

SETTORE TECNICO DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



CORSO
UEFA PRO

**“PERIODIZZAZIONE TATTICA
IL CALCIO ORGANIZZATO MEDIANTE
L'OPERAZIONALIZZAZIONE DI UN
MODELLO DI GIOCO”**

Relatore: **Renzo Olivieri**

Candidato: **Luciano Vulcano**

Stagione 2021-2022

SETTORE TECNICO DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



CORSO
UEFA PRO

**“PERIODIZZAZIONE TATTICA
IL CALCIO ORGANIZZATO MEDIANTE
L'OPERAZIONALIZZAZIONE DI UN
MODELLO DI GIOCO”**

Relatore: **Renzo Olivieri**

Candidato: **Luciano Vulcano**

Stagione 2021-2022

Alla mia famiglia,
per avermi sempre sostenuto.

Ringraziamenti

La realizzazione di un lavoro, qualunque sia la sua natura, non si limita agli sforzi di una sola persona ma necessita dell'apporto più o meno diretto di diverse persone.

La mia gratitudine va' quindi a tutti coloro che hanno contribuito allo sviluppo di questa tesi con una collaborazione costante, con un supporto morale o materiale, con consigli e suggerimenti o solo con parole di incoraggiamento.

Attraverso queste poche righe desidero quindi ringraziare:

Mister Renzo Ulivieri, relatore di questa tesi, per la grande disponibilità, i preziosi pareri e per avermi mostrato come, dopo anni di studi e ricerca, possano ancora ardere vive la curiosità e il desiderio di conoscenza.

I Professori della Scuola di Coverciano per avermi fornito fonti indispensabili per la mia crescita culturale e per aver ampliato gli orizzonti del mio sapere.

I miei colleghi di corso per la disponibilità nel sottoporsi al confronto e per la straordinaria passione con cui hanno saputo parlarmi di calcio, sarà interessante poterli affrontare in futuro sul rettangolo verde.

Stefano Pioli, il mio mister, persona fondamentale nel mio percorso di crescita lavorativa e personale. È un onore poter lavorare al suo fianco e aver condiviso la gioia e la bellezza della vittoria di uno scudetto insieme.

Tutti gli allenatori conosciuti (di persona o meno) che con le loro idee, pregi e difetti hanno contribuito ad accrescere le mie conoscenze e la mia fame di sapere.

Il mio bubino, per esserci, da sempre.

Sara, perchè mi sa capire, mi infonde coraggio e per l'amore che sa regalarmi.

Leo, che mi stimola a guardare tutto con occhi nuovi e a reinventarmi in un nuovo processo di scoperta.

Sintesi

Nella metodologia dell'allenamento propria del gioco del calcio il calciatore è considerato un'unità funzionale indivisibile ed è quindi necessario che l'allenamento preveda l'interrelazione delle quattro dimensioni che compongono la prestazione calcistica: tattica, tecnica, fisica e psicologica. Queste, tuttavia, sono state costantemente ridotte e 'impoverite' da una visione meccanicistica di chiara derivazione cartesiana, il cui fine metodologico è quello di massimizzarle, attraverso una pratica analitica, in forma separata con la credenza che vi sia un transfert positivo nella prestazione sportiva (globale) di gara. A conferma di ciò, se si prendono in esame le metodologie dell'allenamento e le relative pianificazioni utilizzate nel calcio d'élite, si evidenziano metodi di lavoro di matrice riduzionista in cui la scelta dei mezzi utilizzati è profondamente condizionata dalla dimensione fisica.

In questo elaborato è stato condotto uno studio sul materiale bibliografico relativo ad una nuova metodologia studiata negli ultimi quarant'anni presso l'Università di Oporto (Portogallo), i cui concetti vogliono oltrepassare i limiti delle pianificazioni e programmazioni per la preparazione delle squadre di calcio.

La natura complessa degli sport situazionali di squadra evidenzia l'importanza della dimensione tattica come chiave di lettura, analisi e risposta a questa complessità. Ciò conduce verso una teoria che considera la tattica il nucleo centrale della preparazione alle competizioni e l'elemento da cui dipendono le restanti componenti della performance. Nasce dunque la Periodizzazione Tattica, una nuova metodologia incentrata su una visione più vicina al gioco e fedele alle necessità della prestazione calcistica di squadra. Essa si realizza attraverso la scelta e l'operationalizzazione di un determinato Modello di Gioco, ovvero la traduzione del modello teorico (principi di gioco) che l'allenatore sceglie per la propria squadra, in operazioni procedurali che si manifestano sotto forma di comportamenti osservabili e riproducibili. L'allenamento diventa quindi un contesto in cui poter 'simulare' il modello concettuale del gioco che si vuole realizzare in partita senza la necessità di ridurre ad una forma analitica l'inscindibilità delle componenti di una pratica sportiva complessa come il calcio.

INDICE

Ringraziamenti

Sintesi

Introduzione 2

Capitolo 1: Il calcio come fenomeno complesso: dimensioni che interagiscono e che non si sommano 3

1.1 Che cos'è il calcio? 3

1.2 L'allenamento calcistico 4

1.3 Concetti attuali di allenamento nel calcio 6

1.4 Le quattro dimensioni del gioco 8

Capitolo 2: La Periodizzazione Tattica 11

2.1 La nascita di una nuova logica 11

2.2 La sovradimensione tattica 12

2.3 Tattica: definizione di uno special one 14

2.4 L'idea di gioco: un concetto adattivo 15

2.5 La squadra come un meccanismo non meccanico 17

2.6 L'elemento che potenzia l'organizzazione: la creatività 19

Capitolo 3: Il Modello di Gioco 21

3.1 Definizione di modello 21

3.2 Il ciclo del Modello di Gioco 22

3.2.1 Il Modello di Gioco come intenzione previa 23

3.2.2 Il Modello di Gioco come intenzione nell'azione 24

Capitolo 4: L'allenamento visto con gli occhi della Periodizzazione Tattica 28

4.1 Il legame gioco-allenamento 28

4.2 Il concetto di simulazione 29

4.3 I principi metodologici 30

4.3.1 Il principio delle propensioni 34

4.3.2 Pensiero lineare e pensiero complesso (in relazione al principio della progressione complessa)	36
4.3.3 Il principio della progressione complessa	38
4.3.4 Principio dell'alternanza orizzontale in specificità	41
4.4 Il gioco allenato attraverso frattali di gioco	44
Capitolo 5: La Periodizzazione Tattica nella pratica	46
5.1 La cellula dell'allenamento: il Morfociclo	46
5.2 La struttura del Morfociclo (esempio di Morfociclo con partite domenica-domenica)	51
5.2.1 1° giorno: la partita	51
5.2.2 2° giorno: recupero passivo	52
5.2.3 3° giorno: recupero attivo	52
5.2.4 4° giorno: acquisizione, sotto principi e sotto-sottoprincipi con prevalenza di contrazione in regime di tensione	54
5.2.5 5° giorno: acquisizione, grandi principi e sottoprincipi con prevalenza di contrazione in regime di durata	56
5.2.6 6° giorno: acquisizione, sottoprincipi e sotto-sottoprincipi con prevalenza di contrazioni in regime di velocità	59
5.2.7 7° giorno: recupero attivo, predisposizione alla gara	61
5.3 La sottodimensione fisica nella Periodizzazione Tattica	63
5.4 Propriocettività: il corpo in relazione col gioco	65
Conclusioni	68
Bibliografia e Sitografia	70

Introduzione

Esistono diversi fattori che contribuiscono a rendere di alto livello le prestazioni dei calciatori e ancor di più quelle delle squadre di calcio.

Ciò ci pone di fronte a numerose domande di carattere metodologico sull'allenamento, che obbligano ad un'identificazione di situazioni-problema e a una costante riflessione sulla loro risoluzione.

Per quanto riguarda l'organizzazione del processo di pianificazione e periodizzazione dell'allenamento calcistico, si può ritenere che esistano dei fattori metodologici limitanti da parte di chi lavora giornalmente nel calcio d'élite, legate soprattutto al fraintendimento delle esigenze proprie della disciplina. Le pianificazioni dell'allenamento ancora oggi utilizzate, spesso sono concettualmente focalizzate principalmente sulla componente fisica delle squadre rispetto a quella tattica e attribuiscono, di conseguenza, un'importanza prioritaria allo sviluppo di un insieme di capacità fisiche a discapito dello sviluppo di un modo consapevole di giocare.

La mia tesi ha come obiettivo quello di esporre brevemente i concetti metodologici su cui si fondano i metodi d'allenamento fino ad oggi conosciuti e maggiormente utilizzati nel calcio e successivamente quello di illustrare un nuovo tipo di periodizzazione che metta in evidenza le differenze tra l'usuale pianificazione in termini fisici e una pianificazione in termini tattici. Quest'ultima attribuisce massima importanza alla dimensione tattica, la quale si realizza attraverso l'organizzazione di un Modello di Gioco, in un processo guidato da una pianificazione dinamica, in cui la componente fisica dell'allenamento, così come le altre componenti, apparirà relazionata ma sottoposta alla dimensione tattica.

È pertanto obiettivo di questa tesi presentare le caratteristiche sostanziali della Periodizzazione Tattica, dove e perchè nasce la PT, la considerazione che la PT ha delle componenti della prestazione calcistica, la creazione e l'organizzazione di un Modello di Gioco, i principi metodologici che regolano l'allenamento, la struttura e i contenuti del Morfociclo, la dimensione fisica secondo la PT, tutto visto attraverso questo nuovo approccio che arriva dal Portogallo.

CAPITOLO 1 Il calcio come fenomeno complesso: dimensioni che interagiscono e che non si sommano

“La partita è il regno dell’incertezza, una nebbia avvolge i due terzi delle azioni di gioco: solo un’intelligenza che si fonde con l’esperienza può risolvere la questione”.

(G. Giacometti, S. Venturi, R. Sassi, 2013)

1.1 Che cos'è il calcio?

Il calcio è uno sport di squadra nel quale si affrontano due sistemi aperti e adattivi formati ciascuno da undici elementi che interagiscono e cooperano tra di loro, adottando comportamenti comuni col fine di raggiungere un obiettivo di interesse condiviso all'interno di un ambiente (campo di gioco) che in virtù delle sue caratteristiche influenza tanto il funzionamento quanto il rendimento delle squadre stesse.

Con questa semplice definizione si evidenzia come questo sport sia qualcosa di più complesso di un semplice calcio ad un pallone. Considerando inoltre che esso è regolamentato da una serie di norme codificate e dalla presenza di due schieramenti opposti che, oltre a provare a raggiungere i propri obiettivi, cercheranno anche di organizzarsi per impedire in ogni modo che lo faccia l'avversario, si può intuire come lo svolgimento di una partita sia imprevedibile e casuale.

“Se una squadra di calcio è un sistema, il gioco dovrà, pertanto, essere definito come un sistema di sistemi, un 'sistema complesso' poichè esprime le relazioni di cooperazione tra i compagni e le relazioni di opposizione con gli avversari, ovvero

la lotta tra due sistemi (squadre) per un obiettivo finale (la vittoria)". (Gomes, 2010)

Il calcio è quindi per sua natura un fenomeno complesso imprevedibile, motivo per cui vi è la necessità che l'allenatore proponga dei riferimenti di gioco, ovvero un'idea di gioco alla propria squadra che le permetta di far emergere una determinata organizzazione e stabilità con l'obiettivo di affrontare consapevolmente le problematiche imprevedibili che la complessità del gioco evidenzia.

In funzione di questa necessità nasce l'esigenza dell'allenamento calcistico e di una sua efficace pianificazione metodologica.

1.2 L'allenamento calcistico

Prima di esporre i concetti su cui si basano le pianificazioni metodologiche dell'allenamento in ambito calcistico e le relative periodizzazioni fisiche utilizzate, è necessario chiarire cosa si intende con 'allenamento', 'pianificazione' e 'periodizzazione'.

ALLENAMENTO

Nello sport per allenamento si intende il processo compiuto dall'atleta e diretto dall'allenatore, che ha come fine quello di migliorare la prestazione sportiva. L'obiettivo dell'allenamento è quindi quello di proporre all'atleta, in modo organizzato, i mezzi necessari che gli permettano un miglioramento nella pratica di uno sport così da poter esprimere migliori prestazioni in competizione. Un allenamento 'mescola' ingredienti di vari campi: (fisiologico, biomeccanico, psicologico, pedagogico, biochimico e anatomico), tanto da creare una vera e propria 'scienza dell'allenamento' a sé stante.

È importante sottolineare come i mezzi dell'allenamento debbano essere proposti in 'modo organizzato' e, a tal proposito, vengono in aiuto i concetti di Pianificazione e Periodizzazione sviluppati dalla scienza dell'allenamento di cui Matveev è considerato il fondatore.

PIANIFICAZIONE

La pianificazione del processo di allenamento è un procedimento che permette l'elaborazione di un metodo che definisce degli obiettivi da raggiungere, prevede delle tappe intermedie di realizzazione e il controllo attraverso analisi continuative.

Tale processo inizia con l'analisi delle caratteristiche dell'atleta e del suo livello di prestazione iniziale e termina col periodo nel quale l'atleta deve produrre prestazioni massimali, ovvero il periodo di gara.

La qualità con cui saranno espresse queste prestazioni è direttamente proporzionale al grado con cui si riusciranno ad unire in modo efficiente la preparazione fisica, tecnica, tattica e psicologica.

La stesura di un piano rappresenta solo l'aspetto iniziale della pianificazione. L'analisi e la verifica continua sia dei procedimenti impiegati sia dei risultati (parziali) ottenuti nel corso di ogni tappa della pianificazione rappresentano il secondo aspetto fondamentale.

Le caratteristiche più importanti della pianificazione dell'allenamento sono:

- adattabilità;
- costruzione per 'fasi temporali';
- periodizzazione del 'carico sportivo'.

PERIODIZZAZIONE

Periodizzare significa organizzare e distribuire lo sviluppo dei carichi di lavoro negli allenamenti attraverso la sistematica variazione dei parametri e delle variabili lungo l'arco di una stagione sportiva. Si tratta di suddividere la pianificazione annuale in unità fondamentali sotto forma di cicli mensili,

settimanali, giornalieri allo scopo di gestire le sedute, i tempi di sforzo/recupero e i mezzi con più semplicità e ponendosi il raggiungimento di obiettivi predefiniti.

1.3 Concetti attuali di allenamento nel calcio

L'allenamento attraverso il metodo classico prevede:

-la separazione delle componenti fisiche, psicologiche, tecniche e tattiche dell'allenamento a causa di una visione meccanicistica e riduzionista di chiara derivazione Cartesiana;

-logiche di allenamento molto lontane dalle reali necessità del gioco e dalle condizioni che si verificano in gara;

-la divisione della seduta di allenamento in parti in cui vengono allenate separatamente le componenti della prestazione e massimizzate tramite una pratica analitica, con l'obiettivo di ottenere un transfert nella prestazione sportiva (globale) di gara;

-esercitazioni analitiche non specifiche rispetto al calcio, per massimizzare le singole componenti;

-la scomposizione della partita in singoli gesti tecnici o movimenti tattici che l'allenatore trasporta nell'allenamento col fine di perfezionarne l'esecuzione;

-l'allenamento decontestualizzato di singole azioni di gioco che mirano al perfezionamento esecutivo, indipendentemente dalla complessità del gioco;

-la centralità della componente fisica nel ciclo di allenamento stagionale secondo la visione 'atletica' del calciatore;

-il lavoro condizionale svolto a 'secco' senza pallone;

L'allenamento attraverso il metodo integrato prevede:

- il tentativo di combinare tra loro le componenti fisiche, psicologiche, tecniche e tattiche dell'allenamento ma sempre secondo una logica riduzionista;
- logiche di allenamento che, pur avvicinandosi al gioco, rimangono lontane dalle reali condizioni che si verificano in gara;
- la divisione della seduta di allenamento in parti che, pur promuovendo l'integrazione di tutte le dimensioni del gioco, hanno finalità di sviluppo della singola componente;
- esercitazioni analitiche specifiche rispetto al calcio che si servono dell'utilizzo della palla per massimizzare le singole componenti;
- la scomposizione della partita in singole situazioni di gioco che l'allenatore trasporta nell'allenamento col fine di perfezionarne la realizzazione;
- l'allenamento di sequenze di gioco standardizzate che, non tenendo conto dell'imprevedibilità di gara, risultano difficilmente trasferibili uguali in partita;
- la centralità della componente fisica nel ciclo di allenamento stagionale secondo la visione 'atletica' del calciatore;
- allenamenti svolti con la palla in cui le principali preoccupazioni sono di carattere fisico come nella metodologia classica, ma nascoste dall'utilizzo del pallone.

L'allenamento calcistico dal punto di vista condizionale ha avuto una evoluzione nel tempo che gli ha permesso di assumere determinate caratteristiche e concetti riscontrabili nel lavoro proposto attualmente dalla maggior parte delle squadre professionistiche italiane. Esso prevede:

- la concezione del periodo precampionato come occasione per proporre un elevato volume di allenamento condizionale in virtù della visione dell'atleta come contenitore da riempire con grandi volumi di lavoro aerobico ed anaerobico;
- lo sviluppo della resistenza come pre-condizionamento per il successivo miglioramento della tecnica e delle altre capacità condizionali;

- lo svolgimento dell'allenamento specifico fisico-tecnico o fisico-tattico dopo aver ottenuto una buona forma fisica grazie ad un lavoro condizionale generale;
- la visione del periodo agonistico come periodo di conservazione e non di incremento della forma generale della squadra;
- la diminuzione graduale in volume e l'aumento in intensità degli allenamenti nel macrociclo e nel microciclo;
- l'utilizzo di test da campo per valutare e monitorare l'evoluzione della forma fisica dei singoli giocatori.

1.4 Le quattro dimensioni del gioco

“Limitare lo studio del movimento al solo piano motorio è un errore; ciò condurrebbe a considerare la motricità come una funzione solo strumentale, con valore puramente esecutivo. Oggi si sa che la questione non è in questi termini”.

(Ajuriaguerra, 1974, citato da G. Giacometti, S. Venturi, R. Sassi, 2013)

“Un metodo non è valido se non include la complessità. Abbiamo bisogno di un metodo che ci aiuti a pensare la complessità del reale, invece di dissolverla e di mutilare la realtà”.

(E. Morin)

“La natura e la diversità dei fattori che contribuiscono al rendimento sportivo, fanno del calcio una struttura multifattoriale di grande complessità” (Dufor, 1991 citato da Faria, 1999), che obbliga ad un inquadramento di diversi fattori in accordo con la sua specificità.

Tuttavia, nelle attività di ricerca e indagine dell'allenamento, la maggior parte dei manuali di allenamento calcistico si riferiscono ripetutamente alla componente tecnica della tattica e al contingente sviluppo delle qualità fisiche. "Una costante scomposizione dello sforzo dell'atleta in competizione in un numero fissato di parcelle, cercando di comprendere la complessità del tutto attraverso la moltiplicazione delle pseudo parti costituenti". (Smith, 1988 citato da Faria, 1999)

In questo contesto la comparsa dell'allenamento fisico, tecnico, tattico e psicologico prende forma. Esso incide sulla conoscenza dei singoli aspetti, con l'idea che meglio si conosce ogni parte, meglio si conosce il tutto.

Nonostante ciò, il gioco viene considerato come qualcosa di più dell'evidente insieme di fattori su cui si fonda. "L'ordine o organizzazione di un tutto o sistema, trascende da quello che può essere 'offerto' dall' 'insieme' delle sue parti, quando queste sono considerate isolate le une dalle altre". (Frade 1985, citato da Faria, 1999) "Il tutto sta nella parte che sta nel tutto" (Morin, citato da Moigne, 1994).

Come riferisce Moigne (1994, citato da Faria, 1999), "quanto più si pretende di classificare scomponendo concetti intrecciati, più si impoverisce l'intelligibilità della conoscenza costruita dall'interazione deliberata di questi concetti. È necessario un concetto meno singolare e più generale di interattività (interazioni del tutto con le parti e delle parti con le altre parti)".

"Tra la preparazione e la competizione deve esistere obbligatoriamente una relazione di interdipendenza. La competizione riflette i processi e i risultati della preparazione così come la preparazione utilizza metodi e mezzi adeguati agli obiettivi". (Faria, 1999)

Si evince quindi la necessità che l'uomo, l'atleta, il calciatore venga considerato come un'unità funzionale indivisibile. Di conseguenza l'intero processo di allenamento deve evitare la separazione tipica del lavoro analitico, focalizzandosi invece sul contemporaneo allenamento delle quattro dimensioni che compongono la prestazione calcistica in un contesto specifico che favorisca lo sviluppo della globalità della prestazione e che riproponga in maniera fedele le reali condizioni che si verificano in gara.

“Prevedere un processo di allenamento per la somma delle capacità tecniche, tattiche e delle qualità fisiche, si tradurrà nel migliore dei casi in un interiorizzazione di comportamenti motori inadeguati alla realtà del gioco, visto che la loro sollecitazione in competizione dipenderà da segnali e stimoli diversi da quelle che caratterizzato le situazioni di allenamento”. (Queiroz, 1982)

CAPITOLO 2 La Periodizzazione Tattica

2.1 La nascita di una nuova logica

La Periodizzazione Tattica nasce dalla brillante mente del professore Victor Manuel da Costa Frade nato a Vila Franca de Beira il 29 settembre 1944 e meglio conosciuto come Vitor Frade.

Tale metodologia propone un differente punto di vista rispetto alle precedenti logiche di allenamento che fino ad allora avevano dettato le linee guida teoriche e metodologiche in quasi la totalità degli sport. Nata circa quarant'anni fa e sviluppatasi in Portogallo presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Oporto, la Periodizzazione Tattica è diventata nota grazie ai risultati sportivi ottenuti dagli allenatori che ne hanno applicato totalmente o in parte i principi, come José Mourinho, André Villas-Boas, Carlos Queiroz, Paulo Sousa, e Vitor Pereira.

Il suo nome è composto da parole ben conosciute da chiunque lavori in ambito sportivo, le quali però assumono una chiave di lettura completamente nuova. Per Oliveira (2007): " 'Periodizzazione' poiché vi è la necessità di un periodo di tempo affinché possa realizzarsi il tipo di gioco che si desidera. 'Tattica' poiché il gioco è di tipo decisionale e in quanto tale tattico. Le decisioni, individuali o di squadra, possono differenziarsi in funzione dei modelli di comportamento (interazioni) desiderati e per questo motivo non devono essere astratte ma costruite all'interno di una matrice comportamentale (interrelazionale o intenzionale) pretesa e, di conseguenza, devono essere contestualizzate e specifiche della squadra."

Per Maciel (2010, citato da Tamarit, 2013): "il nome Periodizzazione Tattica è giustificato poiché si tratta effettivamente di una periodizzazione, ovvero della necessità di stabilire modalità temporali che permettano l'acquisizione e l'emergere di una determinata Intenzionalità Collettiva di un modo di giocare, ovvero di una determinata 'Tattica' nel corso della stagione"

Per Frade (2010, citato da Tamarit, 2013), ideatore della Periodizzazione Tattica: "la scelta del nome 'Periodizzazione Tattica' è provocatoria poiché esiste una periodizzazione, ovvero l'utilizzo di un determinato tempo per portare a compimento un determinato ordine, però se questa periodizzazione è 'Tattica', il tempo viene utilizzato per conseguire e dare enfasi al lato tattico. Anche il significato di tattica non coincide con quello che normalmente gli si attribuisce, ma risulta essere un aspetto meramente organizzativo e intenzionalizzato del gioco, il quale prevede l'assimilazione di principi nella dinamica del gioco di una squadra. Se questo gioco richiede qualità, ci vorrà più tempo affinché si costruisca. Quindi riguardo al nome che gli ho dato inizialmente, che è precisamente questo, Periodizzazione Tattica, è provocatorio poiché già sapevo che si sarebbe detto – la periodizzazione è un'altra cosa e non è tattica..- e questa è la mia intenzione, che appaia in un modo diverso, poiché secondo le regole generali tutte le periodizzazioni che si utilizzano sono in funzione della dimensione fisica e delle capacità condizionali, mentre questa è in funzione della sovradimensione tattica".

2.2 La sovradimensione tattica

"La sovradimensione tattica è pertanto la grande coordinatrice dell'intero processo di allenamento". (Mourinho)

"La tattica non è una dimensione fisica, non è tecnica, non è psicologica, ma ha bisogno di tutte e tre per manifestarsi". (Frade,1996)

La Periodizzazione Tattica rispetta il principio dell'integrità inscindibile del gioco, inglobando in ogni esercitazione le quattro dimensioni che compongono la prestazione calcistica.

La TATTICA come una delle quattro dimensioni del gioco:

- Dimensione Tattica;
- Dimensione Tecnica;
- Dimensione Psicologica;
- Dimensione Fisica.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Tuttavia, nonostante gli esercizi di acquisizione e sviluppo delle capacità calcistiche debbano essere necessariamente a carattere globale, le quattro dimensioni che compongono la prestazione calcistica non possono essere valutate in egual misura. A questo proposito è necessaria una gerarchizzazione in accordo con l'esercitazione che si prende in considerazione. Se il Modello di Gioco (che verrà affrontato nei capitoli successivi) è il riferimento di tutto il processo, la dimensione tattica sarà sempre la guida di tutte le esercitazioni e gli altri fattori che compongono la prestazione emergeranno e conseguiranno uno sviluppo specifico dipendente da essa.

Per il professor Vitor Frade (1996, citato da Tamarit, 2007) "La tattica non è una dimensione fisica, non è tecnica, non è psicologica, ma ha bisogno di tutte e tre per manifestarsi". Anche per Amieiro, Oliveira, Resende e Barreto (2009) "si tenga in considerazione che qualsiasi azione tecnica o fisica ha sempre un intento tattico sottostante".

Quindi, il fattore tattico appare come un qualcosa che sta al di sopra delle altre dimensioni, non distinguendosi da esse, ma inglobandole al suo interno. La tattica è perciò una sovradimensione che guida tutto il processo di allenamento e assume un'importanza centrale, in quanto definisce e operationalizza tutti

quegli aspetti che l'allenatore vuole che vengano messi in pratica (Modello di Gioco) in campo durante la competizione e nelle varie fasi del gioco che il calcio possiede (fase offensiva, fase difensiva, transizione positiva difesa-attacco e transizione negativa attacco-difesa).



La TATTICA come SOVRADIMENSIONE del gioco da cui dipende lo sviluppo delle altre dimensioni:

- Dimensione Tecnica;
- Dimensione Psicologica;
- Dimensione Fisica;
- Dimensione Strategica.

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Da qui, nasce l'importanza di possedere, da parte dell'allenatore, una cultura tattica chiaramente definita in ognuno dei quattro momenti del calcio e, basandosi su questi, di fornire la massima coerenza al processo da seguire (Operazionalizzazione del Modello di Gioco).

2.3 Tattica: definizione di uno special one

Spieghiamo ora attraverso le parole dell'allenatore portoghese José Mourinho (citato da Amiero, Oliveira, Resende, Barreto, 2006) qual è la visione della sovradimensione tattica che operazionalizza nella sua Periodizzazione Tattica.

“La tattica è l'insieme di comportamenti che si vogliono ottenere dalla squadra, ciò che la squadra deve mettere in pratica con regolarità, l'insieme dei principi

che danno forma al Modello di Gioco". "È una cultura comportamentale specifica che richiede esercizio ed è una proprietà che si costruisce".

"La cosa più importante in una squadra è avere un determinato Modello di Gioco, un insieme di principi di gioco, conoscerli a fondo, interpretarli bene indipendentemente dagli undici che scendono in campo".

"Giocare come una squadra è avere un'organizzazione, determinate regole che fanno sì che nei quattro momenti del gioco tutti i giocatori pensino in funzione dello stesso obiettivo simultaneamente e questo è un risultato che si raggiunge con il tempo, il lavoro e la tranquillità. Perché una cosa è che i giocatori acquisiscano e provino a fare quel che io voglio e un'altra cosa è ottenerlo come squadra. Per questo c'è bisogno di tempo".

È evidente come questa metodologia si discosti sempre più dai punti di vista delle metodologie tradizionali. Considera infatti la tattica come una dinamica di comportamenti e di relazioni che la squadra deve comprendere e acquisire attraverso allenamenti di tipo esperienziale, per poterli di conseguenza proporre ed eseguire in partita in funzione delle situazioni e dei momenti del gioco. Ciò è in netta contrapposizione con la visione standardizzata in cui la tattica viene confinata in meccanismi chiusi e preimpostati allenati in forma decontestualizzata, che andranno successivamente ricercati in partita dove, l'interferenza contestuale propria del gioco, impedirà ad essi di manifestarsi con continuità.

2.4 L'idea di gioco: un concetto adattivo

Il gioco che una squadra esprime non è un fenomeno spontaneo e naturale in quanto la sua realizzazione non è frutto della casualità o di un'autorganizzazione più o meno consapevole dei suoi componenti. Queste caratteristiche appartengono piuttosto al cosiddetto calcio di strada dove bambini e ragazzi si

ritrovano per esprimere l'essenza dell'aspetto ludico di questo sport. Il gioco praticato da una squadra è invece un fenomeno costruito, in cui l'allenatore concretizza la sua idea di gioco. Essa è ottenuta a seguito della ricerca di un preciso modo di interpretare il calcio, in cui l'allenatore stabilisce dei riferimenti e degli intenti precisi sulla base della sua cultura calcistica. Il gioco di una squadra, oltre che un processo organizzato, è anche un fenomeno deterministico poiché, nel momento della sua costruzione, l'allenatore conosce cosa vuole ottenere e come desidera che si realizzi la sua idea di gioco.

Ciò giustifica l'esistenza di diversi modi di interpretare il calcio e di differenti stili di gioco, poiché ogni allenatore partorisce e sistematizza una propria idea di gioco. Egli dovrà quindi definire idealmente i comportamenti che la sua squadra applicherà in ognuno dei quattro momenti del gioco e dovrà strutturare il gioco in principi e sotto principi di gioco.

“Quando l'allenatore con la sua idea di gioco si troverà a dover approcciare ad un nuovo contesto: una nuova nazione con la sua cultura, un nuovo club con la sua storia societaria ed i suoi obiettivi, dei nuovi giocatori ognuno con le proprie idee ed il proprio vissuto, questa idea di gioco sarà fortemente influenzata da tutto questo contorno, e l'allenatore intelligente dovrà modellarla secondo le circostanze, mantenendo la matrice della sua idea di gioco, però rimanendo coerente (con la sola intenzione di essere efficiente e efficace) con il contesto in cui si va ad inserire. Quando questi due fattori, idea di gioco dell'allenatore e il contesto, entrano in interazione, si forma il Modello di Gioco, ovvero il gioco che l'allenatore vuole che la propria squadra realizzi (non più idealmente), tenendo conto della realtà che incontra. Questo sarà il Modello di Gioco come intenzione previa ovvero l'idea di gioco comune (non solo dell'allenatore) tra tutti quelli che fanno parte della squadra, cioè il riferimento collettivo di gioco”. (Tamarit, 2013)

Dobbiamo quindi essere consapevoli delle diversità in cui si può incorrere, poiché, essendo il calcio un fenomeno adattivo in continuo mutamento, necessiterà sia nel breve che nel lungo termine, di modifiche e adattamenti all'idea di gioco che si voleva concretizzare inizialmente, facendo in modo che questa sia sempre in fase di costruzione e si adatti alle diverse situazioni.

Non è quindi da considerarsi un'errore o una perdita di identità, la modifica dell'idea di gioco iniziale. È anzi utile modificarne alcuni aspetti marginali (sottoprincipi e sotto-sottoprincipi) per plasmare al meglio il Modello di Gioco e per adattare i suoi sviluppi alle necessità della squadra. Ciò fa in modo che il Modello di Gioco non venga mai considerato finito e perciò stagnante.

2.5 La squadra come un meccanismo non meccanico

"Lo sviluppo dell'attitudine tattica presuppone lo sviluppo dell'attitudine di decidere e di decidere rapidamente, essendo questa dipendente dall'attitudine di concepire soluzioni".

(Gréhaigne, 1992 citato da Faria, 1999)

Come afferma Tamarit (2007) "attraverso la ripetizione sistematica in un processo basato sulla specificità, creiamo alcune abitudini che permetteranno l'emergere con regolarità dei principi e sottoprincipi che compongono il Modello di Gioco preteso, che portano ad un'anticipazione dell'azione".

"Si cerca di abituare il giocatore a risolvere i problemi secondo la sua logica di comportamento nel qui ed ora, nella concretizzazione propria dei principi che, quindi, non può essere meccanica". (Gomes, 2006 citata da Tamarit, 2007)

Lo scopo che si pone la Periodizzazione Tattica, quindi, non è quello di avere una squadra che riproponga azioni meccaniche o sequenze di azioni precostituite. Il suo obiettivo è di fornire alla squadra delle regole chiare e gerarchizzate, dei modelli di comportamento con principi unificati e unificanti, che permettano ai giocatori di concepire un pensiero comune che si concretizzi in un pensiero di squadra. Si crea perciò una logica di funzionamento che porterà a un risparmio di tempo nell'analisi e nella presa di decisione e quindi a un'anticipazione dell'azione a cui essi si rapportheranno.

“Questo è dovuto all'affinità che i giocatori hanno con i principi collettivi, i quali, come chiarisce la parola stessa, promuovono una logica che fa in modo che emergano determinati comportamenti e che la squadra propenda verso essi. Ciò accade nella presa di decisione/intenzione in atto e non come schema precostituito, poichè per la risoluzione di contesti variabili non vi sono equazioni. Sarà quindi più facile la risoluzione delle situazioni quanto più grande e di maggior qualità sarà l'abitudine dei giocatori ad approcciarsi ad esse”. (Tamarit, 2013)

La partita di calcio è un fenomeno instabile in continuo mutamento e conoscerne i riferimenti aiuta a manipolarne coscientemente i contenuti che sono imprevisi nella loro successione di manifestazione, ma non per questo, imprevedibili. Definito, quindi, che la squadra di calcio è un sistema complesso adattativo, cioè un sistema in grado di adattarsi e cambiare in seguito all'esperienza (caratterizzato dalla capacità di evoluzione), si può dedurre che l'allenamento qualitativo di tipo esperienziale faciliterà i giocatori nell'apprendere 'la manipolazione delle imprevedibilità del calcio' e nella risoluzione delle situazioni.

Il calcio non soggiace a regole, non ha formule precostituite ed esatte che lo risolvono, ma è disciplinato da un teorema in atto, la periodizzazione tattica.

Per questo Oliveira (2006) afferma che "i principi di gioco non potranno mai essere intesi come fini a se stessi, una sequenza stereotipata di azioni che si esaurisce nella manifestazione di una soluzione inconscia (un meccanismo chiuso), ma come l'inizio di un comportamento che l'allenatore pretende dalla squadra in termini collettivi così come dai giocatori in termini individuali".

È evidente quindi come i principi di gioco assumano le sembianze di una bussola, di linee di pensiero che orientano i comportamenti in campo dei giocatori, oltrepassando il concetto di meccanismo e trasformandolo in 'meccanismo non meccanico'. Secondo questa nuova visione i giocatori vengono indirizzati verso delle prese di decisione inerenti alle situazioni conosciute senza che si vincoli il loro sviluppo, di modo che le azioni percepite e codificate attraverso dei riferimenti comuni, rimangano libere ed imprevedibili nell'esito, ma orientate dall'organizzazione collettiva della squadra, verso obiettivi comuni e condivisi.

“La Periodizzazione Tattica crea quindi dei meccanismi non meccanizzati che non permettono la robotizzazione della squadra attraverso un eccesso di organizzazione, che di solito crea un gioco condizionato, forzato”. (Tamarit, 2013)

2.6 L'elemento che potenzia l'organizzazione: la creatività

"Non possiamo avere creatività senza intenzionalità". (Portoles, 2007 citato da Tamarit, 2009)

“Lavoro, applicazione, gioco di squadra, aiuto reciproco: questo ci vuole. La fantasia è un surplus, viene quando sai. Se non sai non c'è fantasia”. (Sacchi, 2008)

Una squadra di calcio è essenzialmente un sistema in continua riorganizzazione, un fenomeno alla costante ricerca della sua omeostasi, del suo equilibrio all'interno dell'entropia propria del gioco del calcio.

Quello che si compie con la Periodizzazione Tattica è la manipolazione consapevole del gioco di squadra, attraverso l'organizzazione di un Modello di Gioco e l'operationalizzazione in allenamento dei suoi principi e sottoprincipi i quali si manifestano in partita con costanti e regolari comportamenti di squadra. Ciò caratterizza il gioco come qualcosa di scientifico. Tuttavia, essendo il calcio uno sport ricco di variabili indipendenti, dentro queste regolarità esiste una parte incontrollabile e inaspettata ovvero la parte del dettaglio (sottosottoprincipi) e della creatività. Questa non si presenta in conflitto con le regolarità del gioco preteso, ma in maniera interdipendente con esso poiché i principi del Modello di

Gioco non sono regole rigide e chiuse con cognizione di causa-effetto, ma riferimenti adattivi ad un contesto in continuo mutamento.

"Se la squadra risponde meccanicamente e trova solo le soluzioni che tu gli dai, questo riflette in modo molto evidente il modo in cui si sta allenando". (Carvalho, 2010 citato da Tamarit, 2013)

La sola organizzazione del gioco, quindi, non risulta essere funzionale ecco perché i giocatori devono sentirsi liberi di poter creare ed esprimersi all'interno dei principi a cui fanno riferimento.

Si dovrà di conseguenza costruire un Modello di Gioco che promuova ed enfatizzi la creatività anziché limitarla, che faccia di essa un fattore potenziante prevedendola come vero e proprio sotto-sottoprincipio di gioco in una sorta di disordine creato all'interno dell'ordine.

"Ci si riferisce quindi ad una creatività nella presa di decisioni, una originalità nella ricerca di soluzioni da parte del giocatore però sempre in funzione di un'intenzione previa (principi di gioco) che si adatti alle circostanze". (Tamarit, 2013)

Questa 'organizzazione creativa' va ricercata negli allenamenti attraverso esercitazioni contestuali ed esperienziali che promuovono una continua ricerca di soluzioni e vengono attuate all'interno di una logica di allenamento che operazionalizza il Modello di Gioco scelto, diventando quindi una creatività specifica e non una creatività astratta.

Questa sperimentazione di 'creatività intenzionale' difficilmente si otterrà se l'allenamento è di tipo analitico e decontestualizzato da quello che è il gioco. "In questo modo, sono le situazioni di gioco con la loro variabilità, alternanza e aleatorietà inerente, che determinano la direzione dei comportamenti adottati dai giocatori, per cui a essi è richiesta un'attitudine tattica permanente".

(Garganta, 1995)

CAPITOLO 3 Il Modello di Gioco

3.1 Definizione di Modello

“Questo metodo deve fornire i principi operativi per pensare autonomamente. Metodo significa infatti 'via', 'cammino' ”.

(Morin, 1999)

È irrazionale pensare alla Periodizzazione Tattica senza prendere in considerazione il Modello di Gioco adottato. Quindi, prima di periodizzare è necessario definire questo stesso modello.

In linea generale un modello è “un conveniente sistema di punti di riferimento che definisce enti/fenomeni altrimenti non rappresentabili nella loro riduzione a una descrizione empirica”. (Treccani, 2015)

Come Modello di Gioco invece “si deve intendere l'insieme gerarchico dei principi di comportamento, dai quali derivano i sottoprincipi ed i sottosottoprincipi, della squadra”. (Tossani, 2009)

I Modelli di Gioco descrivono metodicamente e sistematicamente un sistema di relazioni che si stabiliscono fra i diversi elementi della squadra in una determinata situazione di gioco, indicando in modo chiaro i compiti e i comportamenti tecnico-tattici che un allenatore vuole dai suoi giocatori, in accordo con il loro livello di attitudine e abilità.

Essi, quindi, definiscono i comportamenti che l'allenatore sceglie e pretende che la squadra manifesti nei quattro momenti che compongono il ciclo del gioco che sono:

In Fase di Possesso palla (FP):

- Attacco Organizzato (AO);
- Transizione Attacco-Difesa (T+);

In Fase di Non Possesso palla (FNP):

- Difesa Organizzata (DO);
- Transizione Attacco-Difesa (T-).

Quindi, attraverso una visione sistemica della Periodizzazione Tattica, si cerca di ridurre la complessità del fenomeno calcio, di produrre uno specifico Modello di Gioco e di ottenere un rendimento più elevato.

3.2 Il ciclo del Modello di Gioco

“La modellazione della complessità, permette agli attori interessati di appropriarsene cognitivamente, costruendo la propria intelligenza intenzionale”.

(Le Moigne)

Bisogna porre attenzione a non confondere l'idea di gioco con il Modello di Gioco. L'idea di gioco è requisito fondamentale su cui si basa il Modello di Gioco che ne deriva. Il Modello di Gioco si concretizza quando lo studio dell'idea di gioco come intenzione previa, incontra le circostanze della sua messa in atto, le quali a volte non sono ponderabili e portano di conseguenza ad un 'rimodellamento' del Modello di Gioco. E' perciò importante avere un'idea previa da cui partire, un' 'intenzione' di gioco con la quale i giocatori potranno

identificarsi, anche se questa potrebbe non corrispondere all'effettivo gioco che essi realizzeranno in campo.

3.2.1 Il Modello di Gioco come intenzione previa

“Il modello di gioco si crea prima come rappresentazione mentale nei calciatori per poi svilupparsi sul campo. Le decisioni e le interazioni tra i calciatori sono prioritariamente anticipate come immagini mentali” (Gomes, 2008)

L'idea di gioco e il Modello di Gioco come intenzione previa sono la stessa cosa? La risposta è no. L'idea di gioco è il tipo di calcio che l'allenatore ha in mente, una forma di gioco ideale. È fondamentale che l'allenatore studi e rifletta sopra il tipo di gioco che pretende e lo strutturi secondo una forma logica e coerente senza interrompere la sua continuità e creando i propri principi, sottoprincipi e sotto-sottoprincipi. Ciò avviene rispettando il modo in cui vorrà che la sua squadra attacchi, difenda e come intenderà che essa transiti dalla fase di attacco a quella di difesa e viceversa.

Quando l'allenatore verrà ingaggiato da un nuovo Club e si troverà a dover approcciare ad un nuovo contesto, la sua idea di gioco verrà fortemente influenzata da tutto ciò che contorna l'aspetto sportivo. Egli dovrà intelligentemente modellarla secondo le esigenze circostanziali, mantenendo la matrice della sua idea ma soddisfacendo, con l'intenzione di essere efficiente ed efficace, le esigenze del contesto in cui si va ad inserire.

Il Modello di Gioco come Intenzione Previa è quindi condizionato dall'interazione di diversi fattori come:

- Cultura della nazione;
- Cultura e storia del Club;
- Struttura societaria e obiettivi del Club;

- Idea di Gioco dell'allenatore;
- Sistema di gioco;
- Caratteristiche e Livello dei Giocatori;
- Fattori eccezionali come usanze religiose, pressioni commerciali, clima, infortuni, serie di risultati positivi o negativi, ingaggio a stagione in corso, ecc.

“Bisogna perciò conoscere la cultura del club, sapere la cultura del calcio in questo paese, e solo dopo avere una prospettiva ed un piano che si vadano ad integrare con tutte le idee, per evidenziare se ci sono delle cose in conflitto con le idee dell'allenatore e quello che invece si presenta nella realtà. In fin dei conti è l'allenatore che deve andare incontro alla realtà modificando e modellando le proprie idee in quanto il contrario risulta essere molto più difficile, se non improbabile”. (Tamarit, 2013)

Il Modello di Gioco è quindi un qualcosa di unico e irripetibile, una struttura cucita su misura per il contesto in cui si realizza e che quindi non può spostarsi da una squadra all'altra insieme all'allenatore.

3.2.2 Il Modello di Gioco come intenzione nell'azione

"L'azione crea l'organizzazione che crea l'azione"

(Edgar Morin)

"Il modello di gioco è tutto: è l'evoluzione costante dell'idea di gioco all'interno del contesto ed è quello che succede nella sua realizzazione"

(Vitor Frade)

L'Idea di Gioco che inserendosi e adattandosi ad un dato contesto si realizza nel Modello di Gioco come intenzione previa, nel momento in cui si attua sotto forma di gioco durante l'allenamento, nelle partite e in tutto quello che succede durante il suo sviluppo nell'emergenza del 'qui ed ora', passa da un'intenzione all'azione. Questo passaggio da 'intenzione' ad 'azione in atto', produrrà interazioni impreviste e finirà per modificare l'intenzione previa e il Modello di Gioco in alcuni suoi dettagli, producendo risultati differenti da quelli previsti a livello dei sottoprincipi e dei sotto-sottoprincipi, dandogli una configurazione unica pur mantenendone la matrice concettuale. Si pone quindi l'allenatore di fronte ad una nuova analisi sul Modello di Gioco che è condizionata dal modo in cui la squadra esprime sul campo l'intenzione previa che ispira il proprio gioco.

Egli dovrà riflettere sulle differenze sostanziali che si palesano tra il Modello di Gioco come Intenzione Previa ed il Modello di Gioco come Intenzione nell'Azione. Nel Modello di Gioco ideale tra Intenzione Previa ed Intenzione nell'Azione vi è assoluta congruenza, ma non essendo questa ipotesi realizzabile, sarà compito e responsabilità dell'allenatore fare in modo che 'intentì' di gioco ed 'azioni' di gioco corrispondano il più possibile. Affinchè ciò avvenga egli avrà un ruolo chiave nella manipolazione delle esercitazioni in allenamento e nella creazione di emozioni e sentimenti nel 'qui ed ora' (marker somatici, argomento oggetto di studio del neuroscienziato portoghese Antonio Damasio).

“L'allenatore dovrà essere molto concentrato ed avere una grande sensibilità rispetto a tutto quello che sta succedendo, poiché anche il più piccolo aspetto può avere ripercussioni sull'esito del proprio lavoro, direzionando il risultato verso il successo o meno”. (Tamarit, 2013)

Si può quindi considerare il Modello di Gioco come un qualcosa che non può essere portato a termine, ma un congiunto di riferimenti che si costruisce e non sarà mai ultimato, un fenomeno in costante rimodellamento secondo quello che viene detto ciclo del Modello di Gioco.

(Intenzione previa>intenzione nell'azione>riflessione che porterà ad una nuova intenzione previa).



Disegno di Tamarit (2010), modificato da Vulcano (2015)

"Tuttavia, come si va costruendo e sviluppando un modello di gioco è necessario sottoporlo a interrogazione sistematica, cioè esso va progressivamente costruito, de-costruito e ri-costruito". (Castelo, 1994 citato da Faria, 1999).

"La legittimazione dei modelli simbolici non può fondersi con un'analogia sperimentale e iconica. Passa attraverso un'analogia di comportamenti simulati, simulazioni effettuate sopra modelli simbolici. E la simulazione dei modelli simulati non è neutra: colpisce i modelli stessi. Tutta la conoscenza è strutturalmente circolare e autoreferenziale". (Le Moigne, citato da Tamarit, 2002)

Va quindi sottolineata la forte influenza del 'qui ed ora' nel processo di sviluppo, poiché l'allenatore dovrà porre estrema attenzione a tutto quello che accade durante allenamenti e partite, in quanto l'intenzione in azione può far emergere, grazie all'influenza delle azioni dei singoli sul sistema, un'evoluzione di alcuni aspetti del Modello di Gioco, di dettagli e capacità della squadra non previste e che vanno aldilà della somma delle singole parti che compongono il sistema, arricchendo lo stesso. Secondo l'assioma per cui: "il tutto è maggiore della somma delle singole parti". (Aristotele)

Risulta così come per la Periodizzazione Tattica, diversamente da come si possa supporre, l'unità fondamentale su cui è centrato l'allenamento è il giocatore, non inteso come una parte qualunque e ripetuta del tutto, ma come parte di un collettivo, un frattale che contiene al suo interno le caratteristiche e i riferimenti del collettivo che concorre a formare.

CAPITOLO 4 L'allenamento visto con gli occhi della Periodizzazione Tattica

4.1 Il legame gioco-allenamento

“Così, il modello di gioco e i suoi principi, determinano le esercitazioni da adottare, prevedendo il suo stesso grado di complessità, difficoltà di realizzazione, esigenze a livello coordinativo motorio, il grado di stimolazione provocata e la sua specificità”.

(Bondartchuck, 1992)

“L'organizzazione del processo di allenamento deve partire dal riferimento: il modello di gioco di una squadra”. (Tschiene, citato da Garganta 1997)

Il calcio presenta caratteristiche proprie molto particolari che necessitano di una preparazione e un allenamento altamente specifici. È importante quindi una vasta conoscenza delle caratteristiche e delle esigenze della prestazione calcistica, in modo da poter conseguire un'adeguata preparazione dell'allenamento. La natura di questo sport condiziona in particolare le attitudini dei giocatori, espresse in aspetti tattico-tecnici e in aspetti energetico funzionali. Il tipo di sforzo realizzato dai giocatori durante il gioco diventa fondamentale nel determinare gli obiettivi, i mezzi e i metodi di allenamento più appropriati.

“Il compito più importante e difficile che si pone l'allenamento, è quello di correlare la logica didattica con la logica propria del gioco; è necessaria un'analisi sistematica della struttura del gioco al fine di definire chiaramente e inequivocabilmente la sua logica interna”. (Teodorescu, 1983 citato da Faria, 1999) “Il processo di intervento (allenamento), deve intercorrere dalla riflessione metodica e organizzata dell'analisi competitiva dei contenuti del gioco, regolandosi e adattandosi a questa realtà (Castelo, 1994 citato da Faria, 1999).

L'obiettivo dell'allenamento è quindi quello di simulare quanto più fedelmente in forma specifica il gioco della squadra allenata.

4.2 Il concetto di simulazione

Per simulazione si intende un modello della realtà che consente di valutare e prevedere lo svolgersi dinamico di una serie di eventi o processi susseguenti all'imposizione di certe condizioni da parte dell'analista.

“Le simulazioni sono uno strumento sperimentale di analisi molto potente, utilizzato in molti ambiti scientifici e tecnologici dettato dalla difficoltà o impossibilità di riprodurre fisicamente in laboratorio reale le effettive condizioni da studiare e che si avvale delle grandi possibilità di calcolo offerte dall'informatica e dai sistemi di elaborazione. La simulazione, infatti, altro non è che la trasposizione in termini logico-matematico-procedurali di un 'modello concettuale' della realtà. Tale modello concettuale può essere definito come l'insieme di processi che hanno luogo nel sistema valutato e il cui insieme permette di comprendere le logiche di funzionamento del sistema stesso. Essa, dunque, è assimilabile ad una sorta di laboratorio virtuale che consente spesso anche un abbattimento dei costi di studio rispetto ad esperimenti complessi realizzati in laboratorio reale”. (Wikipedia, 2015)

La simulazione, quindi è utilizzabile anche nello sport come analisi dei sistemi dinamici complessi come il calcio, e non è altro che la trasposizione in allenamento di un 'modello concettuale' della realtà. Questo modello (concettuale) di gioco come intenzione previa, può essere definito come l'insieme dei comportamenti (processi) che hanno luogo all'interno della partita (sistema valutato) nelle varie fasi del gioco e il cui insieme permette di comprendere le logiche di funzionamento (relazione di coerenza tra principi, sottoprincipi e sotto-sottoprincipi di gioco) del sistema stesso.

La simulazione, quindi, consente l'analisi della realtà ad un elevato livello di dettaglio e padroneggia con facilità la complessità del sistema. Ciò fa sì che da essa si possa ottenere un gran numero di informazioni utili. Il prezzo da pagare per tale completezza è ovviamente il tempo. Le operazioni di costruzione e analisi del modello di gioco sono infatti assai lunghe, affinché vi sia la possibilità di ottenere un modello (di gioco come intenzione previa) aderente alla realtà (Modello di Gioco come intenzione nell'Azione).

Questo è il concetto che si nasconde dietro alla logica della specificità dell'allenamento nella Periodizzazione Tattica. Una simulazione di una porzione di gioco, ad esempio, consente di prevedere e valutare il comportamento dei giocatori a fronte delle loro caratteristiche, delle richieste e dei vincoli posti dall'allenatore.

4.3 I principi metodologici

La logica di allenamento della Periodizzazione Tattica si basa su tre principi fondamentali, i quali vanno intesi in forma congiunta come se fossero un unico principio. Essi sono: il principio delle propensioni, il principio della progressione complessa e il principio dell'alternanza orizzontale in specificità.

Affinchè vi sia un'adeguata articolazione di senso "vi è la necessità che i principi metodologici si manifestino in forma interdipendente". (Maciel 2010, citato da Tamarit, 2013)

A dirigere questi tre principi vi è il sovraprincipio di specificità (Principio dei principi) che pone la condizione per cui tutto quello che viene proposto e si realizza durante l'allenamento, venga effettuato in relazione al Modello di Gioco che si vuole realizzare.

Per rispettare il sovraprincipio di specificità le esercitazioni proposte devono sviluppare tutte le dimensioni proprie del calciatore (cognitiva, coordinativa,

socioaffettiva, emotivo-volitiva, creativo-espressiva, condizionale e nello stesso tempo avere le finalità pedagogiche utili al miglioramento degli aspetti del modello di gioco.

Dovendo quindi esserci un'operazionalizzazione in specificità per lo sviluppo del Modello di Gioco e delle dimensioni del calciatore, ogni proposta allenante dovrà strutturarsi in forma contestualizzata, con l'obiettivo perenne di introiettare a livello cerebrale quelle dinamiche di comportamenti che permettono la realizzazione del gioco di squadra. Affinchè ciò avvenga in maniera efficace, ogni esercitazione dovrà necessariamente possedere una serie di caratteristiche:

-i giocatori dovranno comprendere gli obiettivi e le finalità dell'esercizio all'interno del gioco nella sua complessità. Per fare in modo che questo accada sarà fondamentale una conoscenza globale del gioco da parte dei giocatori attraverso immagini mentali e vissuto del gioco stesso. Nella Periodizzazione Tattica durante la prima settimana si lavorerà su questo aspetto con l'obiettivo di provocare 'un saper fare' ed 'un sapere riguardo questo saper fare'.

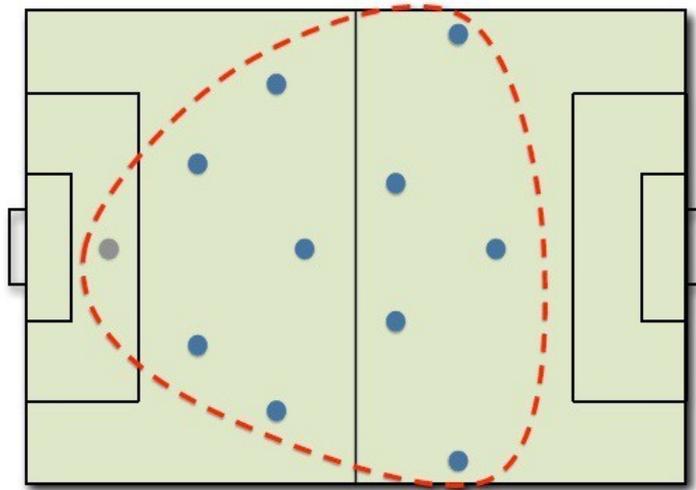
-i giocatori dovranno rimanere concentrati durante tutto lo svolgimento delle esercitazioni. Grazie a questo aspetto si potrà ottenere un esercizio che per tutta la sua durata sarà realizzato in concentrazione tattica specifica e ad intensità massima relativa.

-l'allenatore dovrà intervenire in una forma adeguata sulle interazioni che si ricercano in questa esercitazione. Attraverso il suo intervento potenzierà i contesti pretesi e creerà emozioni e sentimenti sia positivi che negativi in base alle interazioni che i giocatori evidenzieranno durante l'operazionalizzazione.

Rispettando questi aspetti, avremo delle esercitazioni 'potenzialmente specifiche'.

Le esercitazioni che verranno utilizzate nell'operazionalizzazione del Modello di Gioco, in accordo con i diversi livelli di organizzazione, dovranno assumere differenti dimensioni e scale in base al piano (macro, meso o micro) e al tipo di principi (grandi-, sotto- e sotto sotto-) che si sceglierà di sviluppare in allenamento, secondo il principio metodologico dell'alternanza orizzontale in specificità:

scala collettiva:

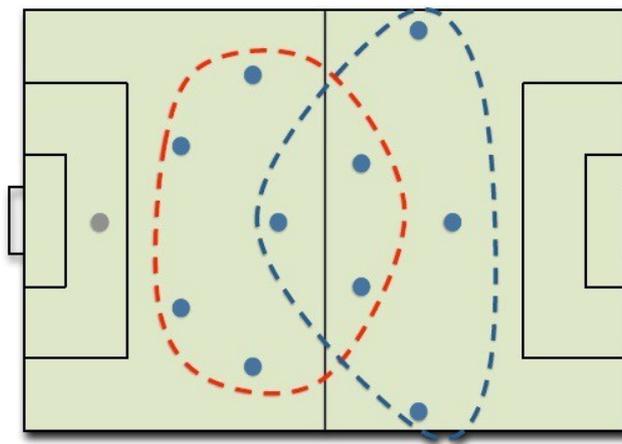


SCALA

COLLETTIVA

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

scala intersettoriale:

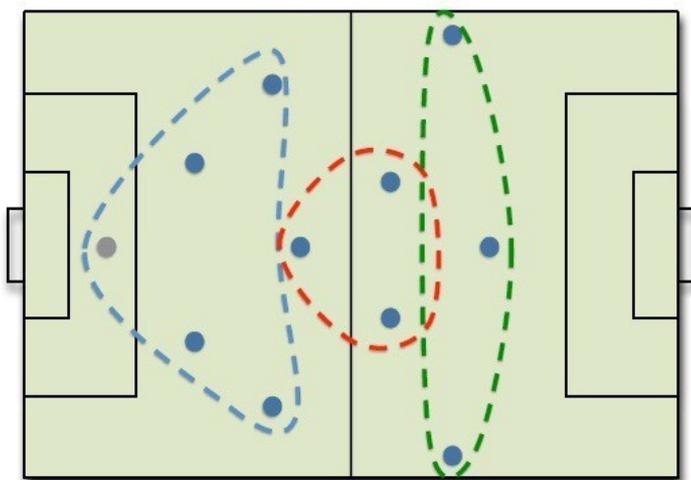


SCALA

INTERSETTORIALE

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

scala settoriale:

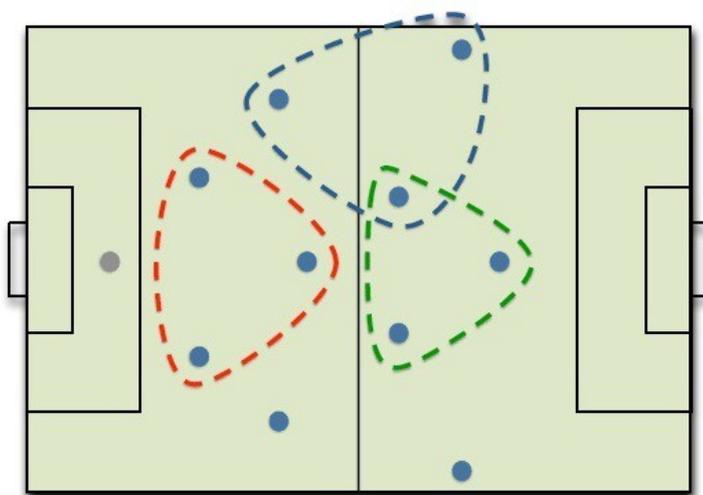


SCALA

SETTORIALE

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

scala gruppane:

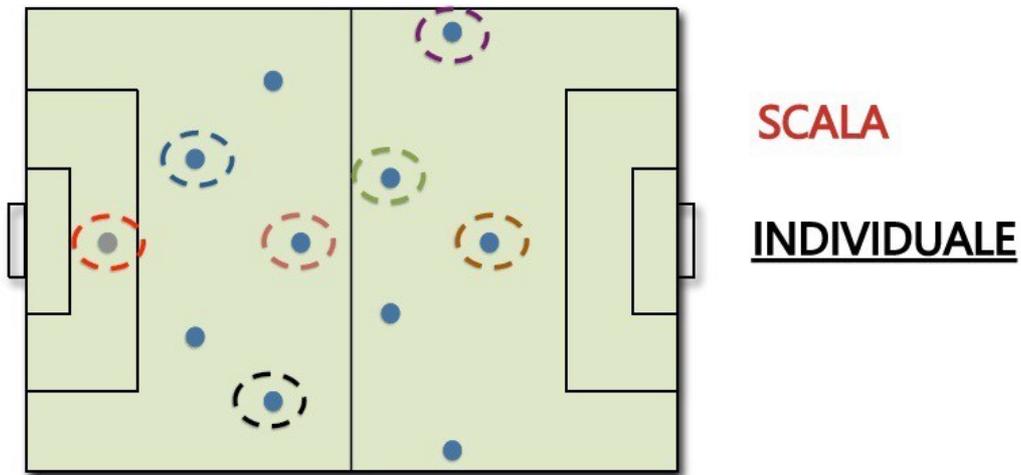


SCALA

GRUPPALE

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

scala individuale:



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

La specificità tattica che impregna tutto il processo di allenamento permetterà, di riflesso, di ottenere specificità a tutti i livelli e in tutte le dimensioni che compongono la prestazione: fisica, tecnica, psicologica e, talvolta, strategica.

“Questo modello di preparazione e di giocatori si riferisce ad una preparazione tattico-tecnica che tiene costantemente presente il tipo di sollecitazioni che il modello e i suoi principi esigono, nonché il tipo di giocatori con caratteristiche e capacità 'appropriate' alle necessità del modello stesso”. (Frade, 1985 citato da Faria, 1999)

4.3.1 Il principio delle propensioni

Rispettare il principio delle propensioni significa creare e manipolare sapientemente le esercitazioni col fine di plasmare contesti di gioco, i cui obiettivi

e regole, permetteranno la costante manifestazione di situazioni in cui si realizzeranno i comportamenti e le interazioni desiderate. Grazie alla ripetitività con cui si manifestano queste interazioni, i giocatori potranno 'viverle' un gran numero di volte acquisendole a tutti i livelli.

La manipolazione delle esercitazioni è un aspetto cruciale affinché vi sia il transfert dall'allenamento alla prestazione della squadra in partita. I compiti dell'allenatore si devono assolvere, rispetto all'esecuzione dell'esercitazione, in tre momenti:

- prima dell'esecuzione, creando contesti d'allenamento favorevoli ed efficaci;
- durante l'esecuzione, intervenendo nel 'qui ed ora';
- dopo l'esecuzione, attraverso una riflessione a posteriori.

Questo principio è quello che permette che si abbia una ripetizione sistematica di situazioni contestualizzate e non una ripetizione sistemica di schemi precostituiti, molto importante per il processo di apprendimento e per l'assimilazione e l'introduzione dei principi del Modello di Gioco.

Rafforza questo concetto Maciel (2010, citato da Tamarit, 2013) affermando che "l'apprendimento deriva dall'assimilazione di 'meccanismi non meccanici', ovvero attraverso il 'vivere' dei contesti aperti, non deterministici ma probabilistici. Il proposito non è quindi quantificare il numero delle azioni, ma quello di creare contesti di esercitazioni che conducono ad una determinata dominanza di interazioni relative alla nostra forma di gioco, senza smettere di tenere in considerazione il tipo di impegno e sforzo muscolare che caratterizza quel giorno del morfociclo."

Si tratta quindi di fare riferimento al contesto e non ai comportamenti, col fine di creare intenzioni e abitudini per rendere conscio e poi subconscio, un insieme di principi che costituiscono una forma di gioco. La vera ripetizione sistematica, quindi, si concretizza nel realizzare e vivere il Morfociclo.

Seguendo il principio delle propensioni si facilita la manifestazione e il rafforzamento delle interazioni proprie del Modello di Gioco, in accordo al giorno del Morfociclo (grazie al principio dell'alternanza orizzontale in specificità) tanto

a livello tattico, fisico, tecnico, psicologico e, talvolta, strategico. Per permettere ciò sarà fondamentale ottenere una riduzione senza impoverimento del gioco che garantirà la dominanza desiderata per ognuna delle unità di allenamento. Questa 'riduzione' sarà tanto quantitativa, in relazione alla esistenza di tre variabili: spazio, tempo e numero dei giocatori che determinano la complessità delle esercitazioni, quanto qualitativa allo stesso tempo.

La complessità delle esercitazioni secondo il principio della progressione complessa, a corto raggio dovrà essere manipolata in funzione del giorno del Morfociclo in cui si inserisce l'allenamento e, a largo raggio, dovrà prevedere una progressione graduale della complessità delle stesse.

"La configurazione delle esercitazioni e la maniera in cui viene allenato il nostro modo di giocare (senza perdere di specificità) richiede che l'allenatore manipoli e articoli con parsimonia le variabili di spazio, tempo e numero dei giocatori le quali, pur essendo variabili quantificabili, non dovranno essere prese come universali rispetto a diverse squadre né a diversi giocatori, ma dovranno essere adattate caso per caso e fare riferimento al principio della progressione complessa." (Vitor Frade, 2010 citato da Tamarit, 2013)

4.3.2 Pensiero lineare e pensiero complesso (in relazione al principio della progressione complessa)

Partendo dal presupposto che, il principio della progressione complessa fa riferimento alla non linearità del processo di sviluppo della squadra (sistema complesso), esponiamo delle brevi e semplici considerazioni su un argomento che merita di essere oggetto di studio approfondito: le differenze tra pensiero Lineare e pensiero Complesso.

"Il concetto di linearità si utilizza spesso per definire un'idea o un fenomeno (qualunque sia la sua natura) che sia estremamente semplice, evidente, e che

abbia uno svolgimento regolare, senza imprevisti. Viene utilizzato in riferimento a un processo graduale senza salti logici o spaziotemporali e che abbia una progressione incrementale naturale.

Il pensiero lineare si contraddistingue dal pensiero complesso perché tenta di spiegare i fenomeni, attraverso una modulazione di tipo lineare, secondo delle logiche di:

- causalità (rapporto causa-effetto);
- principio di non-contraddizione (nessi sequenziali);
- gerarchia (priorità e subordinazioni);
- ordine (logico - temporale – dello spazio).

e attraverso queste logiche tenta di ridurli, semplificarli, categorizzarli".
(Wikipedia, 2015)

Questa visione di tipo sequenziale causa-effetto del pensiero lineare-razionale (definito anche meccanicistico) ha guidato le teorie dell'allenamento fino ai giorni nostri.

Un fenomeno è considerato lineare quando per comprenderlo lo si può scomporre nelle dimensioni che lo compongono, poiché esse sono indipendenti tra di loro. Un fenomeno, invece, è considerato non lineare, quando le dimensioni che lo compongono sono interrelazionate tra loro e interagiscono vicendevolmente così da renderne impossibile la separazione per comprendere il fenomeno step by step.

Il concetto di complessità si utilizza per definire un'idea o un fenomeno (qualunque sia la sua natura) che non risulta essere semplice e lampante nella comprensione e che abbia uno svolgimento soggetto a irregolarità e vittima di imprevisti. Viene utilizzato in riferimento ad un processo il cui sviluppo, seppur immaginabile, non è pronosticabile a causa di salti logici ed eventi che

interferiscono nella progressione. "Il pensiero complesso, perciò, si contraddistingue dal pensiero lineare, perchè tenta di comprendere i fenomeni e non di spiegarli attraverso un insieme di concause e prevedendo una modulazione di tipo reticolare. Il pensiero Complesso è un pensiero vivente. Come diceva Heidegger è il 'pensiero pensante' ". (Wikipedia, 2015)

Dalla non linearità di interazione tra le componenti di un sistema scaturisce l'attitudine di questo a esibire proprietà inspiegabili sulla base delle leggi che governano le singole componenti stesse, così come spiegato da Bridgman (1927 da Wikipedia, 2015): "Il comportamento emergente di un sistema è dovuto alla non-linearità. Le proprietà di un sistema lineare sono infatti additive: l'effetto di un insieme di elementi è la somma degli effetti considerati separatamente, e nell'insieme non appaiono nuove proprietà che non siano già presenti nei singoli elementi. Ma se vi sono termini/elementi combinati, che dipendono gli uni dagli altri, allora il complesso è diverso dalla somma delle parti e compaiono effetti nuovi".

Nell'ambito calcistico per complessità del sistema (squadra) non si intendono solo le sue proprietà intrinseche oggettive (giocatori), ma piuttosto le proprietà dell'insieme costituito dai giocatori, dal soggetto osservatore e creatore del modello di interazioni di gioco (allenatore), e il Modello di Gioco stesso.

4.3.3 Il principio della progressione complessa

Il principio della progressione complessa ha ripercussioni sullo sviluppo non lineare, e quindi non pronosticabile, della squadra.

Tale progressione avviene su due livelli: un livello generale ed un livello specifico.

Questi livelli, seppur descritti singolarmente, interagiscono vicendevolmente.

A livello generale questo sviluppo si relaziona con la gerarchizzazione dei principi e sottoprincipi che è avvenuta ed avviene nel Modello di Gioco (ricordiamoci che esso è soggetto al ciclo continuo costruzione-analisi-rimodellamento).

Consiste nel dare precedenza, lungo il progredire della stagione, a quello che si considera prioritario per l'evoluzione e nell'evoluzione del gioco.

Sarà quindi condizione necessaria rispettare questo principio fin dalla prima settimana di lavoro in cui verrà esposto alla squadra il gioco che si vuole praticare, una sorta di fotografia del Modello di Gioco. Successivamente si passerà, rispettando le precedenze date dalla gerarchizzazione previa e in evoluzione, allo sviluppo dei principi e dei sottoprincipi di gioco che daranno forma al gioco della squadra.

Per rispettare appieno questo principio si andrà da un gioco meno complesso e meno dettagliato che permette l'introduzione dei grandi principi di gioco ad un gioco più complesso che si arricchisce di dettagli; ciò accade consapevolmente attraverso l'introduzione di sotto-sottoprincipi e meno consapevolmente grazie alla non linearità dello sviluppo del sistema squadra.

L'obiettivo è quindi quello di presentare in via generale l'idea di gioco per poi consolidarne velocemente la matrice attraverso esercitazioni più generali e a carico cognitivo inferiore. L'allenamento sarà successivamente indirizzato verso lo sviluppo gerarchico dei principi e dei sottoprincipi di gioco, aumentando progressivamente la complessità delle esercitazioni, innalzando il livello di dettaglio tattico-tecnico focalizzando l'attenzione sugli aspetti più specifici del modello (sottoprincipi e sotto-sottoprincipi).

I contenuti del processo di allenamento, quindi, dovranno partire dal generale per progredire verso il particolare e dal semplice verso un livello di organizzazione più sofisticata e complessa, promuovendo sempre le relazioni che intercorrono tra i vari principi di gioco.

A livello più specifico, per rispettare questo principio, bisognerà manipolare la complessità delle esercitazioni che vengono proposte nelle singole sedute di allenamento. Si dovrà garantire la discontinuità, ovvero l'alternanza tra tempo di esercizio e tempo di recupero, in accordo con il giorno del Morfociclo in cui

l'allenamento stesso si sta compiendo. Questa alternanza sforzo-recupero non si focalizza solamente sulla dimensione fisica come accade nelle metodologie convenzionali, ma anche sull'alternanza di sforzo-recupero psicologico emozionale (cognitivo). Questa regolazione di complessità sulla base del Morfociclo ha l'obiettivo di permettere ai giocatori di arrivare alla partita nella miglior forma globale possibile. La complessità delle esercitazioni dipende dalla relazione esistente tra molte variabili, tra cui:

-complessità dei principi, sotto principi e sotto-sottoprincipi di gioco e della loro relazione;

-numero di calciatori coinvolti;

-spazio di gioco;

-regime di contrazione muscolare principale: tensione, durata e velocità della contrazione muscolare;

-tempo di esercizio;

-tempo di recupero negli esercizi e tra gli esercizi.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

4.3.4 Il principio dell'alternanza orizzontale in specificità

Durante il Morfociclo, in relazione alla vicinanza dalle competizioni, occorre calibrare in maniera efficiente l'alternanza sforzo-recupero, col fine di recuperare dallo stress psicofisico che la gara precedente ha prodotto e di essere pronti in funzione di quello che il prossimo impegno richiederà. L'obiettivo è quindi il ripristino delle condizioni ottimali e il conseguente miglioramento delle condizioni psicofisiche che permetteranno un miglior rendimento in relazione al modello di gioco durante la partita.

Il principio dell'alternanza orizzontale in specificità si preoccupa dell'aspetto bioenergetico e biochimico nell'allenamento e quindi di distribuire nei vari giorni del Morfociclo i diversi regimi di contrazione.

Gli impegni muscolari, nella visione della Periodizzazione Tattica, vengono catalogati per le caratteristiche della contrazione muscolare che li caratterizza, ovvero: per la loro tensione, la loro durata e reiterazione, la loro velocità.

TIPOLOGIE DI REGIME DI CONTRAZIONE:



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

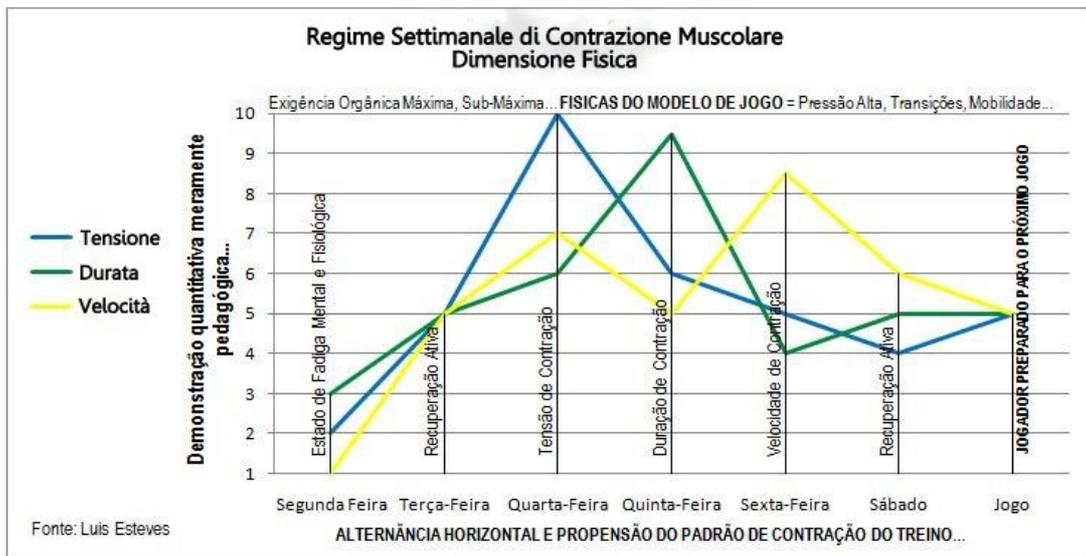
Nel calcio i tre regimi di contrazione interagiscono creando una dinamica che è unica: la dinamica di sforzo specifica del calcio. Durante le esercitazioni questi saranno naturalmente implicati in maniera congiunta e appariranno in maniera sistematica. È possibile però, attraverso la manipolazione delle esercitazioni, creare la dominanza di un regime di contrazione rispetto agli altri in stretta dipendenza col tipo di azioni calcistiche che vengono promosse.

PRINCIPIO DI ALTERNANZA ORIZZONTALE



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

In maniera dipendente dal giorno del Morfociclo in cui si sta allenando e dal relativo regime di contrazione muscolare implicato, bisognerà ricreare una maggiore o minore discontinuità tra le esercitazioni e all'interno delle stesse.



Disegno di Esteves, modificato da Vulcano (2015)

L'alternanza sforzo-recupero si avrà a differenti livelli e lo sviluppo fisico che ne deriverà non sarà uno sviluppo qualunque, ma uno sviluppo fisico specifico di una determinata forma di gioco. Tale sviluppo, caratterizzato da variabili di contrazione muscolare e da un metabolismo energetico richiesto per uno

specifico Modello di Gioco, si allontana dalla concezione generalista della dimensione fisica, convenzionalmente accettata, che deriva dall'atletica.

"La differenziazione nei regimi di contrazione implicati nei diversi giorni di allenamento si determina tenendo conto della frattalizzazione delle varie dimensioni che compongono il giocare. Come principali riferimenti per la operazionalizzazione del morfociclo dobbiamo considerare: 1- il livello di complessità di grandi principi, sottoprincipi, sotto- sottoprincipi in riferimento alla porzione di gioco che stiamo mettendo in atto nell'unità di allenamento, la quale è intesa come una parte di un tutto che è il morfociclo; 2- il regime di contrazione muscolare dominante nella messa in atto del nostro giocare nei differenti giorni che compongono il morfociclo; 3- la dimensione strategica e la sua distribuzione nei vari giorni che compongono il morfociclo". (Maciel 2010, citato da Tamarit 2013)

MORFOCICLO (Domenica-Domenica)		Partita		Recupero			Acquisizione Modello di Gioco		Recupero		Partita
		Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday		
Tactical Dimension:	Complexity of the Play:	Qualitative Evaluation	Passive Recovery	Active Recovery	Medium Fraction of the Play	Large Fraction of the Play	Small Fraction of the Play	Predisposition for the Game	Qualitative Evaluation		
	Level of Organization:			Sub-Principles	Sub-Principles, Sub-principles of Sub-Principles	Great Principles, Sub-Principles	Sub-Principles	Sub-Principles			
	Organization:				Sectoral, Intersectoral	Intersectoral Collective	Sectoral				
Physical Dimension:	Sub dynamic:			Active Recovery	Tension (Specific Strength)	Duration (Specific Endurance)	Speed (Specific Speed)	Active Recovery			
	Muscle Contractions:			-	+++	++	+	-/+			
	Tension: Duration:			-	-	+	-	-			
	Speed:			-	+	-	++	-/+			
Psychological Dimension:	Emotional Distress:			-	+	++	-	-/+			
Training Exercises:	Discontinuity:			+	++	+	+	++			
	Duration:			90'	90'	90'	90'	60'			
	Density (Space/Number of Players):			+	-	++	+	+			

Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Il principio dell'alternanza orizzontale permette, inoltre, di allenare sempre in funzione di una specificità rispetto al gioco ma senza necessariamente riproporre lo stesso livello di specificità fisica, tecnica, tattica e psicologica.

4.4 Il gioco allenato attraverso frattali di gioco

"Il tutto sta nella parte che sta nel tutto"

(Morin)

"Un allenamento Specifico è differente da un allenamento composto da esercizi situazionali. È importante sottolineare che la Specificità è assicurata ed è lavorata in una forma effettiva, se i carichi ai quali i giocatori sono sottoposti sono stati interconnessi al modello di gioco adottato e ai suoi rispettivi principi, perchè in caso contrario si sta parlando di esercizi situazionali". (Resende, 2002 citato da Tamarit, 2007)

Come si è ampiamente esposto nei capitoli precedenti, le esercitazioni devono sempre rispettare il sovraprincipio della specificità e l'allenamento deve sempre essere diretto dalla sovradimensione tattica. L'allenamento, però, non può presentare sempre al suo interno esercitazioni in cui il gioco è presente nella sua interezza e globalità. Dovrà quindi, in accordo con la struttura del Morfociclo e dei principi metodologici che lo governano, essere talvolta orientato ad un livello di dettaglio, ad una parte della globalità del gioco in relazione alle scale di organizzazione del gioco stesso: intersettoriale, settoriale, grupppale o individuale. Compiendo ciò non si allenano parti fini a sé stesse del gioco, ma frattali del gioco, ovvero porzioni che hanno assoluta relazione col modello tattico-tecnico adottato e che lo contengono al loro interno, essendo una riproposizione dello stesso su scale minori. In questa maniera si rimane fedeli alla visione della Periodizzazione Tattica.

"Si immagini di voler allenare in alcuni giocatori la finalizzazione verso la porta, questo esercizio non include tutti momenti del gioco ma essendo proposto secondo la logica dei principi metodologici, non rompe l'unicità inscindibile del gioco. Perché? Primo i giocatori dovranno comprendere questa parte all'interno del tutto, ovvero dovrà essere contestualizzata dentro al modello di gioco

adottato, (per il sovraprincipio della specificità un esercizio sarà specifico solo se i giocatori comprendono gli obiettivi e le finalità dell'esercizio all'interno del gioco intero) e affinché ciò avvenga è imprescindibile l'intenzione previa nel mettere in pratica questa forma di gioco. Secondo perché i nostri esercizi non saranno chiusi, ma prevederanno l'imprevedibilità che è insita nel gioco". (Tamarit, 2013)

Ovviamente le esercitazioni orientate maggiormente ad un livello di dettaglio, rappresentano solo una piccola parte delle esercitazioni proposte. La maggioranza sarà invece composta da esercitazioni a carattere globale in cui saranno presenti tutti i momenti del gioco nella loro continua ed imprevedibile alternanza. Sarà quindi importante, qualunque sia l'esercitazione scelta, la presenza dell'imprevedibilità intrinseca del gioco, la quale farà in modo che i giocatori non posseggano il controllo assoluto della situazione ma siano invece sottoposti all'interferenza contestuale del suo svolgimento.

"Il gioco è un'unità inscindibile poiché risulta essere incontrollabile la sua continua alternanza attacco difesa e difesa attacco, così come nei momenti di passaggio tra questi due. Questa alternanza non cessa di esserci anche se non si gioca in 11 contro 11. Questa unicità del gioco è determinata dal non controllo assoluto della situazione e questo può valere anche per il miglioramento tecnico, poiché si può lavorare sui tempi di gioco dei gesti tecnici e fare in modo che si migliorino attraverso situazioni poco complesse". (Vitor Frade 2010, citato da Tamarit, 2013)

CAPITOLO 5 La Periodizzazione Tattica nella pratica

Nella Periodizzazione Tattica l'allenamento dovrà sempre prevedere la competizione come componente chiave, col fine di aumentare la motivazione dei giocatori in modo che la routine di allenamento si svolga ad intensità massime relative e promuova sviluppi specifici molto vicini alle dinamiche riscontrabili in partita (alto transfert allenamento-partita). Si può ottenere ciò attraverso tornei, gare, sfide a obiettivi e premi in palio in cui viene enfatizzato l'aspetto competitivo pur imponendo dei comportamenti di gioco (interazioni intenzionalizzate). Perciò tutto quello che sarà contenuto nelle sessioni di allenamento sarà svolto in funzione di un modo di giocare, di un Modello di Gioco che si svilupperà nel corso della stagione e che dovrà palesarsi in partita. Quello della partita, quindi, è un giorno che fa parte del processo di allenamento e risulta fondamentale per valutare l'evoluzione della squadra da un punto di vista qualitativo. Sarà a partire da quanto osservato durante la gara, infatti, che si faranno le valutazioni che porteranno allo studio del Morfociclo successivo.

