



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO SQUASH

STRATEGIA E METODO DI ALLENAMENTO PER GLI ATLETI DI ALTO LIVELLO

PREMESSA

Classificazione degli atleti

Per razionalizzare i sistemi e le modalità di preparazione si procede con un diverso criterio, da quello sino ad oggi utilizzato, per la classificazione degli atleti di Alto Livello.

Il nuovo criterio, che ha lo scopo di “fotografare” la situazione e la potenzialità dell’agonismo italiano, prevede **due livelli di eccellenza** nei quali gli atleti sono collocati in base alle loro specifiche qualità tecniche, fisiche ed agonistiche.

Agli atleti che non siano inclusi nei livelli di Eccellenza di cui sopra, può essere attribuita la qualifica di “Atleta di Interesse Federale”.

La qualifica è attribuita dal Consiglio Federale su proposta (individuale o collegiale) pervenuta, in via esclusiva, dai Tecnici delle Squadre Nazionali in carica.

I nominativi di atleti, ai fini della loro inclusione nel **primo livello di eccellenza**, sono segnalati, dalle Società di appartenenza, ai referenti territoriali Figs dell’attività giovanile, che a loro volta provvedono, ai fini di una loro valutazione preliminare, ad inoltrarli al Commissario Tecnico delle Squadre Nazionali.

Le valutazioni definitive sono effettuate attraverso una sessione nazionale, organizzata, orientativamente, nel mese di luglio di ogni anno; ciò al fine di consentire agli atleti ammessi di iniziare, sin dal successivo mese di agosto, la loro preparazione annuale.

La decisione di inclusione è adottata dalla struttura delle Squadre Nazionali in una sua riunione collegiale, prevista a conclusione della sessione nazionale.

La segnalazione per l’inclusione di atleti nel secondo livello di eccellenza è affidata ai singoli componenti della struttura delle Squadre Nazionali. La decisione di inclusione è adottata annualmente, in contemporanea e con le stesse modalità di quella prevista per il primo livello di eccellenza.

Per l’inclusione nei livelli di eccellenza, oltre a valutare qualità personali quali serietà, fiducia, rispetto, dedizione e determinazione, sono previste ulteriori valutazioni sia oggettive (es.: caratteristiche fisiche ed attitudinali, età, ecc.), sia soggettive da parte della struttura tecnica delle Squadre Nazionali.

Ad ogni specifica caratteristica personale è dato un determinato valore; la somma di tutti i valori produce il quoziente che determina l’inclusione.

Per l’inclusione al secondo livello di eccellenza hanno grande rilievo i criteri soggettivi e le potenzialità di miglioramento.

L’attività prevista (preparazione e competizioni), pianificata, per tutti i livelli, per un anno intero, è personalizzata con riferimento alle caratteristiche e alle potenzialità di ogni, singolo atleta.

Le Squadre Nazionali

L'appartenenza a uno dei due livelli di eccellenza non determina l'automatica inclusione nella rosa dei componenti le Squadre Nazionali; le stesse, infatti, sono decise, in piena autonomia di giudizio, dal Commissario Tecnico tra tutti gli agonisti di nazionalità italiana, residenti in Italia o all'estero, in base ad un loro comprovato ed attuale valore tecnico. La scelta del Commissario Tecnico si determina, sentito il parere preliminare, obbligatorio, degli allenatori competenti, entro il mese di luglio di ogni anno.

Gli atleti scelti per far parte delle rose delle Squadre Nazionali seguono uno specifico programma finalizzato all'“avvicinamento” alla manifestazione per la quale sono selezionabili quali titolari.

Le rose delle Squadre Nazionali, per decisione del Commissario tecnico, possono subire, nel corso dell'anno, modifiche nella loro composizione.

Per quanto riguarda le Squadre Nazionali Giovanili la procedura rimane la stessa e le competenze sono attribuite al Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali Giovanili.

Attività Giovanile e Progetto Talento

L'attività giovanile, organizzata e gestita dalla struttura federale allo scopo costituita, è finalizzata alla creazione di gruppi di giovani atleti tra i quali individuare, mediante codificati sistemi, i potenziali talenti, che, attraverso lo specifico progetto, sono avviati alla preparazione di alto livello con l'obiettivo finale di portarli a vedersi riconosciuta l'inclusione nel secondo livello di eccellenza.

PRIMO LIVELLO DI ECCELLENZA

Possono entrare a far parte del primo livello di eccellenza gli atleti presenti nelle classifiche operative federali, da almeno un anno, con i seguenti minimi di punteggio:

Atleti Under 16

- Maschi 300 punti
- Femmine 200 punti

Atleti Over 16

- Maschi 400 punti
- Femmine 300 punti

Tali atleti, tra l'altro:

- » dimostrino, attraverso specifici test ed in base al giudizio della struttura delle Squadre Nazionali, di avere qualità, fisiche, tecniche e mentali per diventare giocatori di livello nazionale;
- » abbiano la possibilità/volontà di seguire un programma di preparazione e di partecipazione alle competizioni nazionali, impegnandosi in almeno 3 allenamenti settimanali;
- » seguano con continuità e con puntualità la programmazione tecnica ed agonistica per loro predisposta dalla struttura delle Squadre Nazionali.

Gli obiettivi, dettagliatamente elencati e specificati nella programmazione annuale, individuale, degli atleti del primo livello di eccellenza, sono così sintetizzabili:

- » far parte della rosa dei componenti delle Squadre Nazionali;
- » migliorare la propria classifica nazionale;
- » conseguire risultati di rilievo in manifestazioni nazionali;
- » migliorare le loro qualità tecniche e/o fisiche, così come precisato nella loro programmazione annuale;
- » diventare giocatori del secondo livello di eccellenza.

Oltre ai criteri di ammissione sono fissati anche obiettivi minimi da conseguire per mantenere la permanenza nel gruppo degli atleti del primo livello di eccellenza. La valutazione sulla permanenza o

meno è affidata al Commissario Tecnico delle Squadre Nazionali, che l'assume previo parere dell'allenatore competente.

LA PROGRAMMAZIONE NEL PRIMO LIVELLO DI ECCELLENZA

La programmazione degli atleti di primo livello è predisposta dalla struttura delle Squadre Nazionali e fornita agli atleti ed ai loro tecnici; essa fissa:

- » gli obiettivi relativi al miglioramento della prestazione;
 - » gli obiettivi agonistici;
 - » la pianificazione dell'allenamento, tecnico ed atletico;
 - » i test di controllo;
 - » il programma agonistico nazionale;
 - » il programma alimentare;
 - » il codice di condotta per giocatori ed allenatori,
- prevede, inoltre:
- » raduni collegiali presso il centro tecnico federale.

SECONDO LIVELLO DI ECCELLENZA

Possono far parte del secondo livello di eccellenza gli atleti che, compiuto il 17° anno di età, siano già stati inclusi nel primo livello di eccellenza e che, tra l'altro:

- » dimostrino, attraverso specifici test ed in base al giudizio della struttura delle Squadre Nazionali, di avere le qualità, fisiche, tecniche e mentali per diventare giocatori di livello internazionale;
- » abbiano la possibilità/volontà di seguire un programma di preparazione e di partecipazione alle competizioni nazionali, impegnandosi in almeno 1 allenamento al giorno;
- » condividano, , con Figs, con le loro Società di appartenenza e con i loro allenatori di riferimento, la programmazione tecnica ed agonistica loro indicata dalla struttura delle Squadre Nazionali e la pratichino con continuità e puntualità

Gli obiettivi, dettagliatamente elencati e specificati nella programmazione annuale, individuale, degli atleti del secondo livello di eccellenza, sono così sintetizzabili:

- » rappresentare l'Italia nelle competizioni Europee e Mondiali individuali ed a Squadre;
- » migliorare la propria classifica nazionale ed internazionale;
- » conseguire risultati di rilievo in manifestazioni nazionali ed internazionali;
- » migliorare le loro qualità tecniche e/o fisiche, così come precisato nella loro programmazione annuale;
- » applicarsi e prepararsi alla loro attività agonistica con il massimo impegno.

Gli atleti di questo livello possono chiedere di allenarsi presso il centro tecnico federale sotto la guida di tecnici federali. L'ammissione al programma di allenamento, effettuato presso il centro, prevede, per gli atleti, un consistente supporto tecnico ed economico; l'ammissione è decisa dal Presidente Federale su proposta della struttura delle Squadre Nazionali.

Oltre ai criteri di ammissione sono fissati anche obiettivi minimi da conseguire per mantenere la permanenza nel gruppo degli atleti del secondo livello di eccellenza. La valutazione sulla permanenza o meno è affidata al Commissario Tecnico delle Squadre Nazionali, che l'assume previo parere dell'allenatore competente.

LA PROGRAMMAZIONE NEL SECONDO LIVELLO DI ECCELLENZA

Sia per gli atleti che si allenano presso il centro tecnico federale, sia per quelli che si allenano presso le loro Società, la programmazione fissa:

- » gli obiettivi relativi al miglioramento delle loro prestazioni;
- » le modalità ed i tempi necessari per realizzarlo;
- » gli obiettivi agonistici intermedi ed a lungo termine;
- » la pianificazione dell'allenamento, tecnico ed atletico;
- » i test di controllo;
- » il programma agonistico nazionale ed internazionale;
- » il programma alimentare;
- » il codice di condotta per giocatori ed allenatori,

prevede, inoltre:

- » momenti collegiali (non necessariamente raduni nel senso classico del termine) presso il centro tecnico federale.

SCHEDA VALUTAZIONE GIOCATORE

NOME GIOCATORE			
EVENTO			
NOME VALUTATORE			
DATA			
VOTI		1. Molto Debole 4. Forte	2. Debole 5. Molto Forte
		3. Sufficiente N/A Non Applicabile	
AREA	VOCE DA VALUTARE	VOTO	NOTE
Tecnica	TECNICA DIRITTO		
	TECNICA ROVESCIO		
	VOLEE - CONTROLLO PALLA		
	MOVIMENTO IN CAMPO		
Tattica	CONTROLLO DELLA T		
	COSTRUZIONE		
	SCELTA DEI COLPI		
	EVITARE ERRORI GRATUITI		
	VARIARIZIONI DELLA TATTICA E DEL RITMO		
Preparazione Fisica	RESISTENZA		
	FORZA		
	RAPIDITA' - CAMBI DIREZIONE		
	MOBILITA'		
	PESO FORMA		
Preparaz Mentale	CONCENTRAZIONE		
	ATTEGGIAMENTO		
	RESISTENZA		
	DETERMINAZIONE		
	ATTEGGIAMENTO MENTALE		
Match Analisi	COME VINCE I PUNTI		
	COME PERDE I PUNTI		
	DOVE VINCE I PUNTI		
	DOVE PERDE I PUNTI		
Class	ITALIANA		
	INTERNAZIONALE		
Stile di vita	IMPEGNO		
	DESIDERIO DI MIGLIORARE		
	ALTRI IMPEGNI		

voto complessivo

Giocatori - Percorso e Bisogni:

I giovani atleti italiani hanno una buona tecnica di base, hanno a disposizione una preparazione atletica di livello, che in alcuni casi è praticata con continuità ed in altri in modo discontinuo, ma sono carenti nella "lettura" della partita e nell'impostazione del gioco. Per colmare questa lacuna ed, allo stesso tempo, dare una caratteristica al "gioco italiano", in sintonia con quanto previsto dalla LTAD italiana, la filosofia dell'insegnamento della tecnica e della tattica di squash, da adottare dagli allenatori delle Squadre Nazionali e da diffondere a tutti i Tecnici federali, ha le seguenti peculiarità:

"Attività Giovanile" - Livello Introduttivo; Conoscenze:

In questa fase si dà importanza al fatto che i ragazzi comprendano appieno ciò che cercano di fare. Sintetizzando: lo scopo è quello di colpire la pallina con la racchetta, cosicché la palla colpisca il muro frontale, tra le righe di colore rosso, impedendo all'avversario una "buona" risposta. Si tratta di abituare i ragazzi, fin da questa fase, ad indirizzare la pallina in modo tale da mettere in difficoltà l'avversario. In questa fase si dà anche ampio rilievo allo sviluppo delle capacità di coordinamento a livello sportivo in generale.

"Attività Giovanile" - Stile d'allenamento ed Insegnamento:

Inizialmente il Tecnico insegna o favorisce l'apprendimento delle conoscenze e lo sviluppo delle capacità di coordinamento. Quando cominciano i giocatori devono avere chiaro ciò che stanno cercando di fare. Tutto ciò può essere riassunto da una semplice domanda: cosa voglio che faccia la pallina? Questo comporta la comprensione della traiettoria della pallina, diretta verso la parete frontale con sufficienti velocità e forza per poter poi rimbalzare in direzione di un certo obiettivo.

"Progetto Talento" - Sviluppo delle Abilità Tecniche:

In questa fase la preparazione dell'atleta è mirata allo sviluppo di una solida tecnica, sostenuta dai principi biomeccanici del movimento. Riguarda, inoltre, lo sviluppo dell'abilità di fare scambi con un certo grado di precisione e dell'abilità di "creare pressione" sull'avversario.

"Progetto Talento" - Stile d'Allenamento:

In questa fase la preparazione dell'atleta è mirata allo sviluppo dell'abilità tecnica nel leggere le situazioni in campo; nel prendere decisioni in merito a cosa fare con la pallina; nel coordinare i movimenti per colpire la pallina con precisione.

"Primo Livello di Eccellenza" - Sviluppo delle Capacità:

una volta che il giocatore ha acquisito una certa competenza tecnica, la sua preparazione punta allo sviluppo delle capacità. Ciò comprende l'abilità nel saper costruire scambi sempre più complessi, eseguire un maggior numero di colpi ed applicare maggiore pressione sull'avversario.

"Primo Livello di Eccellenza" - Stile d'Allenamento:

in questa fase i nostri Tecnici devono avere l'obiettivo di portare l'atleta ad usare tattiche più avanzate, da mettere in atto con una crescente "pressione" sull'avversario. L'allenamento è finalizzato all'uso di una maggiore gamma di colpi, alla messa in atto di finte ed alla intuizione delle azioni dell'avversario e delle probabili conseguenze.

“Secondo Livello di Eccellenza” - Sviluppare la Tattica:

In questa fase ad elevate prestazioni, l'attenzione prevalente è verso l'impiego di tattiche sempre più avanzate. C'è, ovviamente, bisogno sia di perfezionare la tecnica in modo continuativo, sia di accrescere le capacità, ma, comunque, i giocatori sono impegnati sull'uso della tattica giusta, da adottare al momento giusto.

“Secondo Livello di Eccellenza” - Stile d'Allenamento:

In questa fase la preparazione è finalizzata a mettere in pratica le varie tattiche che costringono l'avversario a trovarsi “sotto pressione”. Ciò comprende un aumento nella gamma di colpi da utilizzare, integrata da scambi sempre più avanzati e dall'abilità di nascondere il colpo ed usare finte. Con l'avversario “sotto pressione” il nostro atleta è sempre consapevole delle azioni dell'avversario e di ciò che può succedere.

La preparazione ha, tra l'altro, due importanti obiettivi:

- » quello di mettere l'atleta nelle condizioni di sfruttare al meglio i suoi punti di forza;
- » quello di introdurre specifiche tecniche per attenuare/eliminare i suoi punti deboli.

Il Tecnico deve sostenere e responsabilizzare il giocatore, affinché questi diventi autonomo e badi a se stesso. A questo livello, il giocatore è in grado di prendere d'istinto buone decisioni, senza bisogno dell'Allenatore.

METODO DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento è concepito come “lo svolgimento ripetitivo di un esercizio con l'obiettivo specifico di acquisire un alto livello tecnico/tattico”.

La filosofia seguita è quella che afferma che ognuno di noi ha bisogno di circa 10.000 ore di “pratica deliberata” prima di diventare un cosiddetto “esperto del settore”.

Le nostre linee guida sono così sintetizzabili:

- l'allenamento ha lo scopo di migliorare le prestazioni partendo dal livello tecnico base del giocatore; è accompagnato da un feedback dell'Allenatore, immediato e costante;
- gli aspetti su cui si presta particolare attenzione sono: il Leggere, il Decidere e l'Agire: Leggere le azioni dell'avversario, Decidere quale colpo effettuare ed Eseguirlo con precisione e con determinazione;
- sono allenate tutte le abilità e non solo i singoli colpi;
- Il lavoro di gruppo è finalizzato a simulare realistiche situazioni di gioco con specifici obiettivi ed aspettative;
- per sviluppare il controllo della pallina e la concentrazione sono fissati gli obiettivi da colpire;
- per assicurare che ci sia il giusto stimolo al volersi migliorare, i programmi di allenamento comprendono incontri contro una varietà di avversari, tra loro diversi;
- gli atleti sono sollecitati ad acquisire il concetto che in allenamento bisogna provare una vasta gamma di colpi con la consapevolezza che è meglio rischiare di fallire, piuttosto che limitarsi ad eseguire ciò che riesce bene e facilmente;
- gli atleti saranno valutati sulla base dell'impegno e non solo sulla base del talento

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

Lavoro individuale e di gruppo.

