

31 maggio 1994

Roberto di Lorenzo

Il Lavoro individualizzato

Introduzione

Il mio obiettivo, in questa lezione, è di fornire una guida al lavoro individuale, di livello giovanile, quale momento di crescita personale dei giocatori e dell'allenatore. Questa lezione è svolta in collaborazione con il Prof. Mango, nella sua veste di esperto di Metodologia dell'allenamento e di Preparazione Fisica.

Il lavoro individuale va definito sotto differenti aspetti:

- *aspetto relazionale*, l'allenamento visto come momento di approfondimento del rapporto personale tra l'allenatore ed il giocatore;
- *aspetto tecnico*, analizzare il movimento nella sua complessità per definire le linee dell'intervento. A questo proposito è bene definire il significato di movimento.

Per **movimento** si intende l'atto motorio in se, cioè un movimento finalizzato, che nasce da un progetto motorio legato all'obiettivo che vogliamo raggiungere, Quindi, non il movimento meccanico fine a se stesso.

Per esempio, alzare la mano, eseguire il movimento di tiro, ma sempre finalizzato ad uno scopo come alzare la mano per salutare una persona, vedere il difensore lontano e tirare a canestro.

Per **gesto** intendo il movimento finalizzato alla risoluzione di una situazione, individualizzato sulle caratteristiche del singolo individuo.

Per esempio la meccanica di tiro viene adattata alle caratteristiche di ciascun giocatore. Morse, Bird, Silvester, il ragazzino del campetto, ciascuno trova una sua personale interpretazione del movimento di tiro a canestro.

Per approfondire questi concetti generali, mi rifarò al libro di **Bruna Rossi**, *Processi mentali e sport*, che vi abbiamo fornito in questo corso.

“È importante che l'allenatore consideri la prestazione anche nell'ottica dei meccanismi mentali che ne rendono possibile e ne favoriscono l'apprendimento e che, successivamente, ne sostengono la realizzazione ad alti livelli.”

Credo che a questo punto sia necessario parlare di alcuni concetti generali e darne la definizione.

“Per processi mentali intendiamo tutti quei meccanismi che il cervello mette in atto per recuperare le informazioni dall’ambiente (interno o esterno che sia), per analizzare e, comparandole con altre già precedentemente memorizzate, per decidere (in funzione agli scopi che si pone) la risposta motoria da emettere (o per decidere di non emettere alcuna risposta), per programmare la risposta stessa e controllare l’esecuzione”.

Quindi, per eseguire un gesto il giocatore riceve le informazioni, le passa in memoria, elabora una risposta, il programma motorio, esegue il gesto e ne controlla l’esecuzione.

“Il programma motorio è visto come un’organizzazione predeterminata dell’azione che permette di fare partire e di controllare una sequenza di operazioni bene definite e coordinate in vista dell’ottenimento di un certo risultato.”

“Il soggetto si costruirà attraverso l’esperienza dei programmi di base codificati, in cui specificherà di volta in volta solo i parametri in funzione della situazione che vai ad affrontare”

Gli elementi del programma motorio appartengono, quindi, a due classi distinte di informazioni:

- le invariati, che definiscono la struttura e l’organizzazione generale della risposta (per esempio, nel tiro le invariati sono le componenti della meccanica del tiro).
- i parametri che dipendono dalle condizioni particolari dell’esecuzione e che devono essere specificati di volta in volta (per esempio i parametri saranno la distanza, la situazione in cui ci si trova a tirare).

Il gesto che vado ad eseguire è a questo punto differente da quello “a secco”. A secondo della situazione ci sarà una risposta legata sia alla situazione, sia alle condizioni iniziali del soggetto, ed alle caratteristiche individuali del momento (psicologiche, antropomorfe e funzionali). In particolare, vorrei mettere l’accento sulla postura. Per postura bisogna intendere, secondo *Phelps* “quel particolare atteggiamento di base per le attività funzionali, vera espressione di adattamento all’ambiente in vista di determinate finalità motorie”. Questa definizione di postura è, quindi, collegata oltre che a fattori anatomici (altezza, rapporti di lunghezza fra i vari segmenti, distribuzione delle masse, sviluppo muscolare, etc.) anche a fattori funzionali (tono muscolare, schemi posturali ereditari ed acquisiti)².

Il movimento è condizionato dall’atteggiamento posturale, che non è un parametro fisso, ma si modifica in vista dell’azione che si va ad eseguire: se io vado a sollevare un secchio, che credo pieno d’acqua, ed invece lo è solo a metà, rischio di rovesciarmi addosso tutta l’acqua, poiché mi sono “preparato,

² Una diversa definizione di postura è la seguente. Atteggiamento abituale di una persona determinato dalla contrazione di gruppi muscolari scheletrici che si oppongono alla gravità.

“predisposto in base alle informazioni che ho ricevuto” a sollevare un certo peso. Se ricevo un pallone per tirare a canestro e mi viene passato un pallone di eguale forma, ma di peso diverso, la mia azione di tiro sarà sicuramente errata, o, comunque, dovrò rallentarla per adattarmi alla nuova situazione. È evidente che tutto questo è condizionato dal progetto che ho sviluppato, che si determina da come *io raccolgo le informazioni dal di fuori e da come le percepisco dentro di me.*

Il mio intervento tecnico è determinato, quindi, da ciò che io vedo, deve tenere conto sia degli aspetti meccanici del movimento che dei processi mentali che presiedono all'esecuzione del movimento stesso.

