



**DISPENSE**  
U.S.A.P.



**COACH MASSIMO MENEGUZZO**  
**COACH MATTEO SEMOVENTA**

**Il processo di miglioramento dei giocatori nelle  
squadre giovanili: l'utilizzo del video**



## IL PROCESSO DI MIGLIORAMENTO DEI GIOCATORI NELLE SQUADRE GIOVANILI: L'UTILIZZO DEL VIDEO

Il **processo di miglioramento** dell'atleta passa dalla presa di coscienza dello stato di fatto e dalla consapevolezza che con un lavoro sia motorio che tecnico, unito al supporto verbale e visivo del coach, l'obiettivo sia raggiungibile.

Questo processo implica più passaggi: i giovani giocatori devono **essere educati** a porre e farsi domande, ad autovalutarsi, a capire in primis dove possono migliorare.

La **consapevolezza** dei propri limiti, delle proprie capacità, unita alla volontà di raggiungere l'obiettivo, saranno il fattore determinante nel progressivo miglioramento del giocatore.

### IL PROCESSO

In questo processo, riveste un ruolo fondamentale il lavoro del preparatore fisico, che può aiutare l'atleta, insegnandogli ad approfondire la conoscenza del proprio corpo, imparando ad usarlo in maniera idonea, per massimizzare le sue potenzialità tecniche e motorie, portandolo ad avere maggiore sicurezza nell'equilibrio e nella velocità di esecuzione.

L'affiatamento ed il lavoro di team tra l'allenatore ed il preparatore fisico sono fondamentali, giacché l'allenatore ed il suo supporto nella conoscenza dell'aspetto tecnico didattico e motorio dell'atleta consentono di ottenere un capillare miglioramento del giocatore, in un percorso che deve essere effettuato in maniera graduale, senza fretta.

Si deve creare una relazione di fiducia con l'atleta.

Nel nostro bagaglio di know-how di allenatori dobbiamo sapere come lavorare sui fondamentali, cosa saper fare e come saperlo far fare, ma nel contempo, dobbiamo saper comunicare in maniera efficace e diretta, saper ascoltare in maniera attiva, utilizzando domande che creino consapevolezza nell'operato dell'atleta, per aiutarlo nel raggiungimento degli obiettivi finalizzati all'ottimizzazione della sua performance di giocatore.



### IL LAVORO

L'atleta deve avere un modello di riferimento a cui mirare per l'efficacia di esecuzione del movimento che vuole perfezionare, ed è qui che entra in gioco l'utilizzo del video: partendo dal confronto delle immagini, si può cominciare a tracciare un percorso di miglioramento per l'atleta, in cui il ruolo del coach sarà basilare.

Bisogna però essere consapevoli di quale modello di riferimento sia meglio utilizzare, perché la scelta potrebbe portare inconsciamente nel giocatore diverse reazioni, che non sempre possono essere favorevoli al nostro lavoro e agli obiettivi, che stiamo cercando di perseguire.

Non sempre la mettere sullo stesso piano i nostri atleti con figure d'eccellenza (come i giocatori NBA, ecc...) svilupperà la giusta mentalità di miglioramento, infatti alcuni potrebbero vedere quel paragone come irraggiungibile e quindi non lavorare con la giusta mentalità ed etica perché partono dal presupposto di non poter mai essere in grado di raggiungere quel tipo di modello proposto. Il miglior modello su cui farli raffrontare sarà nella maggior parte dei casi loro stessi, perché a volte nemmeno loro si rendono conto degli errori e

l'utilizzo del video servirà apposta a fargli comprendere meglio e con un diverso metodo ciò che nemmeno loro sono consapevoli di fare, di conseguenza quindi mettere a fuoco un dettaglio che risulti anche per loro il punto di arrivo del loro lavoro.

La riproduzione del gesto tecnico, anche al rallentatore, sarà ripetuta ed il video verrà analizzato con l'atleta, consentendogli di recepire gli insegnamenti che le immagini gli trasmettono.

