ANALISI DELLE AVVERSARIE

Nella fase di scouting delle squadre avversarie il primo approccio per avere un'idea di chi andremo ad affrontare è lo studio delle statistiche, fondamentale per arrivare ad avere una visione a 360° della squadra. Si possono recuperare statistiche base o avanzate che aiuteranno a fornire una fotografia delle caratteristiche generali (es: punti in area, in contropiede, rimbalzi, palle rubate) e dei giocatori (es: tiratori, giocatori più efficaci in casa che fuori, migliori rimbalzisti, pessimi tiratori dalla lunetta). Inoltre, analizzando i minuti di gioco, si possono fare delle previsioni sul tipo di rotazioni che la squadra è abituata a proporre. Per una corretta analisi degli avversari ci si avvale inoltre sia di statistiche create ad hoc dallo staff tecnico che di programmi che forniscono supporto alle squadre professionistiche (es: inStat o Synergy)

Report statistici creati dallo staff tecnico:

12 ANDERSON Y.	Pt	PF	FD	2pM	2pA	2p%	3pM	3pA	3p%	FTM	FTA	FT%	OR	DR	TR	TO	ST	AST	Poss	PO%	OER
TOTALE	13.3	1.8	2.6	4.4	8.6	50.9%	0.8	2.3	36.2%	2.0	2.3	86.2%	0.9	3.6	4.6	1.5	1.8	4.9	13.5	15.1%	0.99
VINTE	13.3	1.8	2.5	4.3	8.3	52.0%	0.9	2.4	36.8%	2.0	2.3	87.5%	0.9	3.5	4.4	1.4	1.8	4.8	13.1	14.7%	1.02
PERSE	13.0	2.0	5.0	6.0	16.0	37.5%	0.0	1.0	0.0%	1.0	2.0	50.0%	2.0	6.0	8.0	4.0	4.0	8.0	21.9	24.6%	0.59
CASA	15.2	1.5	2.8	4.9	9.3	52.9%	1.0	2.5	40.6%	2.4	2.7	88.6%	0.8	3.7	4.5	1.6	1.8	4.5	14.6	16.4%	1.05
FUORI CASA	11.3	2.1	2.3	3.8	7.9	48.4%	0.7	2.2	30.8%	1.6	1.9	82.6%	1.0	3.6	4.6	1.3	1.8	5.4	12.3	13.8%	0.92

EFFICIENCY

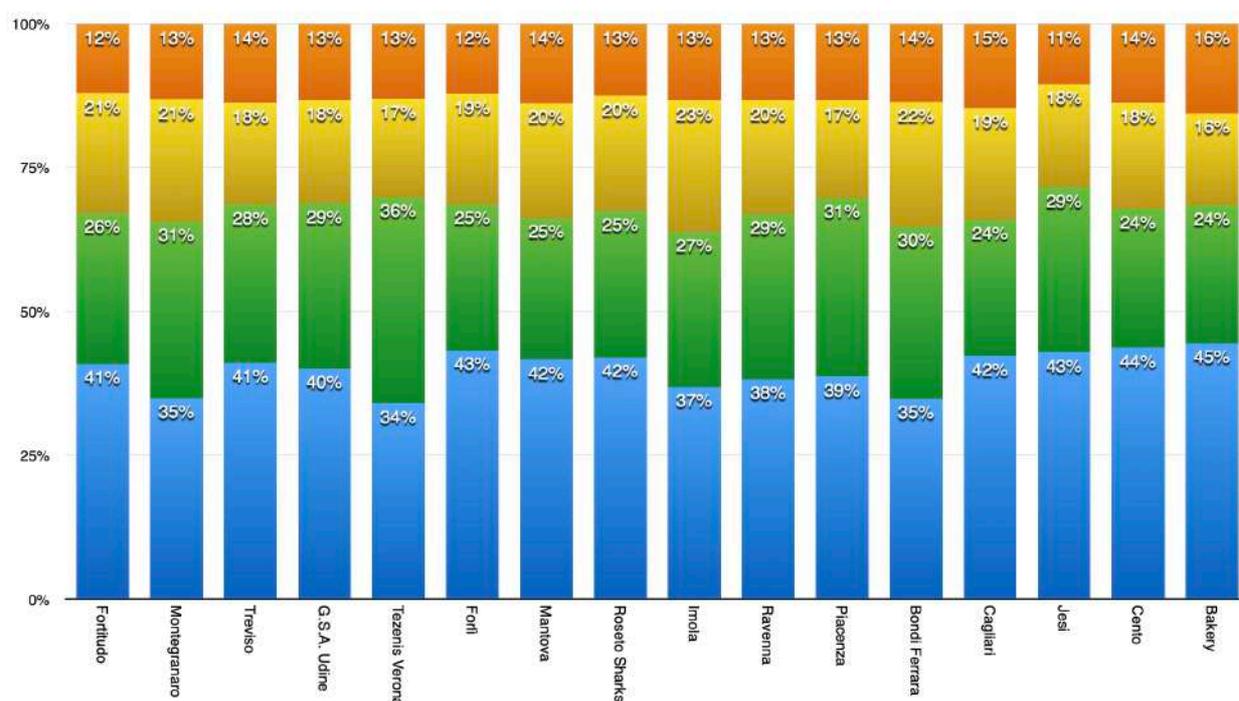
FTA / FGA	3pA / FGA	ASS / TO	True %
21.17%	19.4%	3.3	55.6%