Sviluppo dell'intervento individualizzato

Aspetto relazionale

Il lavoro individualizzato nasce, quindi, dalla raccolta di dati che io effettuo osservando il mio atleta, dall'elaborazione di questi dati rispetto alle mie conoscenze, che mi fornirà le modalità del lavoro da svolgere con l'atleta per raggiungere l'obiettivo. Questo processo è lo stesso che svolge l'atleta per eseguire un gesto. Raccoglie le informazioni che gli giungono, le elabora per poi produrre il gesto necessario per raggiungere l'obiettivo. Quindi, dal confronto tra i due individui, l'allenatore ed il giocatore o la giocatrice, nasce la risposta necessaria alla risoluzione del problema: *l'allenamento individualizzato.*

Analisi del gesto

Abbiamo detto che si devono osservare gli atleti durante il movimento per ricavare due tipi di informazioni sui fattori che lo influenzano:

- fattori meccanici, come la macchina muscolare esegue la meccanica del movimento;
- fattori funzionali, come si sviluppano i processi mentali che organizzano il movimento.

Analisi dei fattori meccanici:

movimenti preparatori;
inizio del movimento;
sviluppo e chiusura del movimento.

Analisi dei fattori funzionali:

osservazione e lettura del corpo, risalire ai suoi processi;
vista, occhi, punti di attenzione;
baricentro, equilibrio del corpo;
tensioni muscolari, movimenti a scatto, movimenti associati.

Osservo cosa l'atleta fa, di giusto o di sbagliato, l'analisi del movimento mi fa conoscere gli elementi che servono per poter costruire una proposta didattica.

ca. Sulla base di questa osservazione, devo dare al giocatore le modalità per organizzarsi a raggiungere l'obiettivo.

Per esempio, in difesa il primo obiettivo è stare tra la palla ed il canestro, devo trovare degli esercizi che diano all'atleta la possibilità di risolvere questo problema.

Modalità dell'intervento tecnico

Il mio intervento può utilizzare diversi strumenti per raggiungere l'obiettivo:

- strumenti tecnici, lavoro su situazioni tecniche specifiche del basket;
- strumenti fisici, lavoro con l'utilizzo di mezzi di allenamento generali non specifici del basket.

Ma, altrettanto importante è determinare cosa fare per condizionare la motivazione del giocatore e fare passare correttamente il messaggio tecnico. È importante chiedere al giocatore immediatamente dopo l'esecuzione del gesto, di richiamare mentalmente ciò che ha fatto per confrontarlo con le indicazioni dell'allenatore. In questo modo si rafforza il gesto stesso e si verifica la coscienza con cui è stato eseguito. La capacità di immagazzinare queste informazioni insieme alla verifica del risultato del gesto vanno a formare l'esperienza del giocatore.

Esperienza che consentirà all'atleta di programmare la risposta direttamente dall'identificazione dello stimolo, in modo automatico.

Nello scegliere l'intervento l'allenatore deve comunicare l'obiettivo ed una serie di modalità necessarie all'atleta ad organizzarsi, ma la soluzione che il giocatore troverà, sarà sua personale. Ancora una volta voglio sottolineare l'importanza del confronto consapevole tra due individui differenti. Quando parlò di individuo ho presente che ciascuno ha un suo modo unico, personale di interpretare la realtà, sulla base delle proprie emozioni, idee ed esperienze.

Nel valutare il gesto del singolo si deve, a mio parere, tenere conto della:

- fluidità del gesto, continuità di movimento;
- diversificazione dal modello che può limitare verso l'alto livello.

Osservare l'esecuzione del gesto per determinare in che punto del movimento si vuole intervenire:

1. movimenti preparatori, tutti quei movimenti tecnici che precedono il movimento stesso (per esempio, nel tiro tutti i movimenti fatti per ricevere la palla);
2. inizio del movimento, osservare nel giocatore la postura (per esempio, la posizione dei piedi nell'arresto per tirare;
la capacità d'anticipo del movimento in relazione alla situazione - connessione con l'attenzione (per esempio nel tiro la focalizzazione

dell'attenzione sul riferimento avversario - pallone nella ricezione, lo spostamento dell'attenzione verso il canestro per tirare, la posizione presa con il corpo e con la palla dopo avere rilevato che la difesa è lontana e mi permette un tiro.

Nel lavoro dei punti 1 e 2 il lavoro sarà di tipo globale sul movimento e di tipo analitico sugli aspetti mentali.

3. Sviluppo e chiusura del movimento, interventi finalizzati di uno sviluppo di una corretta esecuzione della meccanica del gesto. In questo caso è possibile intraprendere differenti strade:
 - proporre delle situazioni globali funzionali alla soluzione del problema (come vedremo in alcuni esemplificazioni):
 - in modo più tradizionale organizzare una sequenza del tipo:
 - lavoro analitico;
 - globale mirato;
 - globale.