Questa metodologia può rientrare all'interno di un piano di allenamento, poiché le immagini video sono un potente mezzo di miglioramento per l'atleta.

Dopo la visualizzazione, l'atleta dovrà cimentarsi nell'esecuzione del movimento, e sarà di fondamentale importanza la capacità di concentrazione nell'azione. Il giocatore può identificare le differenze tra i movimenti del modello di riferimento e la sua esecuzione.

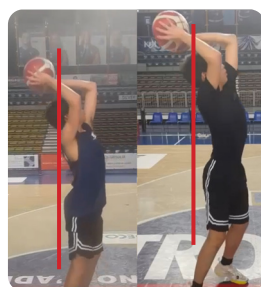
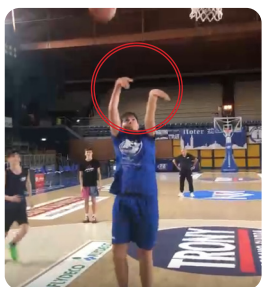
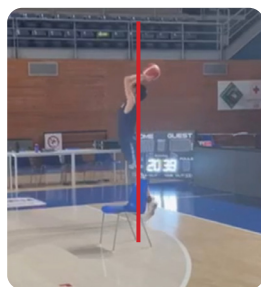
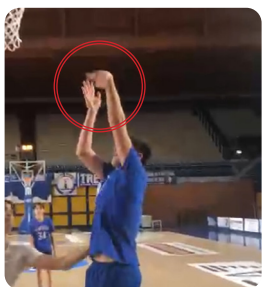
Esecuzione del movimento, capacità di analisi del potenziale errore, e ripetizione del movimento, sono i passaggi di questo percorso di continuo miglioramento: il rivedersi crea nell'atleta la predisposizione alla concentrazione e determinazione, rendendolo consapevole ed aumentando la sua esigenza di fare sempre meglio.

Il coach non deve esprimere giudizi, rischiando di minare la fiducia del giocatore, ma porre le domande che portino l'atleta in prima persona verso il giudizio della sua performance: il "saper essere" dell'allenatore rende tangibile all'atleta il processo di apprendimento ideale per migliorarsi, avvicinandosi sempre più all'iniziale modello di riferimento.

## LO STRUMENTO

Il primo concetto importante su cui riflettere quando parliamo dell'utilizzo del video che prima di poter utilizzare e prendere in considerazione lo strumento tecnologico, dobbiamo bensì prima poter avere consapevolezza di quelli che sono i capisaldi di base per poter sviluppare un lavoro di questo tipo:

- ▶ **IL SAPERE:** Ovvero la conoscenza che ogni allenatore deve avere per poter andare ad analizzare quelli che sono i **DETTAGLI TECNICI** sui quali si necessita dover migliorare per poter ottenere un graduale miglioramento del proprio atleta.
- ▶ **IL SAPER FARE:** La capacità del coach di saper, una volta focalizzati i dettagli necessari alla crescita del giocatore, trasformare le necessità in proposte pratiche sul campo che gradualmente non solo accrescano il percorso dell'atleta ma che praticamente creino le difficoltà di esecuzione necessarie a fare in modo da rendere l'esercitazione migliorante. Non solo occorrerà avere buone capacità di progettazione di un'aposta pratica, ma la differenza maggiore sarà dettata dalla capacità di osservare e correggere le esecuzioni in funzione degli obiettivi preposti relazionati al percorso di crescita dell'atleta.



- ▶ **SAPER FAR FARE:** Praticamente il lavoro sul campo... Ovvero servirà non solo tutte le capacità precedenti descritte, ma unire le stesse con la capacità di motivare il giocatore coinvolto nel suo allenamento; dare ritmo e conoscere tempi di lavoro/recupero consoni a fare in modo che il lavoro sia sempre il più performante possibile; capire momento per momento come tarare il lavoro in relazione a ciò che accade durante il tempo dell'allenamento senza mai far perdere di vista il dettaglio da curare e i focus che ci siamo prefissati.

