L’ORGANIZZAZIONE DELL’ALLENAMENTO AL CHIUSO E ALL’APERTO

di Bill Edwards
in : THE SOFTBALL COACHING BIBLE

Non importa a quale livello di softball allenate, se allenate con un clima freddo dovete almeno pensare alla programmazione degli allenamenti in palestra.
La programmazione di un allenamento di softball con un clima freddo comporta tempo, fantasia e pensiero creativo. Ogni allenatore di softball dovrebbe sperimentare almeno una stagione di pianificazione di allenamento indoor. E’ abbastanza difficile pianificare in modo efficace gli allenamenti all’aperto. In paesi che sperimentano il tempo freddo dobbiamo imparare a preparare la squadra al chiuso per la stagione di gare.
La chiave per il successo di qualsiasi squadra di softball è la programmazione e l’organizzazione dell’allenamento sia al chiuso sia all’aperto.
Non lamentatevi mai del tempo, delle strutture, del materiale, del tempo destinato all’allenamento o di altre distrazioni. Non dovremmo sprecare energie in cose che non possiamo controllare.
Perdere tempo su questi aspetti ci impedisce di impegnarci nelle cose che effettivamente possiamo controllare.
La nostra filosofia di allenamento è sempre stata quella di trovare la maniera di arrivare a realizzare le cose. Ricordate che l’allenamento in palestra è provvisorio. Una stagione softballistica è una maratona, non uno sprint. Alla fine usciremo all’aperto. Nessun ostacolo mi ha mai impedito di preparare la squadra per la partita di apertura della stagione (a meno che, naturalmente, ci fosse un metro di neve sul campo al momento della partita).

L’ALLENAMENTO INDOOR

Allenarsi al chiuso con il giusto programma e la giusta atmosfera prepara le cose per l’allenamento all’aperto. Ci sono molti vantaggi nell’allenarsi al chiuso.
Il nostro staff tecnico si ritrova un uditorio ricettivo. Le quattro mura della palestra, della classe, dell’atrio, della caffetteria, permettono al nostro staff tecnico di avere contatto visivo con tutta la squadra costantemente. Non c’è nulla che possa fare un atleta che non venga controllato.
I nostri atleti sono in un ambiente ideale per l’insegnamento dove la comunicazione e il feed-back tra giocatore ed allenatore sono immediati e concentrati.
Questa atmosfera aumenta la linea di comunicazione tra giocatore ed allenatore che è la pietra miliare di ogni squadra di successo.
A causa delle limitazioni strutturali ci concentriamo sui fondamentali individuali che possono essere allenati facilmente in uno spazio più ristretto.
L’enfasi che il coach è in grado di mettere sui dettagli diventa più pregnante e incisiva.
A sua volta questo istilla disciplina nella squadra e, ancor più importante, autodisciplina.

SVILUPPARE UNA FILOSOFIA DI ALLENAMENTO

Mi ci sono voluti circa 33 anni di insegnamento e allenamento per sviluppare una filosofia da allenatore che funzioni per me. Gli schemi di organizzazione dell’allenamento e le abitudini di allenamento di una squadra sono un riflesso diretto delle filosofie di allenamento degli staff.
Vogliamo rendere i nostri atleti giocatori di softball e i nostri giocatori di softball atleti.

Dal T-Ball alla serie A1, la nostra responsabilità è quella di insegnare e di migliorare la prestazione atletica. La nostra priorità è aumentare il livello tecnico softballistico di ogni atleta. Vogliamo anche rendere i nostri talentuosi giocatori più atletici. Fondamentalmente, il nostro obiettivo è quello di allenare ogni atleta individuale al suo massimo potenziale.
Facciamo ogni tentativo per allenarci il più possibile ogni giorno. Nel corso della stagione questa filosofia permette di ottenere una notevole quantità di tempo di allenamento in ogni settore del gioco, formando così il giocatore completo. Inoltre ciò permette ai giocatori di allenare non solo i loro punti di forza ma anche le loro debolezze. Gli atleti, se ne hanno la possibilità, si allenano solo in ciò che già riesce loro bene. I battitori di potenza battono finché sanguinano loro le mani; gli interni prendono palline a terra fino all'ultimo minuto.
Ogni giocatore riceve una quantità uguale di ripetizioni in allenamento. I giocatori si sviluppano in stadi diversi. Un giocatore che è lento a svilupparsi all'inizio dell'anno può guadagnare fiducia più tardi durante la stagione. Questo giocatore che si sviluppa più lentamente porta profondità e spirito competitivo alla squadra quando si ha bisogno di lui alla fine dell'anno. Date a tutti i giocatori le stesse opportunità di riuscire. Questo trattamento corretto aiuta a creare un atteggiamento di squadra positivo e un amalgama riuscito. Se un giocatore non riesce a dare il suo contributo quest'anno ha sempre il potenziale per essere un elemento valido la stagione seguente.
I nostri allenamenti comprendono esercizi e stazioni che permettono ai nostri atleti di fare quante più ripetizioni possibili. Le ripetizioni diventano fondamentali. Creiamo la giusta memoria muscolare nei nostri atleti attraverso ripetizioni continue a feed-back istantaneo dallo staff tecnico. Questo feed-back costante assicura che ogni ripetizione venga eseguita al 100% con il giusto sforzo e la meccanica corretta.
Suddividiamo l'abilità nei suoi denominatori essenziali. Anche al livello della Serie A iniziamo progressioni difensive dal livello elementare. Questo livello può essere adattato al livello del giocatore e allo spazio a disposizione. Non iniziamo mai la stagione softballistica utilizzando esercizi che incorporano l'insegnamento di un'abilità intera. Iniziamo sempre la nostra progressione di insegnamento della abilità con le parti dell'abilità. Dopo che l'atleta dimostra di aver raggiunto una certa padronanza di quella parte dell'abilità progrediamo alla parte successiva, e alla fine all'abilità intera.
Presentiamo materiale nuovo all'inizio dell'allenamento quando la squadra è più fresca e più attenta. Questa strategia permette alla nostra squadra di concentrarsi completamente. In altri momenti durante l'allenamento gambe stanche possono diventare menti stanche.
Cambiamo esercizio frequentemente. Ciò mantiene l'allenamento ad un alto livello di intensità ed evita la noia. Basta guardare MTV per accorgersi di quanto dura l'attenzione nei giovani.
Inviamo ogni giorno per posta ai nostri giocatori il piano di allenamento così che tutti sappiano a cosa devono essere preparati. Questa comunicazione dà loro l'opportunità di prepararsi all'allenamento sia mentalmente sia fisicamente. Gli atleti tendono così a concentrarsi sul compito che si presenta loro invece di chiedersi cosa ci sarà dopo.
Amiamo finire l'allenamento con un esercizio dinamico, positivo. Questo finale crea fiducia e spirito di squadra nel gruppo. Tutti finiscono l'allenamento con una sensazione positiva.
E' importante stabilire una routine di allenamento. Gli atleti hanno bisogno di routine in tutti gli aspetti della loro vita. Quali mentori è nostra responsabilità insegnare loro questa routine.
I membri della squadra si vestono con la tenuta di allenamento della squadra. Il loro aspetto anche in allenamento è curato. Una squadra che si presenta bene all'esterno si sente bene anche dentro. Ciò comprende anche la cura adeguata del materiale.
Diamo ad ogni esercizio un nome così che sia facile passare da un esercizio all'altro in allenamento. Non c'è nulla di più dispersivo dell'avere la squadra ferma che aspetta che l'allenatore spieghi l'esercizio. Dare un nome agli esercizi rende più facili ed efficaci i

cambi di lavoro in allenamento. Inoltre aiuta a tenere i tempi previsti per lo svolgimento dell'allenamento.
Stabiliamo per i nostri atleti una zona franca. Si tratta di uno spazio della struttura riservata agli atleti. Vogliamo che i nostri atleti varchino le linee di foul pronti e concentrati per iniziare l'allenamento. I giocatori di softball spesso arrivano agli allenamenti di corsa, difficilmente con il tempo di riconcentrarsi. I problemi personali possono distrarre l'atleta da una performance ottimale. La zona franca dà all'atleta uno spazio per prepararsi per l'allenamento senza doverlo chiedere allo staff tecnico. Concediamo all'atleta quanto tempo le occorre per essere in grado di entrare in campo con la corretta disposizione mentale.
Quando il campo di allenamento è in vista i giocatori si avvicinano correndo. Questo crea un atteggiamento di allenamento per la squadra persino prima di iniziare ad allenarsi. I giocatori che arrivano tardi all'allenamento vengono normalmente visti da tutti gli altri che già stanno lavorando. Arrivano correndo e tutta la squadra può vedere il loro sforzo di arrivare all'allenamento il più in fretta possibile.
Abbiamo anche un altro termine per indicare il fatto di muoversi in velocità. Questo mantiene il ritmo degli allenamenti intenso e stimolante.
Iniziamo sempre l'allenamento in orario. Essere precisi è fondamentale per l'allenamento e per il sistema che organizzate. Ciò manda alla squadra un messaggio chiaro sulla disciplina e la puntualità. Come allenatori non potete aspettarvi che la vostra squadra sia puntuale e disciplinata se non siete voi per primi.
Sfidate i vostri giocatori ogni giorno con situazioni di partita intense. Non potete aspettarvi che la vostra squadra giochi bene sotto pressione se non la ricreate in allenamento. I giocatori devono essere sfidati ogni giorno. Queste situazioni mostrano anche quali sono i vostri giocatori in grado di risolvere le situazioni.
Limitate la durata dell'allenamento a tre ore al massimo. Quando i giocatori si muovono correndo e i cambi di lavoro sono rapidi ed efficaci si riesce a farlo.

ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

E' importante integrare la vostra filosofia nell'organizzazione dell'allenamento. La creazione di un allenamento efficace è la combinazione di progettazione e filosofia. Dovete essere consistenti in entrambi questi aspetti se volete condurre un allenamento efficiente ed efficace. Abbiamo sempre cercato di mantenere il nostro piano di allenamento molto semplice.
I due sistemi che utilizziamo per gli allenamenti indoor e all'aperto sono le liste di controllo (checklist) e le sequenze.
Le checklist e le sequenze vi forniscono lo strumento necessario per creare gli allenamenti. Vi dicono cosa dovete allenare. Progettiamo attentamente i nostri allenamenti indoor così che le uniche cose non trattate o allenate al chiuso siano quelle poche cose che devono essere allenate all'aperto.
Usiamo anche lo stesso schema di allenamento al chiuso per allenarci fuori. Quando il tempo ci permette di allenarci fuori semplicemente cambiamo strutture, mantenendo i nostri atleti nella stessa routine così che non perdiamo tempo prezioso insegnando nuovi esercizi o sequenze. Secondo noi questa è una filosofia di allenamento molto semplice ed esaustiva.
La prima cosa che dobbiamo fare come allenatori è assicurarci di insegnare tutta la tecnica del softball. Utilizzare delle checklist per ogni posizione ed ogni aspetto del gioco ci assicura che la nostra squadra sia completamente preparata quando la stagione inizierà.

Ci vogliono molti anni per compilare le checklist. Queste liste non sono mai complete. Sono una risorsa progressiva che viene completata a mano a mano che si estende la vostra conoscenza del gioco. Diventando studiosi del gioco dovreste creare la vostra propria enciclopedia softballistica. Io ho una raccolta di checklist, sequenze, tecniche di insegnamento delle abilità e materiale motivazionale che ho accumulato negli anni. Regolarmente vi aggiungo qualcosa. Aggiorno la mia raccolta con ogni articolo che leggo o con gli appunti dei clinic che frequento. Ho sempre nuove informazioni a disposizione ogni volta che ne ho bisogno. Non smetto mai di imparare.
Una volta che sappiamo cosa allenare possiamo creare il nostro programma di allenamento giornaliero.
Io utilizzo un modulo per tenere nota di ciò che voglio trattare nell'allenamento.
Le nostre sessioni di allenamento sono suddivise in parti che riguardano gli esercizi sulle abilità fondamentali:

- attacco individuale
- difesa individuale
- gioco per posizioni
- attacco di squadra
- difesa di squadra
- preparazione atletica e agilità
- esercizi quotidiani sulle abilità
- esercizi per la valutazione delle abilità (a volte usati per i try-out)
- esercizi per l'insegnamento delle abilità (introduzione di materiale nuovo)

Stabilite una priorità per le vostre sequenze e checklist all'interno di ciò che la vostra squadra deve allenare ogni giorno e fate un elenco di questi temi sul vostro modulo per lo schema d'allenamento. Stabilite la quantità di tempo da dedicare all'allenamento di questi temi e con una particolare numerazione stabilite l'ordine di svolgimento dei diversi temi. Creare un allenamento che scorra senza ritardi o tempo perso è il processo più difficile e più impegnativo nell'organizzazione dell'allenamento.
Il livello di abilità dei vostri atleti determina i vostri bisogni. Ricordate che la più importante filosofia dell'allenamento è far migliorare ogni atleta ogni giorno e fare qualsiasi sforzo per allenare ogni cosa ogni giorno.
Durante le prime tappe dello sviluppo di un giocatore di softball le abilità di presa e tiro costituiscono la priorità assoluta. Non scendete mai a compromessi su queste due abilità.
Quando i giocatori non sanno prendere e tirare correttamente il nostro gioco diventa orribile.
Cerchiamo di accelerare la crescita nei nostri atleti sfidandoli continuamente in allenamento. Gli atleti rispondono quando noi fissiamo per loro obiettivi ambiziosi. Solo quando abbiamo bisogno di insegnare loro qualcosa di nuovo o quando singoli giocatori sono deboli in certi settori allora modifichiamo il nostro ritmo e le nostre progressioni di insegnamento.
Gli atleti non imparano mai ad alzare le loro aspettative personali a meno che li motiviamo verso standard e obiettivi più alti che una volta percepivano come irraggiungibili.
Dovete creare il vostro calendario. Solitamente ci sono due calendari che impegnano gli allenatori: il programma di allenamento pre-season (la quantità di allenamento che precede la prima partita della stagione) e il programma di allenamento in-season (il tempo di allenamento disponibile tra le partite).
Ho una formula generale per la preparazione all'allenamento e solitamente esercito questa formula in due modi – giornalmente e settimanalmente. In genere, dedico un quarto dell'allenamento per il lavoro sulle abilità difensive e offensive individuali, un quarto al lavoro sulle posizioni e la metà per l'esecuzione degli schemi di difesa e attacco di

squadra. La parte di allenamento dedicata all'attacco (battuta e gioco corto) può essere strutturata sia nel programma individuale che in quello di squadra.
Un tipico periodo di due settimane permette 14 giorni di allenamento. Tutti noi abbiamo bisogno di giorni di riposo, perciò ammettiamo di avere 12 giorni a disposizione.
Ammettendo un allenamento di tre ore , la nostra formula divide 180 minuti nei seguenti segmenti : 45 minuti per il lavoro individuale, 45 minuti per il gioco di posizione e 90 minuti per il lavoro con tutta la squadra.
Quando la stagione procede cerchiamo di mantenere la nostra formula. Può darsi che variamo qualcosa, a seconda di esigenze specifiche, ma solitamente questo è una delle cose che cerco di non fare. Sia che scegliamo un programma giornaliero o un programma settimanale la nostra squadra deve migliorare semplicemente perché l'atleta individuale migliorerà.

UTILIZZARE LE STRUTTURE IN MODO EFFICACE

La struttura determina quali temi della vostra check-list possono essere trattati e il materiale necessario per raggiungere gli obiettivi dell'allenamento.
La preparazione e il ritiro del materiale avvengono solitamente tra la parte di attacco e quella di difesa dell'allenamento e devono essere completate velocemente ed efficacemente. Se è necessario bisogna considerare 10' nel vostro programma per permettere alla squadra di effettuare questa operazione.
Molti college ora hanno delle strutture al coperto così attrezzate che forniscono condizioni simili al campo. Tuttavia, molte scuole ancora hanno problemi con strutture condivise con altre squadre scolastiche, club, attività varie. Non è inusuale che la squadra di softball ritorni al campo alla sera per fare allenamento.
Tutto ciò che serve per preparare una squadra di softball al chiuso è una palestra scolastica di media grandezza. Se siete fortunati ad avere una struttura ancora più grande allora potete includere più cose nel vostro programma di allenamento. Se la vostra struttura è più piccola allora dovete essere più creativi. Spesso le squadre di softball si allenano in classi, atri, palestre da wrestling o palestre per ballo. Ecco perché la check-list diventa così preziosa. Ho imparato a modificare il mio programma di allenamento giornaliero sulla base della struttura che avevo a disposizione e del materiale che potevo utilizzare in quella struttura.
Il nostro sport non necessita la stessa quantità di spazio del baseball. Sebbene ci siano molte somiglianze nella struttura di allenamento del baseball e del softball le differenze sono profonde.
Ci sono volte, tuttavia, in cui diventa impossibile per la squadra allenarsi nella struttura a disposizione. Allora la squadra deve allenarsi per posizioni. Interni, esterni, lanciatori e ricevitori si allenano in momenti diversi.
Può anche funzionare far allenare solo i difensori centrali o gli angoli finchè non diventa disponibile una struttura più ampia. Durante questo periodo concentratevi su singoli aspetti, poi sul tutto.
Creare piani di allenamento per la vostra squadra assicura di raggiungere una preparazione totale per il campionato. E' anche importante sottolineare allenamenti particolarmente riusciti e rivedere allenamenti che non sono riusciti a raggiungere l'obiettivo del giorno.
Tenete registrazione di tutti gli allenamenti. Questa risorsa è importantissima quando avete bisogno di rivedere le cose rapidamente.

PIANO D'ALLENAMENTO

Data _____ Sede _____ Ora _____

Riscaldamento / Stretching

Difesa individuale

Preparazione atletica

Gioco per posizioni

Corsa sulle basi

Difesa di squadra

Allenamento con pesi

Situazioni particolari

Battuta

Gioco corto

Cose da ricordare

Materiale necessario