5.1 La cellula dell'allenamento: il Morfociclo

Nella Periodizzazione Tattica la pianificazione dell'allenamento è tarata su un arco di tempo molto breve che va da una partita a quella successiva e risulta essere di tipo 'sartoriale' poiché è cucita su misura sulla base delle esigenze che lo sviluppo della squadra mostra. Questo arco di tempo assume il nome di Morfociclo.

MORFOCICLO

DOMENICA-DOMENICA



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

MORFOCICLO

DOMENICA-SABATO

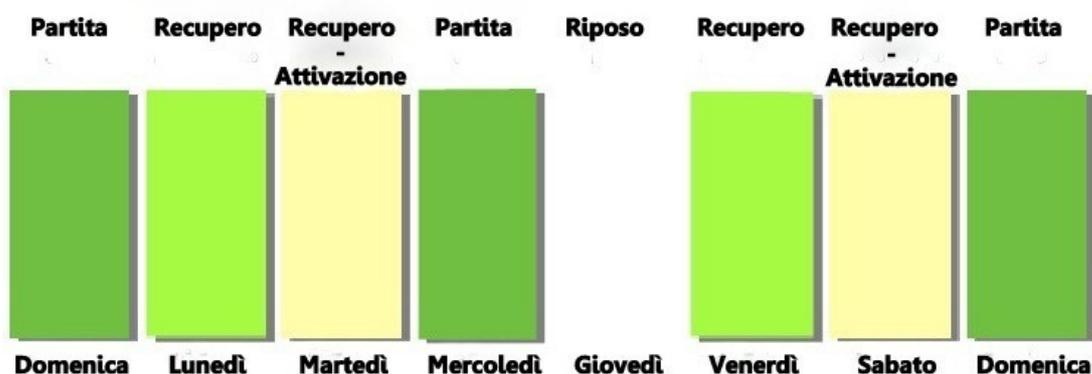


Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

(Nei casi di partite infrasettimanali il MorfoCiclo mantiene la sua struttura e i suoi principi, adattandosi nei contenuti).

MORFOCICLO

DOMENICA-MERCOLEDI'-DOMENICA



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Viene messo in pratica questo tipo di pianificazione ad hoc perchè la squadra è un Sistema Complesso Adattivo. Per permettere l'evoluzione del suo gioco anche gli obiettivi, i mezzi e i metodi utilizzati dovranno essere adattivi allo sviluppo delle dinamiche che la compongono. È utopistico pensare di poter programmare un'intera stagione o anche solo un mesociclo, cercando di pronosticare le infinite variabili che vanno considerate invece nel 'qui ed ora'.

Si capisce, quindi, come nella messa in pratica della Periodizzazione Tattica le pianificazioni a lungo raggio siano impossibili, quanto inappropriate.

Essendo le circostanze a comandare il processo di allenamento sarà opportuno definire gli obiettivi generali del Morfociclo per poi verificare quotidianamente il lavoro effettuato ed i risultati prodotti e infine pianificare la successiva seduta d'allenamento.

“Il Morfociclo, inteso come il periodo che separa due partite ufficiali, ha un carattere unico perché esso, così come il modello di gioco, è in costante evoluzione essendo la risultante dell'interazione tra tre diversi fattori chiave:

- il modello di gioco;
- le indicazioni dalla partita precedente;
- le caratteristiche del prossimo avversario.

L'interrelazione tra questi tre diversi fattori porterà alla definizione degli obiettivi settimanali e dei contenuti del Morfociclo". (Gomes, 2008)

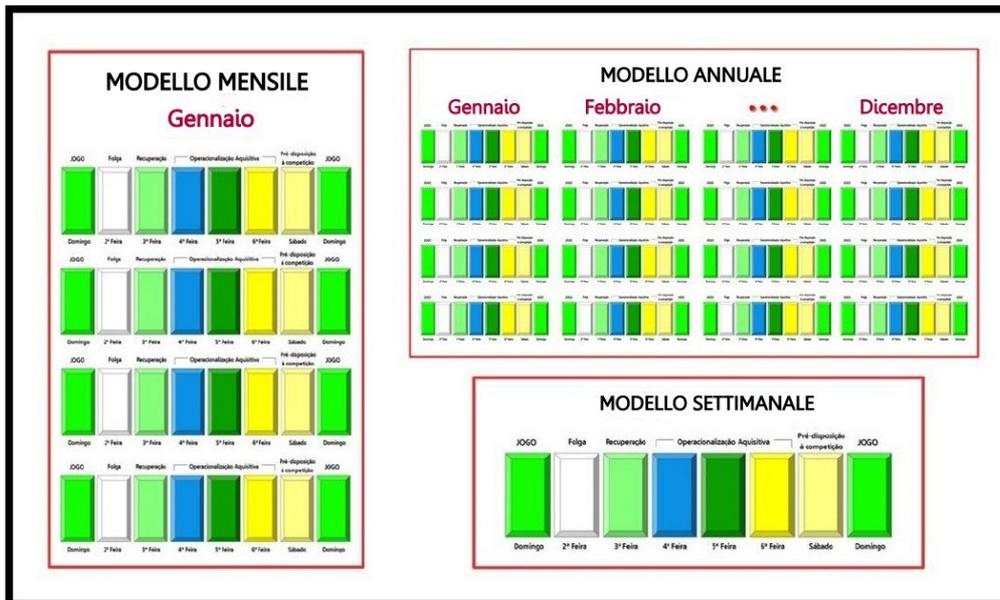


Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Oltre a questi tre fattori chiave, il Morfociclo deve tenere in considerazione anche altre variabili: il momento della stagione in cui esso si inserisce, la posizione in classifica, eventuali giocatori infortunati, lo status psico-fisico dei giocatori, i giorni che si hanno a disposizione tra una partita e l'altra.

Il Morfociclo, essendo un ciclo tra due partite e quindi una periodizzazione a corto raggio, dovrà essere comunque inteso come un frattale di una Periodizzazione Tattica più ampia in quanto è un "tutto che sta nella parte che sta nel tutto". (Morin, citato da Faria, 1999)

È in virtù di questo presupposto che nasce la visione del Morfociclo come cellula dell'allenamento, la cui struttura viene replicata lungo il corso dell'intera stagione.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Il Morfociclo non definisce solo la struttura in cui si susseguono gli allenamenti ma soprattutto la forma, i contenuti e la strutturazione delle esercitazioni che saranno differenti nelle diverse sessioni di allenamento, di modo che, la necessaria routine nella struttura e nella logica, non cada nella ripetizione mantenendo viva l'attrazione dei giocatori verso il processo di allenamento. Ciò è possibile solo mediante allenamenti basati sulla scoperta guidata e sull'esplorazione del Modello di Gioco che, in questo modo, si autocostruisce ed emerge dalle esercitazioni focalizzate, Morfociclo dopo Morfociclo, sui suoi diversi aspetti. Tutto ciò sempre in virtù delle emergenze del 'qui ed ora' e secondo la logica per cui ci si allena come si gioca.

“E' l'allenamento che crea la competizione”. (Frade, 1999 citato da Faria,1999)

5.2 La struttura del Morfociclo

(esempio di Morfociclo con partite DOMENICA-DOMENICA)

Prendiamo adesso in considerazione un esempio di Morfociclo con partite domenica-domenica per comprendere a fondo le modalità con cui verranno scelti e strutturati i suoi contenuti nei diversi giorni di allenamento.

5.2.1 1° giorno: la partita

Il primo giorno del Morfociclo è quello in cui viene giocata la partita. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di maggior impegno psicofisico.

La gara produce un affaticamento generale molto grande provocando una fatica cognitiva, fisica ed emotiva da cui la squadra deve recuperare al meglio per poter affrontare in condizioni ottimali l'impegno successivo. È per questo motivo che il resto del Morfociclo viene utilizzato col fine di portare a termine il recupero, senza però interrompere e impedire l'acquisizione e lo sviluppo del Modello di Gioco da parte della squadra. Nella scelta dei mezzi di allenamento che saranno utilizzati nel Morfociclo a venire, sarà importante oltre alla fatica globale prodotta dalla partita, valutare l'evoluzione della squadra da un punto di vista qualitativo e a partire da queste valutazioni, si avvierà lo studio del Morfociclo successivo.

È inoltre importante considerare che alcuni giocatori non hanno preso parte alla partita e che quindi, all'interno della squadra, si avranno due gruppi con differenti necessità.

“Per questi motivi la partita può e deve essere considerata parte integrante ed iniziale dell’intero processo di allenamento”. (Mourinho, citato da Maiuri, 2014)

5.2.2 2° giorno: recupero passivo

Il secondo giorno del Morfociclo è quello seguente alla partita. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di recupero passivo, di riposo.

In questo giorno è fondamentale che vi sia recupero mentale anche se, dal punto di vista fisiologico, sarebbe più conveniente riposare il terzo giorno del Morfociclo e nel secondo effettuare del recupero attivo sul campo per smaltire meglio la fatica fisica. Questa scelta è dovuta al fatto che la Periodizzazione Tattica è un processo in cui si allena costantemente in concentrazione tattica e in cui si produce un grosso sforzo tattico. Per questo motivo è necessario porre maggior attenzione al recupero da un punto di vista cognitivo. Il riposo è posto quindi dopo il giorno di maggior impegno a livello centrale, ovvero quello della partita.

5.2.3 3° giorno: recupero attivo

Il terzo giorno del Morfociclo è quello seguente al recupero passivo. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di recupero attivo.

In questo giorno, considerato un momento critico per i calciatori che hanno giocato, si realizzerà una sessione di recupero attivo con esercitazioni sempre specifiche, ma che prevedano tempi di lavoro ridotti e bassa complessità, in un

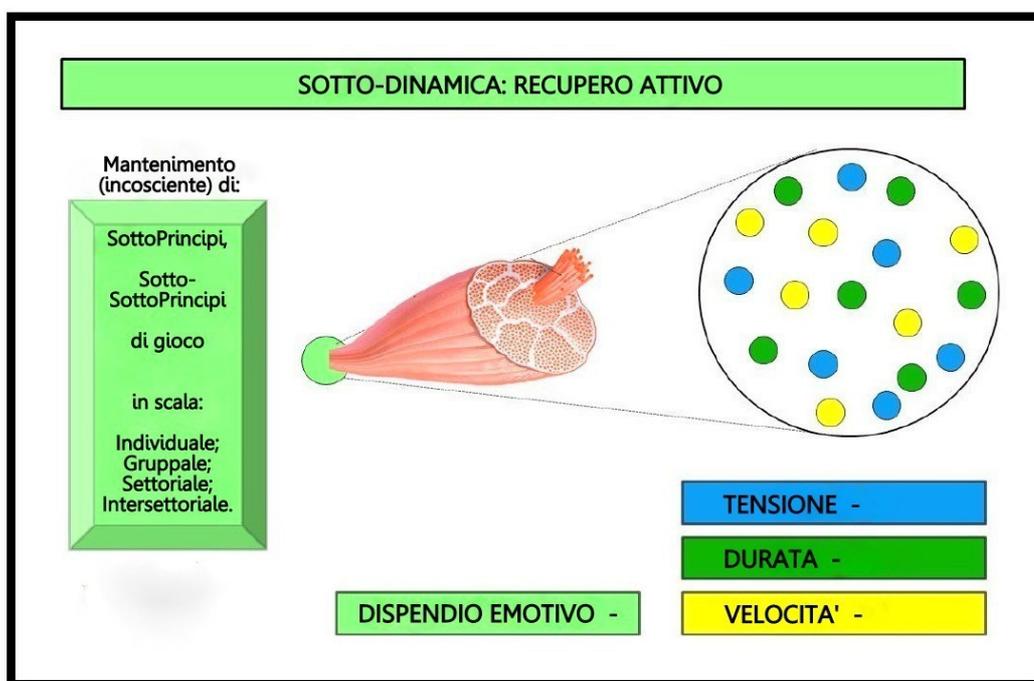
ambiente più o meno stabile. Il recupero attuato in questo giorno si otterrà mediante il cosiddetto 'imbroglio energetico' al modello metabolico. Ciò consiste nell'attivare, per brevi lassi di tempo, i metabolismi implicati nella dinamica di sforzo specifica della nostra forma di gioco. Di conseguenza verranno attivati quei meccanismi di recupero che si verificano durante il gioco. In questo modo si otterrà un recupero specifico ottimale.

Le esercitazioni proposte in questo giorno si caratterizzeranno per livelli di complessità bassi e presenteranno richieste di acquisizione basse in cui si alleneranno i sottoprincipi e i principi di gioco sulla base degli errori commessi nella partita precedente, in scale settoriali e gruppalì.

Le proposte saranno realizzate in spazi di medie dimensioni con un numero di calciatori variabile in relazione alla complessità delle esercitazioni.

L'impegno fisico sarà istantaneo ed elevato, con poche contrazioni eccentriche e in regime di alta tensione, alta velocità e bassissima durata di contrazione muscolare.

L'allenamento prevederà molta discontinuità e tempi di recupero in relazione alla complessità delle esercitazioni.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

"I giocatori al martedì recuperano e recuperano totalmente. È necessario promuovere degli spostamenti all'interno di esercitazioni in forma ludica, Per esempio una partita tra di loro dove essi giocano senza preoccupazioni tattiche. A questa conclusione sono arrivato durante gli anni (il mio processo di allenamento è in continua crescita e sotto continua riflessione di quelli che sono i risultati e ciò che li comportano), in quanto nella prima parte della mia carriera al martedì svolgevo del lavoro tattico, ovvero esercitazioni di recupero in 10 contro zero con obiettivi difensivi oppure compiti offensivi. Durante questa mia opera di riflessione notai una cosa fondamentale, ovvero che operando in questa maniera, i giocatori partivano dal martedì accusando già la cosiddetta fatica tattica che esige un'elevata concentrazione e quindi un elevato dispendio energetico centrale che si sarebbe protratto fino alla partita seguente. In virtù di ciò cominciai a prendere in considerazione che l'allenamento del martedì dovesse cominciare ad essere maggiormente ludico". (Vitor Pereira 2010, citato da Tamarit, 2013)

5.2.4 4°giorno: acquisizione

SOTTO PRINCIPI E SOTTO-SOTTOPRINCIPI CON PREVALENZA DI CONTRAZIONI IN REGIME DI TENSIONE

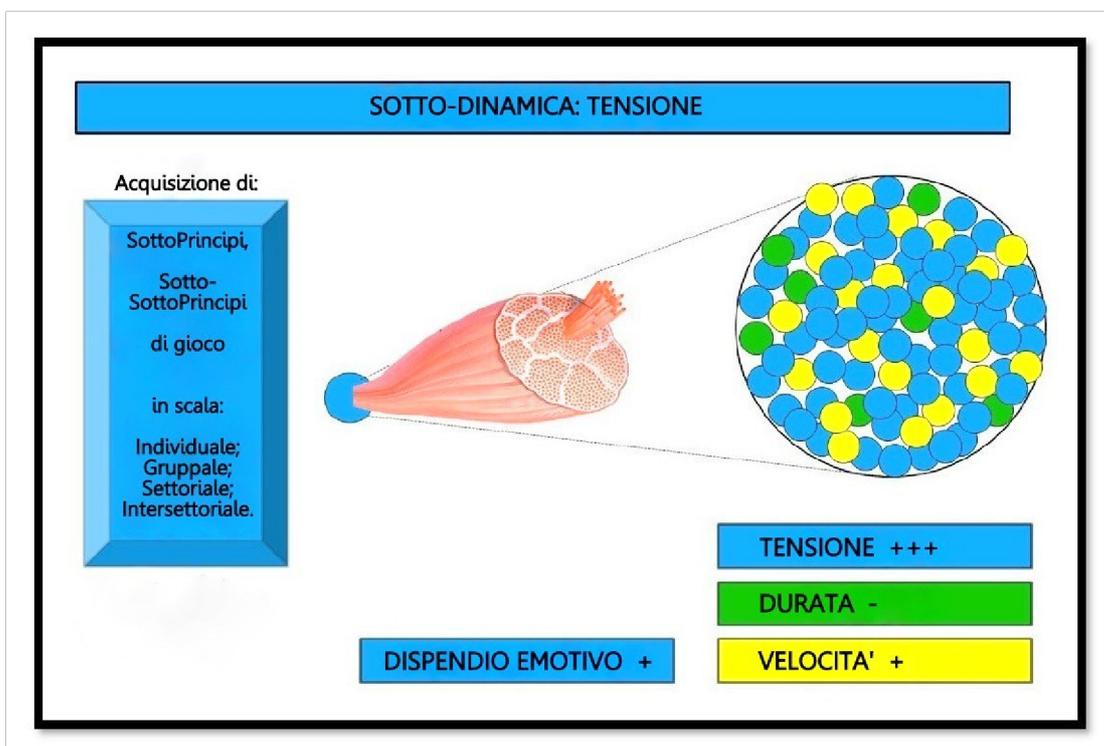
Il quarto giorno del Morfociclo è quello seguente al recupero attivo. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di acquisizione con dinamica di tensione muscolare.

Le esercitazioni proposte in questo giorno si caratterizzeranno per livelli di complessità media e presenteranno richieste di acquisizione medio-alte in cui si alleneranno i sotto-sottoprincipi e i sottoprincipi in riferimento al proprio gioco nella partita successiva, in scale individuali e sulle relazioni settoriali e intersettoriali.

Le proposte verranno realizzate in spazi ridotti, con basso numero di calciatori.

L'impegno fisico sarà elevato, grazie a contesti che promuovono una grande quantità di gesti di forza calcistica come salti, accelerazioni, arresti, ripartenze, cambi di direzione e contrasti, garantendo così un gran numero di contrazioni eccentriche e in regime di alta tensione, media velocità e bassa durata di contrazione muscolare. Avranno inoltre grande importanza all'interno delle esercitazioni, l'interferenza contestuale e l'inserimento di elementi di disturbo che provocheranno continui riadattamenti ed aggiustamenti.

L'allenamento prevederà molta discontinuità e tempi di recupero ampi tra le serie e tra le diverse esercitazioni. I tempi di recupero dovranno essere tali da permettere ai giocatori un recupero quasi completo che consenta loro di esercitarsi sempre ad intensità massime relative e con dominanza del metabolismo ricercato, ovvero il metabolismo anaerobico lattacido.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

Va ricordato che per conseguire il completo recupero biologico, la squadra ha bisogno di quattro giorni e quindi tre giorni dopo la partita non ha ancora completamente terminato il suo recupero. Questo è il primo giorno acquisitivo e l'ultimo giorno di recupero prima dell'allenamento di massima esigenza. È

importante quindi che il Morfociclo mantenga la sua struttura dall'inizio della stagione fino alla fine, permettendo così l'adattamento necessario dei giocatori a questo tipo di sforzo/esercizio - sforzo/recupero.

"L'esperienza mi dice che tre giorni dopo la partita i giocatori ancora non hanno recuperato completamente. Non tanto in termini fisici, ma, fondamentalemente, in termini emotivi. Il consumo emotivo ha bisogno di più tempo di recupero rispetto a quello fisico". (Mourinho, 2006 citato da Tamarit, 2007)

"In questo giorno, allenando i sotto principi, molte volte si incide sugli aspetti di transizione, negli aspetti settoriali ed intersettoriali attraverso esercitazioni che prevedono grande intensità, interruzioni, e di nuovo grande intensità. Si utilizzano anche delle partite in cui, per esempio con squadre da cinque, due giocatori giocano in una metà campo mentre gli altri tre rimangono nella metà campo opposta per finalizzare, oppure ancora dei giochi di possesso palla a più zone in cui i giocatori ruotano da un campo all'altro; il tutto sempre allenando i sotto principi che si vogliono allenare, incidendo sopra gli aspetti particolari (sotto sotto principi)". (Oliveira, 2010 citato da Tamarit, 2013)

5.2.5 5° giorno: acquisizione

GRANDI PRINCIPI E SOTTO PRINCIPI CON PREVALENZA DI CONTRAZIONI IN REGIME DI DURATA

Il quinto giorno del Morfociclo è quello seguente all'acquisizione in regime di tensione muscolare. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di acquisizione con dinamica di durata muscolare.

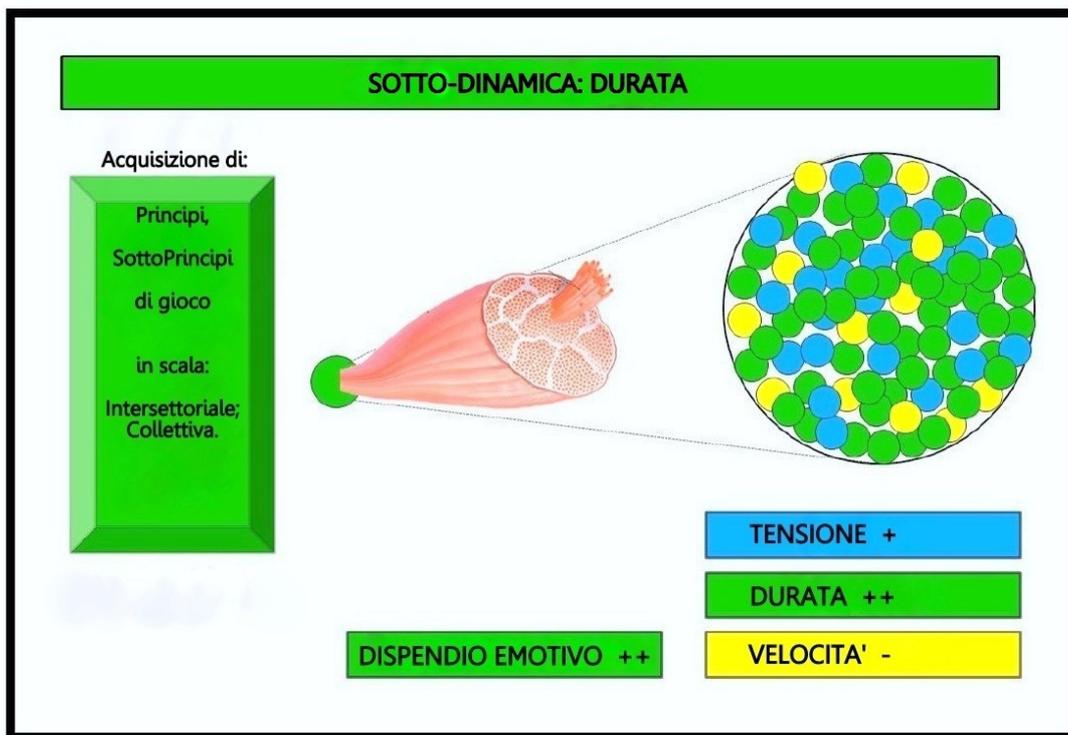
Le esercitazioni proposte in questo giorno si caratterizzano per livelli di complessità alti e presenteranno richieste di acquisizione massimali in cui si eserciteranno i principi e i sottoprincipi di gioco e l'articolazione tra essi, in

riferimento al proprio gioco e agli avversari nella partita successiva, in scala collettiva e intersettoriale.

Le proposte saranno realizzate in spazi ampi, con alto numero di calciatori. Questo sarà il giorno di allenamento più simile alla competizione. Ciò non vuol dire che si allenerà solo esclusivamente attraverso una partita o che si allenerà a campo intero, ma che si faranno esercitazioni più generali, manipolandole affinché si ottenga la ripetizione sistematica di quanto preteso, garantendo così il principio delle propensioni.

L'impegno fisico sarà elevato, poiché si tratta del giorno più simile alla partita a livello di sforzo psicofisico poiché i contesti proposti ricalcano la complessità e continuità della competizione. Sarà perciò presente un numero variabile di contrazioni eccentriche e in regime di moderata tensione, bassa velocità e alta durata di contrazione muscolare.

La discontinuità sarà minima con tempi di esercizio lunghi e tempi di recupero brevi tra le esercitazioni. I tempi di recupero saranno tali da non permettere ai giocatori un recupero completo, ma anzi ricreeranno le condizioni di fatica della partita. Secondo il professor Vitor Frade in questo giorno "è importante creare un allenamento con discontinuità all'interno della continuità, permettendo che si allenino in tutti i momenti ad intensità massima relativa (e garantendo che le esercitazioni si verifichino sotto il supporto energetico specifico)".



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

"La configurazione data alle esercitazioni in questo giorno dovrà contemplare la messa in pratica di porzioni grandi di gioco in spazi leggermente ridotti a quelli che sono quelli effettivi della partita. In questo modo si permette un regime di contrazione muscolare simile a quello sperimentato in competizione, caratterizzato da tensioni e velocità di contrazione abbastanza ridotte rispetto a quelle verificate nell'allenamento precedente, essendo la durata delle contrazioni muscolari maggiore, dovuta alla necessità di ricoprire uno spazio maggiore risultante dalle maggiori dimensioni del campo d'allenamento. Per la conformazione dell'esercitazione, per l'intervento dell'allenatore e per le richieste proprie dell'esercizio che privilegerà alcuni determinati principi, ci sarà una maggior incidenza e densità di azioni che propendano verso questi, diversamente da quanto avviene in competizione. In queste sessioni quindi, indipendentemente se sono contemplate porzioni grandi della nostra forma di gioco, il tema dell'allenamento non è generale, ma va incontro alle priorità stabilite per quel morfociclo e più concretamente per quella sessione di allenamento e per le varie esercitazioni che la compongono, privilegiando quindi un principio o sottoprincipio, rispetto agli altri" (Maciel, 2010 citato da Tamarit, 2013)

5.2.6 6° giorno: acquisizione

SOTTO PRINCIPI E SOTTO SOTTO PRINCIPI CON PREVALENZA DI CONTRAZIONI IN REGIME DI VELOCITÀ

Il sesto giorno del Morfociclo è quello seguente all'acquisizione in regime di durata muscolare. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di acquisizione con dinamica di velocità muscolare.

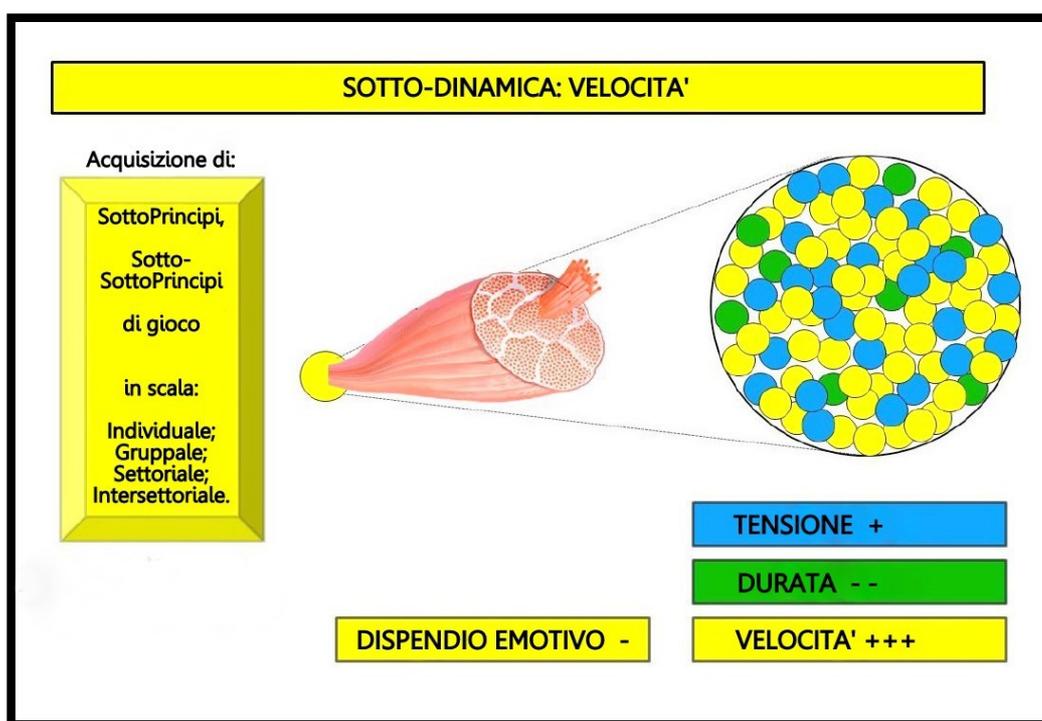
Le esercitazioni proposte in questo giorno si caratterizzeranno per livelli di complessità media e presenteranno richieste di acquisizione medio-alte in cui si eserciteranno i sottoprincipi e i sotto-sottoprincipi di gioco in riferimento agli avversari nella partita successiva, in scale soprattutto individuali, ma anche settoriali e intersettoriali. Le esercitazioni non dovranno essere molto complesse e si dovranno quindi ridurre le variabili dell'ambiente prediligendo contesti senza opposizione o con opposizione passiva o poco significativa. Sarà importante allenare azioni ed interazioni già interiorizzate del Modello di Gioco e appartenenti alla sfera del subcosciente, altrimenti si rischierà di affaticare la squadra col pericolo che si presenti poco fresca mentalmente alla partita seguente.

Le proposte saranno realizzate in spazi medio-piccoli, con basso numero di calciatori se si vorranno allenare situazioni di finalizzazione oppure con alto numero di calciatori se si vorranno allenare situazioni in cui prevale la velocità di decisione e quindi il lato subcosciente.

L'impegno fisico sarà breve ma elevato, con un basso numero di contrazioni eccentriche e in regime di moderata tensione, alta velocità e bassa durata di contrazione muscolare. Si tratta di creare esercitazioni che promuovano contrazioni muscolari con elevata velocità di contrazione ed elevata tensione all'inizio dell'azione ma che non si protrarrà oltre la partenza, con durata molto breve. In questo giorno non ci dovrà essere un'elevata interferenza contestuale, ma anzi andrà prevista poca imprevedibilità e un'opposizione avversaria quasi nulla, perché i contrasti e i continui adattamenti propri o del contesto provocherebbero un aumento delle contrazioni eccentriche. Dovrà essere quindi

una sorta di 'allenamento in linea retta', senza salti, cambi di direzione, continue accelerazioni e frenate.

L'allenamento prevederà molta discontinuità e tempi di recupero molto ampi tra le serie e tra diverse esercitazioni. Le esercitazioni saranno brevi e con un'alta velocità di decisione ed esecuzione. A partire da questo giorno occorrerà tenere in considerazione l'imminenza della partita successiva. I tempi di recupero, perciò, dovranno essere tali da permettere ai giocatori un recupero quasi completo che gli permetterà di esercitarsi sempre ad intensità massime relative e senza affaticarli a livello sia periferico che centrale.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

"Le propensioni in questo giorno devono essere rivolte a sollecitare prevalentemente 1/3 del tempo usato in ogni azione, cioè quello destinato alla esecuzione/messa in pratica del gesto stesso (dimensione effettiva del movimento), evitando di incidere sopra i restanti 2/3 destinati alla presa di coscienza e alla di decisione (dimensione cognitiva del movimento). Una volta che i 2/3 relativi alla presa di coscienza, che abbiamo già visto manifestarsi ampiamente nei giorni precedenti attraverso l'aspirazione ad un sapere sopra un

saper fare, è importante in questo allenamento non andare a richiamare le strutture che ne permettono la sua manifestazione, le quali saranno necessariamente implicate nella competizione successiva. Ciò che si affronterà in questo giorno del morfociclo dovrà manifestarsi senza fatica, affinché dentro la forma di gioco, la creatività possa emergere e possa manifestarsi". (Maciel 2010, citato da Tamarit, 2013)

"Alleno azioni di durata molto corta, azioni molto rapide che possiamo fare e facciamo normalmente in situazioni giocate (le situazioni giocate non devono essere quelle che prevalgono in questo giorno), cercando un'acquisizione di principi o anche aspetti a livello strategico. L'allenamento normalmente continua ad essere intenso e in un regime di velocità ma, pur mancando due giorni, non smette di avere un'elevata intensità; tuttavia, non permettiamo che si prolunghi per molto tempo". (Carvalho, 2010 citato da Tamarit, 2013)

5.2.7 7° giorno: recupero attivo

PREDISPOSIZIONE ALLA GARA

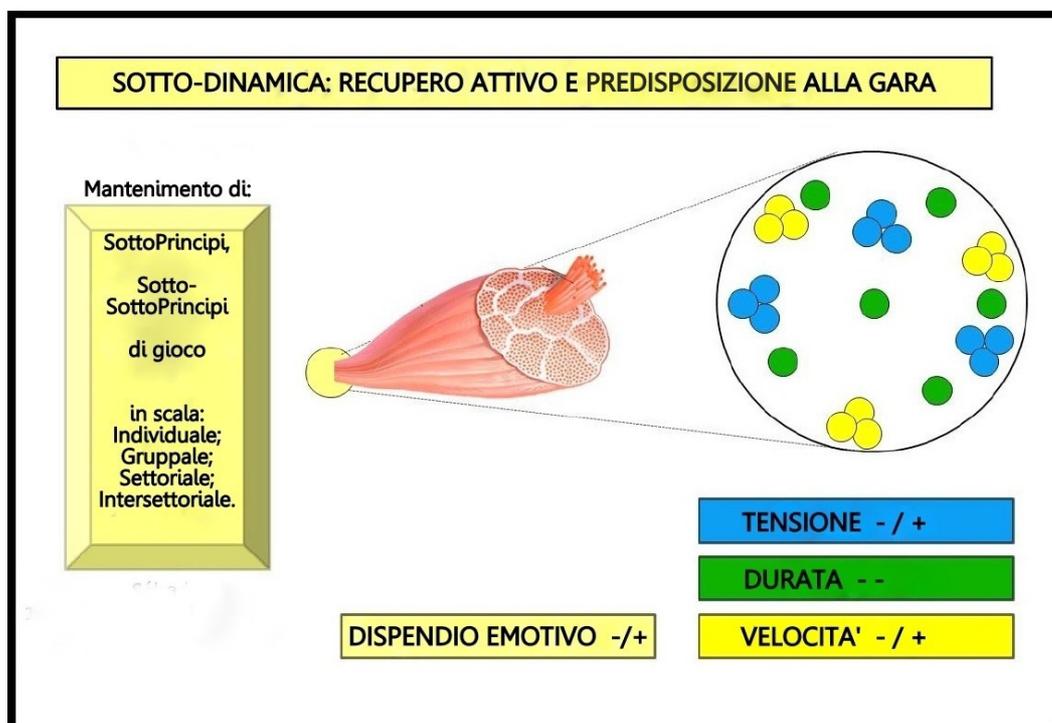
Il settimo giorno del Morfociclo è quello seguente al giorno di acquisizione in regime di velocità muscolare. Nella Periodizzazione Tattica è normalmente il giorno di recupero e attivazione in funzione della partita.

Le esercitazioni proposte in questo giorno si caratterizzeranno per livelli di complessità basse e presenteranno richieste di acquisizione alte ma per tempi molto brevi in cui si farà una revisione dal punto di vista tattico-strategico dei principi, sottoprincipi e in parte dei sotto-sottoprincipi, che si sono allenati durante il resto dei giorni del Morfociclo, in riferimento al piano strategico per la partita successiva, in scala individuale, settoriale, intersettoriale, gruppale e collettiva. Le esercitazioni dovranno essere semplici in modo che non si accumuli fatica mentale.

Le proposte saranno realizzate in spazi e numero dei calciatori variabili in relazione ai contenuti che si vogliono sviluppare.

L'impegno fisico sarà basso, con basso numero di contrazioni eccentriche e in regime di moderata tensione, moderata velocità e bassissima durata di contrazione muscolare.

L'allenamento prevederà molta discontinuità e tempi di recupero molto ampi tra le serie e tra le diverse esercitazioni. I tempi di lavoro saranno di brevissima durata e gli spostamenti saranno molto rapidi ma automatizzati come possono essere quelli su palla inattiva oppure quelli utili a ricordare i movimenti collettivi della squadra. I tempi di recupero dovranno essere tali da permettere ai giocatori un recupero completo.



Disegno di Oliveira, modificato da Vulcano (2015)

"Il giorno antecedente la partita è un allenamento tattico strategico di revisione di quello che si è visto durante la settimana e che serve per allenare le azioni a palla ferma, i falli laterali, i corner, le punizioni indirette, i rigori". (Carvalho 2010, citato da Tamarit, 2013)

"Bisogna recuperare dai giorni precedenti e attivare i giocatori per la partita del giorno seguente attraverso l'approccio a sottoprincipi molto semplici" (Oliveira, 2006 citato da Tamarit, 2007)

Come evidenziato, nella struttura del Morfociclo sono previsti dei giorni che propendono verso il recupero e dei giorni che propendono verso l'acquisizione. 'Propendono' poiché recupero ed acquisizione non si escludono l'un l'altro, ma ci sarà una coesistenza con dominanza dell'uno o dell'altro. In tutti gli allenamenti del Morfociclo quindi vi sarà una componente acquisitiva del Modello di Gioco e allo stesso tempo sarà presente una componente di recupero in specificità.

"Il recupero e l'acquisizione devono essere intese come due facce della stessa moneta". (Frade, 2010 citato da Tamarit, 2013)

5.3 La sottodimensione fisica nella Periodizzazione

Tattica

Come evidenziato lungo tutto la tesi, risulta chiaro come la Periodizzazione Tattica sia una metodologia d'allenamento che pone le sue fondamenta sulla specificità del gioco.

Questa metodologia riesce, attraverso l'applicazione dei principi metodologici che la governano, a sviluppare tutte le dimensioni della prestazione sportiva in maniera congiunta durante l'allenamento.

Il processo di allenamento, però, deve essere sottoposto sempre alla sovradimensione tattica e tattico-strategica, posta a un livello superiore rispetto alle altre dimensioni poiché è quella che assicura che tutto ciò che viene proposto in allenamento sia specifico di un determinato modo di giocare, di un Modello di Gioco.

Si può cadere nell'errore di intendere la Periodizzazione Tattica come una metodologia che non ha preoccupazioni di tipo fisico. Questo è un errore piuttosto grossolano poiché in realtà la dimensione fisica per la Periodizzazione Tattica non solo è importante, ma è essenziale. Si tratta però di una dimensione fisica non sviluppata in termini generici attraverso una preparazione atletica qualunque finalizzata a innalzare i livelli delle varie capacità condizionali, ma specifica per il modello prestazionale del calcio. Questo modello prestazionale sarà sempre supportato dallo stesso profilo metabolico (principalmente metabolismo anaerobico-alattacido) e non farà riferimento solo al calcio in generale, ma a quello sviluppato nel proprio Modello di Gioco. La squadra sarà perciò fisicamente preparata quando sarà in grado di sostenere con qualità il proprio modello di gioco e il profilo metabolico che ne consegue, ovvero quando raggiungerà la cosiddetta 'forma sportiva'.

"Il concetto di forma sportiva appare associato al modello di gioco e ai suoi principi, ovvero, associato a un particolare stile di gioco e alla base di un processo di preparazione che abbraccia l'allenamento e la competizione". (Faria, 1999)

"Nel calcio, il gran numero di competizioni e la loro concentrazione implicano livelli di forma relativamente inferiore, con meno fluttuazioni e più piccole, in funzione di una maggiore stabilità. Sembra quindi più corretto evitare ampie oscillazioni, sostenendo l'adozione dei cosiddetti 'livelli di rendimento' a scapito dei propagandati 'picchi di forma' che si regolano soprattutto per gli sport con breve periodo competitivo". (Garganta, 1992 citato da Faria, 1999).

Ad avvalorare ancora di più la considerazione che la Periodizzazione Tattica ha della dimensione fisica vi è il principio metodologico dell'alternanza orizzontale in specificità.

"Non diciamo che l'aspetto fisico non sia importante, perché l'aspetto fisico è molto importante. Quello che diciamo è che le nostre esercitazioni e la nostra orientazione delle esercitazioni giornalmente, settimanalmente, mensilmente e annualmente hanno l'obiettivo e il fine di migliorare le competenze della squadra e questa dev'essere la nostra più grande e primaria preoccupazione. È chiaro che,

sottinteso alla idea di organizzazione e di gioco ci sta il lato psicologico, il lato fisico, il lato tecnico, però è l'idea di questa organizzazione che comanda tutto quello che noi chiediamo venga fatto sin dall'inizio della preparazione". (Carvalho, 2010 citato da Tamarit, 2013)

"Contemplare la dimensione fisica, non una qualunque ma quella che si riferisce alla nostra forma di gioco, è fondamentale per la qualità del processo, ma solo una volta che si è riusciti a mettere in pratica la manifestazione di una determinata espressività o gestualità collettiva con le particolarità individuali. Il gioco si esprime con il corpo nella sua interezza e globalità ed è per questo fondamentale l'acquisizione di determinati processi ed intenzionalità, che servono solo se portano ad un effetto/fine voluto; questo può avvenire solo se le risposte motorie sono congruenti e permettono la manifestazione di queste intenzionalità con i giusti timing". (Maciel, 2010 citato da Tamarit, 2013)

5.4 Propriocettività': Il corpo in relazione col gioco

L'allenamento propriocettivo specifico che si persegue con la Periodizzazione Tattica si discosta da quello proposto convenzionalmente. Le metodologie tradizionali hanno una visione della propriocettività separata dalla logica di allenamento, in quanto considerano il suo sviluppo come separato e integrativo dell'allenamento stesso. Negli allenamenti standardizzati e comunemente accettati vengono proposte esercitazioni di propriocettività e prevenzione che sono lontane dalle esigenze proprie del gioco; si tratta di esercizi che utilizzano pedane propriocettive, file di dischi gonfiabili e bosu, fitball e altri dispositivi che possono risultare decontestualizzati e decontestualizzanti. Viene perciò allenata una propriocettività generale che non è adattata al tipo di sport in cui viene sviluppata poiché non tiene conto delle differenti superfici su cui essi si praticano, dei diversi movimenti richiesti, dalla diversa relazione corpo-contesto e soprattutto, in riferimento al calcio, non considera il fatto che si gioca con i piedi

e che ciò esercita un forte condizionamento su chi lo pratica, apparendo quasi una pratica motoria contro natura.

Lo stesso esercizio, quindi, non può essere utilizzato e valido per tutti gli sport, poiché essi hanno caratteristiche ed esigenze completamente differenti.

La Periodizzazione Tattica ha invece una visione della propiocezione globale e contestuale che si sviluppa in relazione alla logica di allenamento. Negli allenamenti che seguono questa logica si compiono molti esercizi in cui la propiocezione è allenata attraverso il gioco, in contesti specifici che ne massimizzano lo sviluppo, attivando i meccanorecettori e propioettori in forma specifica e non decontestualizzata. Secondo quest'ottica, quindi, la propiocezione è intimamente relazionata con il contesto, la presa di decisioni, le emozioni e le sensazioni connesse. È una propiocezione che si fonda sullo sviluppo della relazione del corpo in movimento con il gioco.

Quella che viene allenata è una propiocezione propria del calcio e, ancor più specificamente, propria del calcio praticato dalla squadra che si allena.

“È importante sapere che se si compiono due gesti molto simili ma con finalità diverse, anche se parti del movimento sono uguali, tutta la sequenza di attivazione si realizza in neuroni diversi. Quindi quando si insegna ad esempio un gesto tattico o tecnico in un contesto avulso dalla realtà di gioco, 'imparano' ad attivarsi dei neuroni che poi non saranno operanti in fase agonistica. Questo vale per qualsiasi attività, dalla tattica alla corsa fisica; questo ci fa capire come l'attività neuronale (ricordiamo che il muscolo si muove grazie al neurone che manda l'impulso) risulta essere specifica non dell'azione che svolgiamo, ma della finalità, ovvero dall'intenzione che sollecita l'azione stessa”. (Montella, 2011)

"La propiocezione si ottiene attraverso il gioco, poiché è inevitabilmente connessa con il contesto. La somatizzazione data dalla presenza degli avversari è cruciale, come il resto delle cose." (Gomes, 2010 citata da Tamarit, 2013)

"È come imparare a guidare facendo pratica nel condurre un treno che si muove lungo i binari in maniera automatica, per poi ritrovarsi a condurre un autobus in un contesto con molto traffico, dove esistono regole di comportamento da seguire e dove vi è presenza di interferenza contestuale data dalla presenza di altre macchine, dovendo poi decidere noi quando, dove e perchè girare, mettendo in pratica le nostre proprie valutazioni". (Maciel 2010, citato da Tamarit, 2013)

Ciò rappresenta un ulteriore motivo per cui la Periodizzazione Tattica promuove lo sviluppo prestativo dei giocatori mediante l'allenamento di tipo esperienziale.

"Il muscolo è un organo ricettivo e deve adattarsi continuamente ai piccoli cambiamenti che lo influenzano perché, per quanto si possa prevedere ciò che accadrà in campo, è importante che il calciatore interiorizzi la capacità di reagire al meglio agli stimoli. Vi è un timing di aggiustamento nella co-contrazione muscolare e un altro timing che adegua questa contrazione alle alterazioni circostanziali durante il suo svolgimento. Questo secondo timing, chiamato anticipatorio, evidenzia l'importanza del 'passato esperienziale' delle contrazioni di ogni atleta (meccanorecettori che si alterano per poter captare l'evolversi della relazione del corpo nello spazio-tempo)". (Frade, 2010 citato da Tamarit, 2013)

Conclusioni

Con l'esposizione svolta si è voluto esporre come il calcio, in quanto sport tattico di situazione, abbia necessità di organizzazione propria e come, a fronte della sua tangibile complessità, il suo allenamento sia impossibile da ridurre a un congiunto di aspetti allenati e massimizzati separatamente.

Risultano quindi limitati e limitanti gli approcci dei concetti metodologici classici e integrati, in cui la dimensione fisica prevale come nucleo che dirige l'allenamento.

Evidenziata quindi la necessità di controllare la complessità del calcio in un contesto tattico, si è voluto esporre un particolare approccio nato in Portogallo dalla mente geniale del professore Vitor Frade, che fa dell'organizzazione del gioco e della sua manipolazione cosciente e quasi scientifica, il proprio credo. Esso pone la dimensione tattica, vera organizzatrice del gioco, a 'regia' del processo d'allenamento a cui saranno sottoposte le restanti dimensioni (tecnica, fisica e psicologica).

Questa metodologia che pone le sue radici nella teoria dei sistemi dinamici, nella cibernetica, nelle neuroscienze, nella geometria frattale, nella teoria della complessità e nella sociologia prende il nome di 'Periodizzazione Tattica'.

Il principale obiettivo della Periodizzazione Tattica è quello di permettere, mediante il rispetto di chiari principi metodologici e di uno specifico modo di allenarsi, un'organizzazione tattica di squadra che possa essere interiorizzata dai calciatori non solo a livello cosciente ma anche subcosciente, di modo che essi possano esprimere livelli qualitativi assoluti nel gioco collettivo proposto.

Affinchè si possa ottenere un'organizzazione tattica ottimale, non è quindi sufficiente che la squadra si alleni secondo una specificità generale del gioco del calcio, ma è necessaria una specificità rispetto a dei principi organizzativi (ed organizzanti) collettivi, ovvero a un Modello di Gioco.

Il Modello di Gioco è la concretizzazione pratica dell'idea di gioco dell'allenatore che si adatta al contesto in cui si inserisce, alle caratteristiche dei giocatori e a numerosi altri fattori che ne condizionano lo sviluppo. La definizione di un

Modello di Gioco diviene quindi un presupposto fondamentale affinché si possa perseguire l'approccio sistemico all'allenamento proposto dalla Periodizzazione Tattica.

La Periodizzazione Tattica non è la formula perfetta che permette di vincere campionati e di alzare trofei poiché, fortunatamente, il calcio e la sua imprevedibilità fuggono da schemi precostituiti e ricette del successo. Nonostante questo, a mio avviso, è fondamentale perseguire un approccio scientifico a tutto quello che riguardano i compiti che un allenatore deve assolvere per rendere al meglio e, ad oggi, la periodizzazione tattica è un'ottima direzione metodologica da perseguire per arrivare a massimizzare quanto più possibile le qualità e le potenzialità di una squadra di calcio..

Con l'augurio che in futuro curiosità, esperienza, confronto, ambizione e voglia di migliorarsi possano permettermi di investigare e progredire verso un sempre più consapevole ed efficace approccio al ruolo dell'allenatore.

Bibliografia e Sitografia

- Ambrosetti, G. (2015): Intervista condotta da Luciano Vulcano.
- Carvalho, C. (2014): Futebol – Um saber sobre o saber fazer. Prime Books, Portogallo.
- Faria, R. (1999): "Periodizacao Tactica" – Um Imperativo Concepto-metodologico do rendimento Superior em Futebol. Monografia de licenciatura, FCDEF-UP, PORTO. Non pubblicato.
- Ferrari, F. (2001): Elementi di tattica calcistica Vol. 1. Editoriale Sport Italia, Italia
- Ferrari, F. (2009): Elementi di tattica calcistica Vol. 2. Editoriale Sport Italia, Italia
- Gomes, M. (2008): O desenvolvimento do jogar, segundo a periodizacao tactica. MC Sports, Spagna.
- Maiuri, G. (2014): Un diverso modo di pensare calcio: l'approccio sistemico e la periodizzazione tattica. Youcanprint Self-Publishing, Italia.
- Mendonca, P. (2013): O modelo de jogo do FC Bayern Munique.
- Monteleone, M. (2013): La costruzione di un modello di gioco. www.allenatore.net, Italia.
- Montella, V. (2011): Preparazione precampionato (primi 14 giorni). Tesi del corso master Uefa PRO, Settore Tecnico FIGC, Coverciano (FI), Italia.
- Oliveira, B. - Ameiro, N. - Resende, N. - Barreto, R. (2009): Mourinho – Questione di metodo. Marco Tropea Editore, Italia.
- Tamarit, X. (2009): Que es la periodizacion tactica?. MC Sports, Spagna.
- Tamarit, X (2013): Periodizacion Tactica VS Periodizacion Tactica. MBF, Spagna.
- Tossani, M. (2009): Un nuovo metodo: la periodizzazione tattica. www.allenatore.net, Italia.
- Treccani (2015): www.treccani.it
- Vulcano, L. – (2016): La periodizzazione tattica. Come e perché. Edizioni Correre, Italia.
- Wikipedia (2015): <https://it.wikipedia.org/>