Lo strumento quindi non dovrà essere unicamente legato a ciò che utilizzeremo praticamente per sviluppare i nostri video, ma prima dovrà passare da una grande capacità di **analisi, conoscenza e empatia** che servirà a fare in modo che qualsiasi strumento tecnologico andremo a utilizzare, potrà essere la "ciliegina sulla torta" dell'ottimo lavoro che saremo riusciti a svolgere prima nella fase di progettazione e ricerca dei focus, poi praticamente in campo assieme al giocatore con il quale stiamo lavorando per il **SUO** miglioramento tecnico.



## L'AIUTO TECNOLOGICO

Nell'era in cui stiamo vivendo mi sembra fin troppo facile avere a disposizione strumenti tecnologici alla portata di chiunque; infatti non si può usare l'alibi della necessità di avere attrezzature iper-costose o software untra-performanti per il lavoro che vogliamo portare in palestra.

Infatti sia che si tratti di un giovane allenatore (che sicuramente da nativo digitale sarà facilitato) o di un allenatore navigato sul parquet da ormai decenni, ognuno di loro ha sicuramente uno smartphone con videocamera che è già abbastanza per poter fare il lavoro descritto finora, di grande qualità.

La scelta infatti della tecnologia da utilizzare per impostare il lavoro passa da molte valutazioni, ma chiunque può avere il modo di utilizzarla **SE VUOLE** e **SE LO NECESSITA**.

Infatti la semplice videocamera integrata nei nostri telefoni ci permette di avere a disposizione già tutto quello che ci serve, filmare e riprodurre interagendo con l'atleta porta di per sé già il lavoro ad un maggior gradino qualitativo del lavoro svolto.

Tutto quello che va oltre a questo metodo infatti, servirà a fare in modo di elevare ancor maggiormente la nostra cura dei **DETTAGLI**.

La post-produzione dei nostri video, aumenterà l'attenzione da parte dell'atleta della ricerca della perfezione di quello che proponiamo a lui come lavoro di miglioramento pratico. Per fare questo ci vengono in aiuto altri mondi sportivi, infatti non servono software con esborsi economici, ma tante applicazioni gratuite (soprattutto native per il golf, tennis, hockey e rugby) ci permettono infatti di produrre immagini e video, inserendo testi, icone e segni grafici che ci aiuteranno a raggiungere il nostro obiettivo finale.

**“GLI OCCHI SONO TESTIMONI PIÙ FEDELI DELLE ORECCHIE”**

(Eraclito)

*Coach Massimo Meneguzzo*  
 & *Coach Matteo Semoventa*



### PROPOSTA TECNICA

#### PLANNING ALLENAMENTO DURATA 70'

- + 10' -> ATTIVAZIONE FISICA
- + 5' -> VISIONE FILMATO CON MODELLO DI RIFERIMENTO
- + 10' -> RIPRESA VIDEO DEL MOVIMENTO TECNICO DELL'ATLETA IN RIPETIZIONI (RICERCA DELL'EQUILIBRIO PER OTTIMIZZARE IL GESTO TECNICO)
- + 5' -> FASE ANALITICA DEL MOVIMENTO TECNICO CON VISIONE FILMATO ATLETA E CONFRONTO TECNICO CON MOVIMENTO DEL MODELLO PRESCELTO
- + 30' -> RIPRESA VIDEO DEL MOVIMENTO TECNICO DELL'ATLETA CON RICERCA DEL MIGLIORAMENTO TECNICO SOTTO STRESS, ESECUZIONE IN VELOCITÀ E RESISTENZA
- + 10' -> TIRI LIBERI E DEFATICAMENTO



+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

# UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



[WWW.USAP.IT](http://WWW.USAP.IT)



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP\_ALLENATORI\_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP