Allenare.

L'Aquila, 8 febbraio 2017

Pietro Trabucchi

PERSEVERARE È UMANO

Come aumentare la motivazione e la resilienza negli individui e nelle organizzazioni.

La lezione dello sport

“Intorno al concetto di **«motivazione**» esiste molto disorientamento. Poiché la nostra cultura ha smarrito il senso dell’impegno e della volontà individuali, siamo portati a pensare la motivazione come qualcosa che dipende esclusivamente dalle condizioni esterne.
Ci motivano sempre gli altri o le situazioni fuori da noi.
In realtà essere automotivati non è una condizione eccezionale: rappresenta la norma per la nostra specie.”

Questo è il significato originario anche della celebre parabola evangelica dei talenti (Matteo 25, 14-30).
Il servo infingardo, che viene punito, è quello che sotterra i talenti ricevuti dal padrone, e così sciupa l'opportunità di farli crescere. La critica è verso chi spreca la propria vita e non si impegna a far crescere le proprie potenzialità.

Oggi il concetto di «talento» ha un significato diverso, ovvero di capacità innata. Paradossalmente così formulato è un concetto che spinge all'immobilità e al fatalismo.

Formare e Costruire
La Prestazione
Attraverso lo Sviluppo
Dei Giocatori / Delle Squadre

- Un percorso condiviso
- Il lavoro e ruolo degli allenatori
- Le tre aree di lavoro per la continuità
- La continuità efficace nel rugby
- L'allenamento efficace
- Metodi e mezzi di allenamento

Tre domande fondamentali per seguire e condividere “un percorso di lavoro”

- **Perché?** → Lo facciamo
- **Come?** → Lo facciamo
- **Dove?** → Andiamo

Il percorso

- **Avere ben presente lo Scopo Significativo;** ***risponde alla domanda: "perché"?***
- **Avere dei Comportamenti che rispondano ai Valori**

che sostengono il lavoro di squadra;

i valori si individuano rispondendo alle domande:

<secondo quali principi voglio vivere?> <come?>

- **Individuare la Direzione e mettere bene a fuoco quale sia il 1°punto Di Arrivo, la Prima Meta**

(il 1° sogno da raggiungere) (il quadro del futuro da visualizzare)

"che vediamo nel futuro?" "dove andiamo?"

Lo scopo significativo

(*risponde alla domanda "perché"?)*

- **Per noi (come allenatori):**
- **Sostenerci e sostenere, con tanta passione,**
- **il progetto della crescita**
- **"Dei Bambini – Ragazzi - Uomini (Giocatori)"**
- **Attraverso**

la nostra Competenza che Migliora Sempre Di Più

E' una nostra responsabilità

I VALORI

<secondo quali principi voglio vivere?> <come?>

AUTOREVOLEZZA

1. **Rispetto di noi e delle persone;**
2. **Sostenerci e sostenere gli altri;**
3. **Coerenza di Comportamenti, Integrità;**
4. **Credibilità, Passione e Professionalità.**

AUTOREVOLEZZA

Coerenza dei Comportamenti Dell'Allenatore

AUTOREVOLEZZA

AUTOREVOLEZZA

È

"La Vera Comunicazione"

Per la formazione

Del Giocatore /Della Squadra

1°Punto di Arrivo, La Prima Meta

(Che vediamo? Che sentiamo? Dove andiamo?)

- **Per noi (come allenatori):**

✓ **Vediamo , sentiamo un progetto di crescita condiviso per la**

✓ **Formazione dei Giocatori e della Squadra.**

✓ **Le squadre che alleniamo si devono confrontare e competere con prestazioni efficaci**

✓ **A Qualsiasi Livello**

✓ ***La prima meta!!!!!!***

(1°sogno da relizzare) (il quadro del futuro da visualizzare)

Il lavoro dell'allenatore

- ❖ **Mettere al centro il giocatore**
  - ✓ **Ancora di più**
- ➢ **Come persona e la sua crescita**
  - ✓ **Ancora di più**
- ➢ **La crescita della squadra**

Sensibilità interessante

✧**Percorrere un viaggio che mette ,sempre, al centro**

➢**La motivazione dei Giocatori/Squadra**

Motivazione trainante per lo sport

- **Sviluppo delle abilità sportive**

Rappresenta un dato costante per tutte le fasce di età !!!

Giocatori e una squadra motivata

- **Possono fare tutto……**
- **L'impossibile diventa normale……**
- **La motivazione è il motore più potente per far evolvere tutte le qualità/competenze**
- **La perseveranza della motivazione per raggiungere "lo scopo significativo"**
- **fa la differenza**

Ci sono tre grandi cose al mondo:

gli oceani, le montagne e una persona motivata.

Winston Churchill

Le tre Aree di lavoro per la Continuità Offensiva e Difensiva nel Rugby

❖Area dell'Essenza del Rugby
(Principi e Utilità sul Pallone-Spazio)

- **Obiettivi di Continuità nel Movimento Collettivi e Individuali (collegati) (combinati, sequenziali, puntuali)**
- **Obiettivi Individuali Polivalenti (puntuali)**

❖Area dell'Organizzazione della Squadra nel Rugby

- **Obiettivi di conquista e di avvio di lancio di gioco e la prima organizzazione di difesa**
- **Obiettivi di Reparto collettivi o semi collettivi**
- **Obiettivi Individuali di Formazione e Specializzazione di Ruolo**

❖Area di Abilità Tecnica

- **Obiettivi di Abilità Tecnica (corsa, passaggi, placcaggi…, calci, presa a volo ecc.)**

Quale è la più importante?

- **Sono importantissime tutte!!!**
- **Sono interdipendenti!!!**

✓ **E la vera domanda è:**

❖ **Quale area si deve lavorare prima?**

- **Dipende……**

La nostra sensibilità fa rispondere che:

- **Si lavorano insieme**

“con delle percentuali diverse”

Tutti noi sosteniamo…..

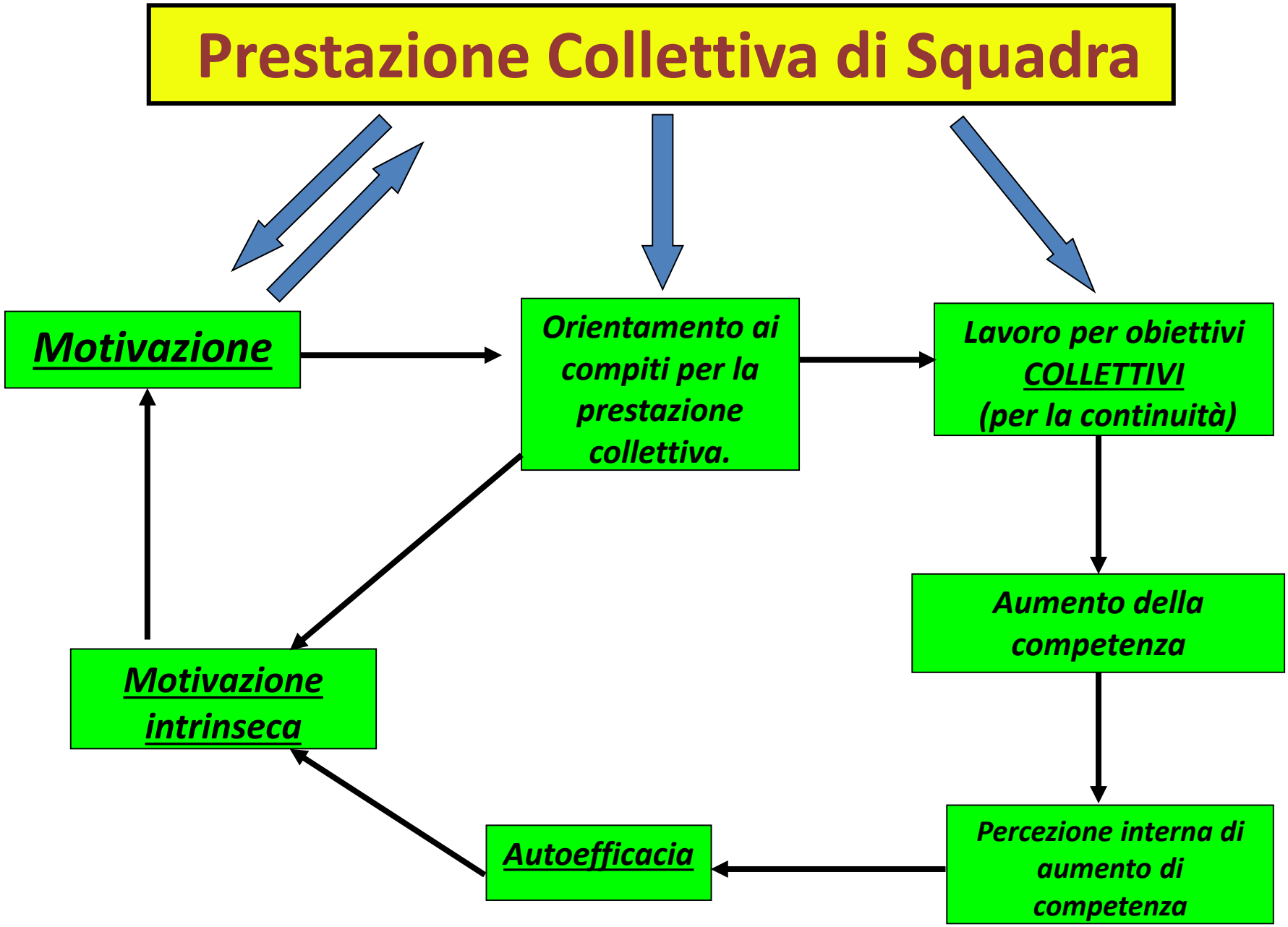
- **Di lavorare per obiettivi**
- **Tutti noi abbiamo delle difficoltà ad individuare gli obiettivi..**
  - ✓ **Perché?**
- **Perché gli obiettivi del rugby non sono chiusi ma sono puntuali sul momento**

Gli obiettivi nel rugby sono:

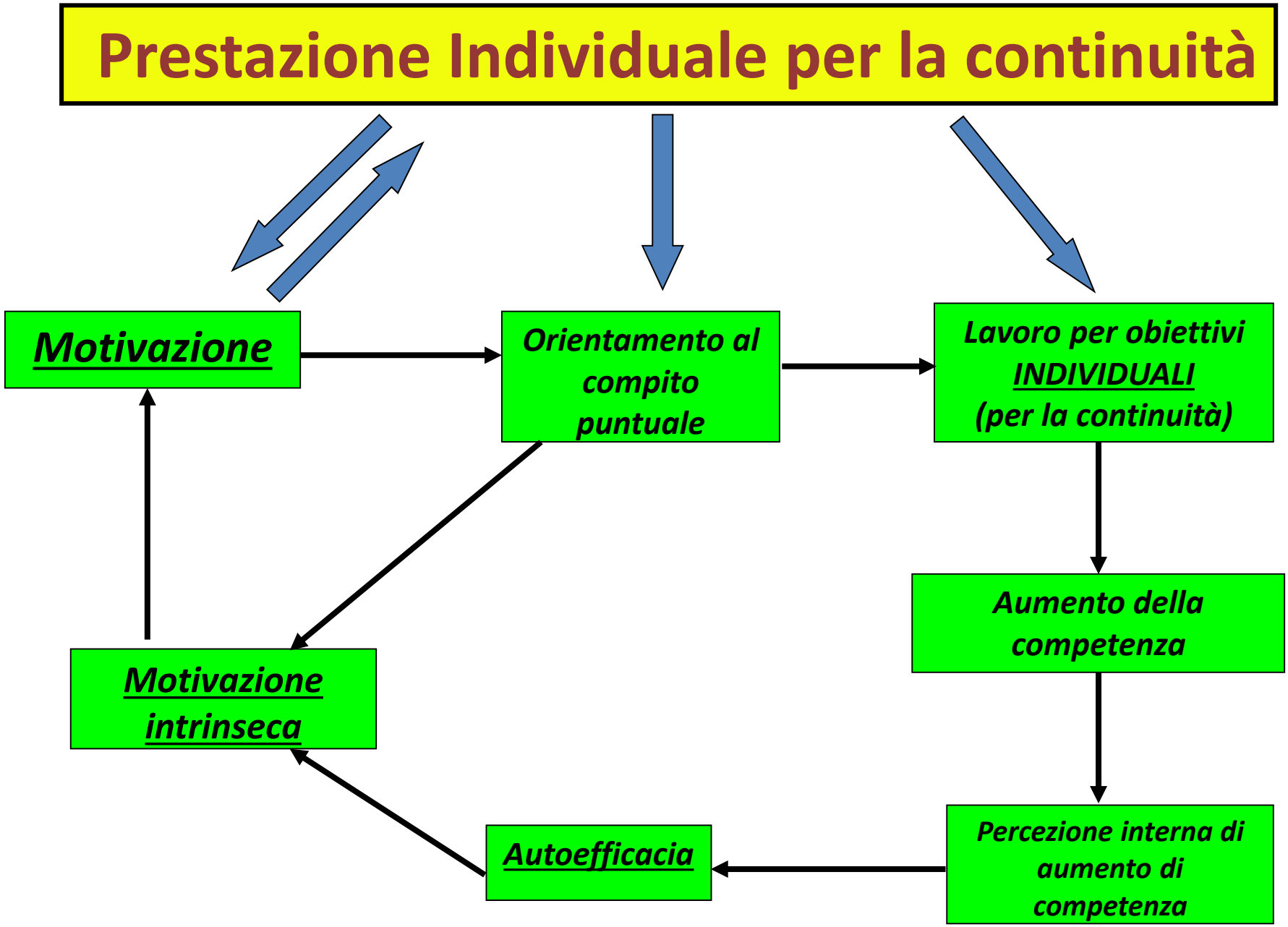
- **Collettivi**
- **Individuali**
- ✓ **e sono**
- **Strettamente Collegati (Collettivi ⟷ Individuali)**

La difficoltà che abbiamo è perché, spesso, dividiamo gli obiettivi collettivi da quelli individuali

L'Impostazione del nostro lavoro



L'Impostazione del nostro lavoro



La Vera Finalità del Nostro Lavoro

È

- **Sviluppare La Continuità Efficace Offensiva e Difensiva Nel Rugby**

attraverso

- **Lo Sviluppo Dei Giocatori**

e

- **Della Squadra**

Prima di parlare dello sviluppo dei giocatori/squadra

Dobbiamo condividere

Quanto è importante

- **La Continuità Efficace Nel Rugby**

Per noi

- **È capitale**

La prima Domanda Fondamentale

Cosa è La Continuità Efficace nel Rugby?

LA CONTINUITÀ EFFICACE
(nel movimento offensivo e difensivo)

✓ **Rispettare "L'Essenza del Rugby"**

che comprende:

Momento Tattico-Tecnico

➢ **TUTTI I PRINCIPI DEL RUGBY**

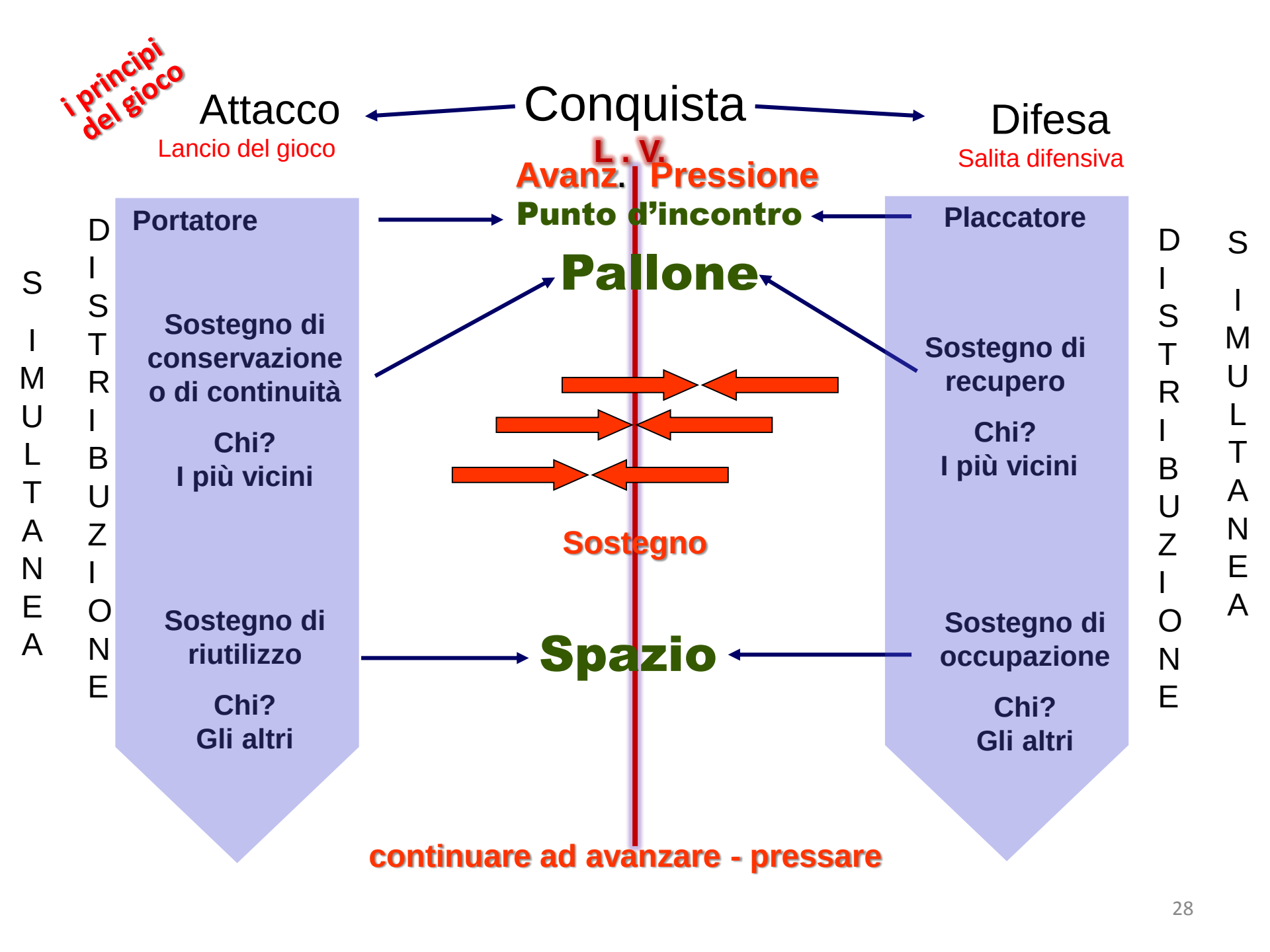
Avanzare - pressare
Sostenere
Continuare ad avanzare pressare

➢ **Il Principio di Utilità dei Giocatori**

Distribuzione Ottimale e
Qualità degli Interventi Individuali
(Tattici – Tecnici –Attitudinali)

Momento Tattico-Tecnico

➢ **Sul Pallone e Sullo Spazio**


i principi del gioco
Attacco
Lancio del gioco
Conquista
L . V.
Avanz. | Pressione
Punto d'incontro
Difesa
Salita difensiva
Portatore
Placcatore
Pallone
Sostegno di conservazione o di continuità
Chi?
I più vicini
Sostegno di recupero
Chi?
I più vicini
Sostegno
Sostegno di riutilizzo
Chi?
Gli altri
Spazio
Sostegno di occupazione
Chi?
Gli altri
SIMULTANEA
DISTRIBUZIONE
DISTRIBUZIONE
SIMULTANEA
continuare ad avanzare - pressare

Perché si deve mettere l'accento sulla Continuità Efficace nel Rugby?

- **Perché pensiamo che:**

❖ **La Continuità Offensiva - Difensiva Efficace**

"guida il processo di allenamento:"

➢ **Metodi e Mezzi di allenamento e ancora di più la Metodologia che**

ANTICIPA

➢ **La Formazione per**

La prestazione

Idea strategica

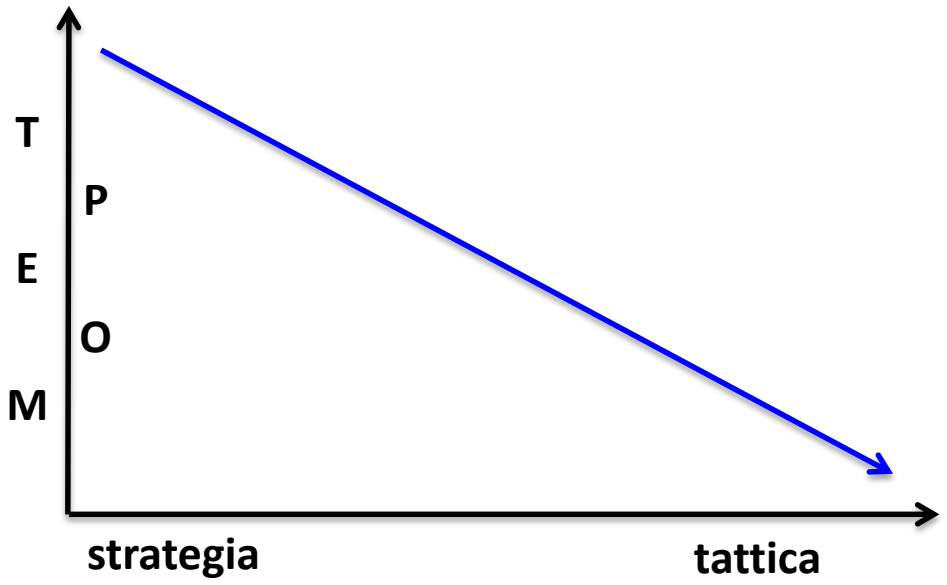
- Punti
- Possesso
- Posizione/territorio
  (almeno 2 zone guadagnate)

influenzata anche da fattori legati all'avversario e contingenti:

- Che tipo di organizzazione
- Posizione del campo
- Punteggio
- Tempo di gioco
- Situazione climatica

Ribadiamo alcuni concetti

- C’è un’idea strategica riguardante il gioco che si intende impostare nell’organizzare una squadra o nell’affrontare una determinata partita.
- C’è un’idea strategica individuale e collettiva nel momento del gioco che porta poi ad una risoluzione tattica, dove la discriminante è il **tempo**.



- **Idea strategica** = risponde alla domanda

“che pensi di fare?”

➢ Penso di fare delle azioni “prima di farle”

perché

penso siano giuste per risolvere delle situazioni

- **Atto tattico-tecnico** = risponde alla domanda

“che vedi?”

➢ Vedo la situazione, non ideale ma concreta e decido con i miei mezzi

di fare l’azione più efficace per risolvere.

Il Principio guida

➢ **GIOCO AVANZANTE CONSISTENTE/RAPIDO/VELOCE PER LA CONTINUITA' EFFICACE DEL RUGBY"**

✓ **rende qualitativo il rugby nei momenti della verità…**

➢ Incontro Attacco-Difesa

Principi della continuità efficace

Movimento Offensivo

- Avanzamento Consistente

e

- Utilizzo del Pallone in
- Avanzamento Rapido e Veloce

Movimento Difensivo

- Avanzamento,
- Vincere La Collisione per Recuperare

e

- Utilizzare il Pallone Rapidamente e Velocemente

Sul Pallone – Sullo Spazio

Per segnare

Alcune domande importanti

- **Con il nostro allenamento possiamo migliorare le competenze dei nostri ragazzi?**
- **Possiamo migliorare la continuità del gioco che diventa più consistente e più rapida e veloce?**
- **Possiamo migliorare gli interventi collettivi e individuali sul pallone e sullo spazio?**
- **Con quali metodi e mezzi?**

Per pianificare un progetto compiuto
(innalzare la competenza e la sensibilità degli allenatori)

✓ **Gli allenatori devono avere presente**

I metodi e mezzi di allenamento:

- **Gioco collettivo totale o parziale**
- **Ranghi ridotti**
- **Livello individuale**
- **Esercizi mirati con contenuti chiari di efficacia (cosa vogliamo migliorare a breve termine?)**

Mezzi di allenamento tattici-tecnici

✓ **Ogni mezzo (esercizio) deve rispondere alla:**

➢ **CONTINUITÀ DEL GIOCO**

✓ **e devono essere**

➢ **CONTESTUALIZZATI;**

✓ **Tenere ben presente che LA CONTINUITÀ EFFICACE**

➢ **comprende TUTTI I PRINCIPI del rugby**

Cos’è la contestualizzazione?

- **Tutti gli esercizi tattici-tecnici devono rispettare il gioco o uno spaccato del gioco riconoscibile da tutti**
  - ✓ **In tutti gli esercizi**
- **Possiamo favorire e sostenere la scelta tattica di gioco (errata – esatta)**
- **Di conseguenza, controllare la reazione immediata degli altri per la continuità.**

Principio guida per la "CONTINUITA'"

mettere al centro

❖ **"L'allenamento Tattico-tecnico"**

per un

➢ **"GIOCO AVANZANTE CONSISTENTE-VELOCE-RAPIDO PER LA CONTINUITA' EFFICACE DEL RUGBY"**

I due riferimenti del gioco per costruire l'allenamento

- **SUL PALLONE**
- **SULLO SPAZIO**
- **A Livello Collettivo e Individuale**

Gli obiettivi nel rugby sono:

- **Collettivi**
- **Individuali**
- ✓ **e sono**
- **Strettamente Collegati (Collettivi ⟷ Individuali)**

Qualsiasi gesto
tattico-tecnico
collettivo e individuale
efficace
esprime le giuste qualità
mentali, cognitive e fisiche

Obiettivi (tattici-tecnici) Collettivi e Individuali di Continuità Nel Movimento Offensivo

Sul pallone

- **La qualità del rapporto Portatore e Sostegni immediati;**

✓ **Da cui dipende:**

- **La Qualità della trasformazione diretta;**
- **La Qualità della trasformazione indiretta;**

❖ **Il TIMING della continuità, per l'utilizzo del pallone, può e deve essere:**

- **Avanzante – Veloce - Rapido**

Sullo spazio

✓ **Anticipazione della occupazione efficace degli spazi;**

➢ **La qualità del gioco di linea 1° linea e 2° linea;**

✓ **Da cui dipende:**

➢ **Il rapporto di qualità delle due linee.**

❖ ***La qualità degli interventi sul pallone e sullo spazio sono collegati***
(combinati, sequenziali, puntuali)

Esempio di un metodo: un ciclo compiuto di allenamento

ALLENAMENTI

I° Allenamento

- **Gioco collettivo o parziale**
- **Ranghi ridotti**
- **Gioco collettivo o parziale**

II° Allenamento

- **Livello individuale**
- **Ranghi ridotti**
- **Gioco collettivo o parziale**

ALLENAMENTI

- **III° Allenamento**

- **Gioco collettivo o parziale**
- **Ranghi ridotti**
- **Gioco collettivo o parziale**

- **IV° Allenamento**

- **Livello individuale**
- **Ranghi ridotti**
- **Gioco collettivo o parziale**

Le due modalità in allenamento

Tutti gli allenamenti devono rispondere in modo:

- ✓ **Istruente 10%/15%**

- ✓ **Allenante 90%/85%**

OCCORRE CONDIVIDERE CHE:

IL GIOCO E ANCORA DI PIÙ LA CONTINUITA' DEL GIOCO "COMANDA" !!!!!!!!

E LA SUA EFFICACIA

Come allenare?

- ✓ **Come prima cosa dobbiamo ribadire che non esiste un metodo o un mezzo che soddisfi l'esigenza di completare l'efficacia offensiva/difensiva collettiva e individuale;**
- ➢ **Solo dalla quantità e qualità dei metodi e mezzi viene il carico di allenamento che dà dei buoni risultati;**
- ❖ **È capitale pianificare un progetto compiuto con obiettivi a breve, medio e lungo termine.**

METODOLOGIA

i principi dell'allenamento/insegnamento

***Rispettare il ciclo*:**

- **FARE**
- **RIPETERE**
- **AGGIUNGERE**

CON RITMI LENTI SOLO PER INSEGNARE

CON ALTI RITMI E NUMEROSE RIPETIZIONI PER ALLENARE E INSEGNARE

QUINDI

RITMO BASSO = SOLO CONOSCENZA

RITMO ALTO = ALLENAMENTO E CONOSCENZA

- ***la quantità e la qualità delle ripetizioni e del recupero determinano il carico di lavoro***
- ***la qualità del carico determina l'insegnamento efficace tecnico-tattico***

Noi siamo quello che facciamo ripetutamente.
L'eccellenza, quindi, non è un atto ma un'**abitudine**.

Aristotele.

Grazie per l’ascolto