POSSESSION INFO

POSS	OER	FGA / POSS	FTA / POSS
13.5	0.99	0.89	0.17

PLAYER PERCENTAGE OF TEAM TOTAL STATS

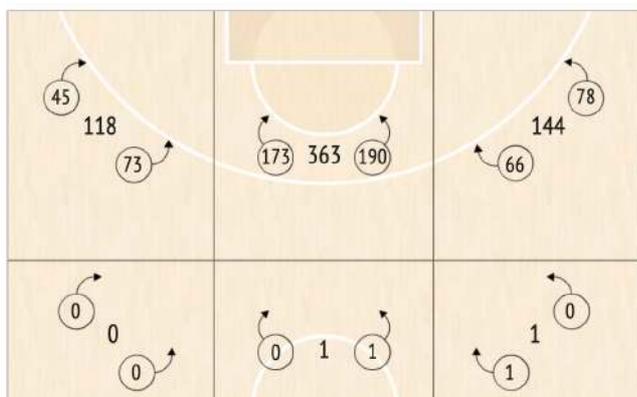
POSS%	PTS%	3pts Shooting %	FT Shooting %	OR %	DR %
15.1%	15.3%	13.0%	11.1%	7.4%	11.7%



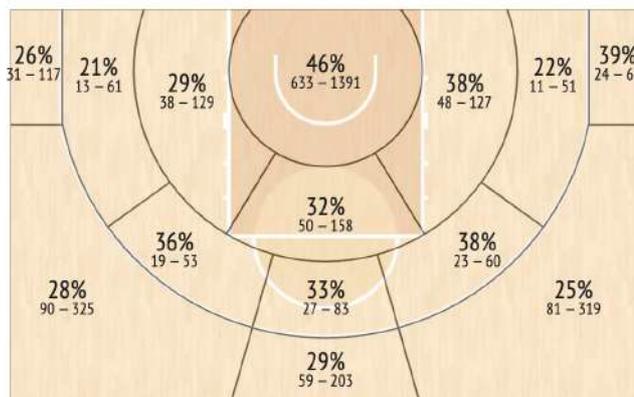
Analisi dell'incidenza della tipologia di tiro e delle palle perse sul numero di possessi di squadra

Report generati in automatico da un software esterno allo staff, in questo caso InStat:

Analisi sul numero di PnR di una squadra, dove vengono giocati e verso quale direzione.



Analisi sul numero di tiri presi da una squadra



Analisi dei possessi di una squadra all'interno della stagione (media a partita)

	PS	POSS	PT	PPPP	SF	TOV
▶ Catch and shoots	20.5 %	15.6	14	0.9	0.1	0.1
▶ Post ups	15.1 %	11.5	8.6	0.75	1.4	2.8
▶ Pick`n`rolls Handler	11.5 %	8.8	6.5	0.74	0.6	0.9
▶ Transitions	10.2 %	7.8	8.6	1.11	0.7	1.1
▶ Catch and drives	8.9 %	6.8	4.7	0.69	0.5	0.8
▶ Cuts	7.2 %	5.5	5.5	1	0.6	1.3
▶ Isolations	5.7 %	4.3	3.6	0.83	0.4	0.5
▶ Putbacks	5.5 %	4.2	4.8	1.13	0.6	0.2
▶ Screen offs	4.6 %	3.5	2.1	0.6	0.1	0.5
▶ Pick`n`pops	4.3 %	3.3	2.7	0.83	0.1	0.2
▶ Hand offs	3.7 %	2.8	2.3	0.8	0.1	0.3
▶ Pick`n`rolls Roller	2.6 %	2	1.6	0.8	0.2	0.6

Il passo successivo, con l'attenzione agli stessi dettagli elencati precedentemente per l'analisi delle proprie gare, è visionare le partite della squadra avversaria. La differenza in questo caso è che servirà scegliere quali partite analizzare tra quelle a disposizione. Considerando che per ogni analisi si prendono in questione dalle 4 alle 6 partite si valuta il calendario e i risultati della squadra in questione dando una priorità ad alcune gare rispetto ad altre per poter avere una fotografia più utile possibile in relazione alle caratteristiche del proprio team. In questo caso i fattori più importanti da valutare sono:

- **Partite recenti:** Le ultime gare disputate saranno quelle di maggior interesse
- **Avversari e risultato:** Partite finite con grandissimo scarto per svariati motivi (Avversari di livello tecnico diverso) avranno un minor peso rispetto a gare invece più combattute
- **Roster:** Sarà importante analizzare le partite in relazione ai giocatori a disposizione nelle suddette gare, che possono cambiare radicalmente rispetto alla partita che dovrà essere giocata a causa di infortuni, squalifiche, movimenti di mercato o altro
- **Allenatore:** Se c'è stato un cambio di panchina l'importanza delle gare prima della nuova gestione avranno un minor impatto sull'analisi
- **Scelte Tecniche:** La squadra incontrata da chi vogliamo analizzare ha collaborazioni offensive o difensive simili alle proprie, giocatori con caratteristiche simili (es: lunghi tiratori, esterni con gioco interno) e quindi può aiutare per un'analisi più inerente alle proprie tattiche, anche se la gara in questione non è stata giocata recentemente.
- **Campionato nazionale e Coppa:** In caso di competizione europea i roster in campo variano molto in base al numero di stranieri che possono venire schierati quindi si preferisce adeguare l'analisi solamente sulle partite dello stesso campionato con l'eccezione dell'ultima partita di campionato che potrà dare indicazioni su aggiustamenti offensivi e difensivi vicini alla propria gara

TAGGING DELLE PARTITE

Selezionate le partite viene ora il momento di tagliarle salvando le clip di interesse per i montaggi, che verranno creati per la squadra o per l'allenatore, e per l'eventuale calcolo di statistiche avanzate. Questo lavoro viene eseguito con l'ausilio di software che permettono di salvare determinati intervalli di una partita, con l'aiuto di una timeline, codificandoli con parole chiave. I principali software di video analisi sono:

Final Cut



Sport Code



Dartfish

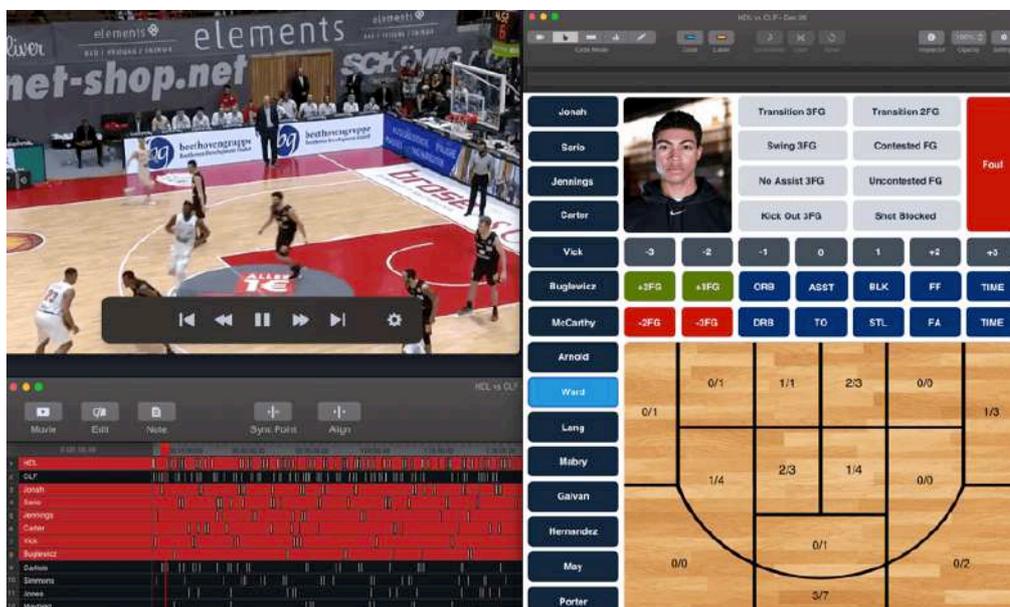


Longo Match



I primi due, Final Cut e Sport Code, sono due software che hanno bisogno del sistema operativo macOS mentre Dartfish e Longo Match funzionano sui computer Windows.

Possiamo accomunare Sport Code, Dartfish e Longo Match che sono software professionali pensati appositamente per lo sport e per il tagging che sfruttano delle tastiere virtuali create ad hoc per codificare e velocizzare il taglio delle partite.



Esempio di tastiera virtuale, di Sport Code, per al tagging delle partite.

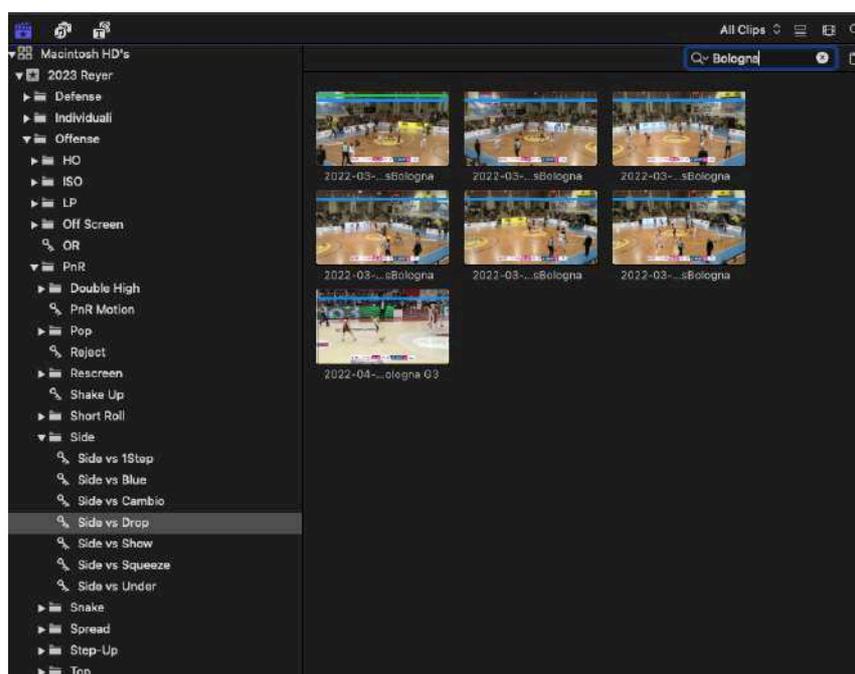
Final Cut, al contrario è un programma di editing video professionale che si può adattare alle necessità in ambito sportivo. Per il tagging delle partite vengono utilizzate delle stringhe di testo che vengono applicate a una porzione di video selezionata: nella immagine sottostante si vede un riquadro giallo che indica l'area selezionata di una timeline e nel riquadro in sovrapposizione le stringhe inserite per quella clip.



Esempio di tagging in Final Cut

Finito il lavoro di analisi e di tagging arriva il momento di creare i montaggi. La creazione dell'archivio che abbiamo fatto tagliando la partita ci permette di trovare velocemente la sequenza di clip necessarie per il filmato, aggiungerle alla timeline del progetto e inserire poi testi e grafiche ad hoc per sottolinearne i dettagli principali.

Di seguito potete vedere una schermata dell'archivio dove sono state ricercate le clip inerenti ai PnR laterali contro il contenimento durante le gare in cui era coinvolta un'avversaria specifica, in questo caso Bologna.



Schermata di un archivio su Final Cut Pro

ORGANIZZAZIONE SETTIMANALE (SENIOR)

Entrando nel dettaglio della programmazione settimanale di una squadra professionistica di seguito vi propongo due possibili scenari: una settimana tipo in cui il calendario preveda le partite ogni domenica e una settimana condizionata invece dal turno infrasettimanale.

SETTIMANA TIPO CON PARTITE SCHEDULEATE OGNI DOMENICA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
M A T T	OFF	Seduta di Pesi e Fondamentali	OFF (Eventuale Allenamento Under)	Analisi Avversari (Difesa)	Seduta di Pesi e Fondamentali	Analisi Avversari (Individuali)	"Game Plan" + Shoot Around
P O M	OFF Eventuale Allenamento Under	Analisi Ultima Partita + Allenamento	Allenamento	+ Allenamento	Analisi Avversari (Attacco) + Allenamento	+ Allenamento	PARTITA

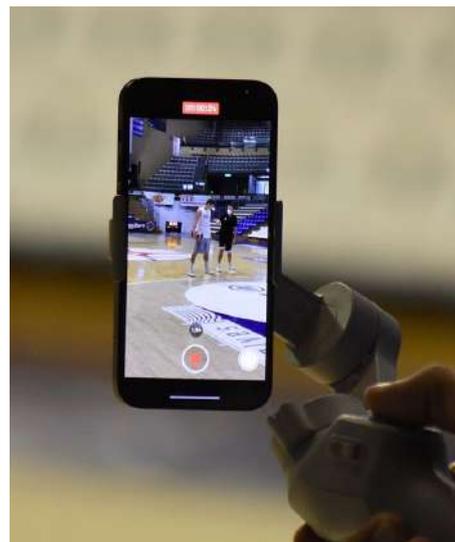
SETTIMANA TIPO CON TURNO INFRASETTIMANALE

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
M A T T	OFF	OFF	"Game Plan" + Shoot Around	Day Off Rule (Lavoro per chi ha giocato meno di 20')	Seduta di Pesi e Fondamentali	Analisi Avversari (Att - Dif - Indi) + Allenamento	"Game Plan" + Shoot Around
P O M	Analisi Ultima Partita + Stretching e Walk Trough	Analisi Avversari (Att - Dif - Indi) + Allenamento	PARTITA		Analisi Ultima Partita + Allenamento		PARTITA

La decisione finale della programmazione settimanale spetta al Capo Allenatore che dovrà decidere la frequenza, la durata e il contenuto delle riunioni. Ad esempio ci sono allenatori che considerano più efficace rivedere con la squadra la parte riguardante le caratteristiche individuali il giorno della partita e altri che invece preferiscono fare un video di riepilogo del game plan. Questo per sottolineare che non è possibile codificare la perfetta gestione delle riunioni video, che andrà sempre contestualizzata dal periodo della stagione e dal momento che sta passando la squadra.

VIDEO ANALISI: A CHI È RIVOLTA?

Dopo le premesse che abbiamo fatto, e dopo aver parlato dell'analisi della propria squadra e degli avversari, vorrei soffermarmi sull'utilizzo del video anche in ambito giovanile. Sono convinto che in tutti i settori in cui lavoriamo noi allenatori (giovanili, senior, di squadra e individuali) sia possibile trarre dei vantaggi dall'utilizzo di filmati e montaggi, ovviamente contestualizzando e calibrando tipologia e frequenza perché la video analisi è uno **strumento**, sta a noi allenatori trovare la maniera di usarlo in maniera efficace. Per esperienza personale mi è capitato di utilizzare montaggi di squadra e video individuali a partire dai 13 anni d'età beneficiando del miglioramento delle performance in campo.



L'ostacolo principale sull'utilizzo del video, che fino a qualche anno fa era l'accesso alla tecnologia e all'editing video, oggi viene bypassato dal momento in cui tutti noi abbiamo la possibilità di tirare fuori dalla tasca un telefonino, riprendere un semplice terzo tempo, un arresto, un movimento di tiro e far rivedere in diretta l'errore ad un giocatore, proponendo allo stesso tempo una correzione.

Due esempi sull'utilizzo dei video in ambito giovanile.

Nel primo caso è stato utilizzato un video per dare un feedback correttivo all'atleta sulla sua tecnica di tiro. Un secondo video, a distanza di una decina di giorni, viene utilizzato come feedback di rinforzo sui miglioramenti conseguiti.



Bilanciamento del corpo in fase di caricamento del tiro



Progressione e miglioramenti da far notare all'atleta

In questa seconda situazione invece l'utilizzo di immagini di giocatori professionisti viene usato come esempio per la riproduzione di movimenti tecnici in campo contestualizzando dove e come usare determinate skill (Modellare L'eccellenza).



Allenamento sui fondamentali all'Undrafted BasketLab.

RIUNIONI EFFICACI: LESS IS MORE

Come allenatori dobbiamo essere consapevoli che l'attenzione è una risorsa limitata e che dobbiamo valorizzarla al meglio per poter rendere efficaci le riunioni video. Sapendo che la mente raggiunge il picco massimo dell'attenzione dopo 5' di sessione e rimane stabile per circa 15' circa è fondamentale produrre video che durino un massimo di 6-7 minuti (meglio anche meno) che si trasformeranno in 12-15 minuti complessivi di riunione di squadra, in modo da poter mantenere alto il livello di concentrazione per tutta la durata e garantire un maggior trasferimento di informazioni. È fondamentale avere in mente il messaggio che si vuole trasmettere e avere cura del linguaggio e della terminologia da utilizzare.

Per mantenere alto l'interesse e la concentrazione dei giocatori possiamo usare alcuni accorgimenti che permettono di catturare la loro attenzione:

- **Usare voci diverse alternando i "relatori":** dare maggiore responsabilità agli assistenti permettendogli di presentare alcuni video. Il capo allenatore può intervenire sottolineando le parti più importanti e attirando l'attenzione degli atleti.
- **Non essere scontati:** cambiare la programmazione settimanale delle riunioni alterando la routine.
- **Creare video accattivanti:** l'utilizzo di grafiche ad hoc con effetti visivi che focalizzino l'attenzione sui dettagli che si vogliono sottolineare crea uno "stacco" alle immagini che scorrono in sequenza (vedi immagini dei capitoli precedenti).
- **Usare il suono:** per alcuni video, di riepilogo o motivazionali, l'utilizzo di un sottofondo musicale aiuta a mantenere alto l'interesse.