Entrambi sono importanti e sono inseriti all'interno del programma settimanale. Il lavoro individuale è concentrato maggiormente sulla tecnica o l'**azione** del colpire la pallina in modo preciso e con costanza. Invece una lezione di gruppo è più improntata sulla simulazione di reali situazioni di gioco e sullo sviluppo delle capacità primarie, rappresentate dal **leggere** le azioni dell'avversario, prendere la giusta **decisione** ed **eseguirle** efficacemente.

Abilità chiuse ed aperte

Per abilità chiusa si intende una semplice **azione** come il colpire la pallina (i fondamentali). Tra le abilità aperte è previsto il **leggere** le azioni dell'avversario, prendere buone **decisioni** ed **eseguirle** efficacemente. Si lavora per perfezionare i fondamentali, **affinché questi diventino degli automatismi e la mente possa concentrarsi sulla tattica.**

Costruzione degli scambi

Si tratta di eseguire colpi, come avviene nel gioco dello squash, in una serie scambi. Durante un esercizio di costruzione degli scambi sono progressivamente aggiunte maggiori opzioni per colpire la pallina. Sono programmati esercizi finalizzati a limitare le azioni a disposizione dell'avversario, in modo da rendere più facile la **lettura** delle sue **azioni**, prendere le giuste **decisioni** ed aumentare la gamma di colpi e delle azioni a disposizione.

Giochi condizionati

Sono programmati giochi condizionati che permettono di simulare singole situazioni di gioco e creano una maggiore consapevolezza tattica su come mettere pressione all'avversario attraverso un cambio di ritmo, altezza e posizionamento della pallina.

COSTRUZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

La prima fase della costruzione del programma di allenamento consiste nel valutare a quale livello è giunto l'atleta e di conseguenza quali sono le sue nuove necessità.

La seconda fase è quella di determinare, in base a quanto è emerso nella prima fase, quali sono gli obiettivi fondamentali che ci si prefigge di raggiungere con la preparazione annuale.

La terza fase è quella di elaborare il programma di attività (che include: l'allenamento individuale - l'allenamento di gruppo - l'allenamento della tecnica e della tattica - la preparazione fisica - il programma delle competizioni) e creare un registro dei risultati.

La quarta fase consiste nel monitorare le sedute previste dal programma di attività, registrare e comparare i risultati.

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Per raggiungere il massimo rendimento, i programmi di allenamento sono predisposti in modo sistematico, personalizzato e con una programmazione a lungo termine. Particolare attenzione è posta al giusto bilanciamento tra la competizione, l'acquisizione delle abilità e l'allenamento fisico; è, quindi, elaborata una pianificazione annuale, riguardante la programmazione dell'attività agonistica, dell'allenamento tecnico/tattico e la programmazione dell'allenamento atletico, riferita alla stagione agonistica ed ai suoi momenti più importanti.

Tale pianificazione è suddivisa in 5 successivi cicli mensili:

- 1° periodo preparazione: agosto – settembre;
- 2° periodo agonistico ottobre – novembre;
- 3° Periodo preparazione dicembre – gennaio;
- 4° periodo agonistico febbraio – marzo – aprile – maggio – giugno;
- 5° Transizione luglio.

Ogni ciclo mensile sarà suddiviso in microcicli della durata di una settimana.

FORMAZIONE DEI TECNICI FEDERALI

E' fondamentale che i Tecnici federali abbiano una profonda conoscenza della nostra filosofia, della didattica e di come metterla in pratica. Attraverso seminari, corsi e raduni, il metodo di insegnamento deve essere pienamente esposto, per poi essere successivamente reso effettivo ed applicato in tutta Italia.

Attraverso contatti regolari con gli Allenatori locali, dobbiamo costruire, con loro, relazioni produttive, finalizzate al miglioramento dei giocatori e sulla fiducia.

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE DEGLI OBIETTIVI FONDAMENTALI DELLA PREPARAZIONE

	Pianificazione annuale
Preparazione Tecnica	L'atleta non parte in anticipo e deve migliorare il trasferimento del peso; l'atleta deve migliorare la qualità della tecnica e trovare il momento giusto in base ai colpi dell'avversario; l'atleta deve migliorare la precisione e la misura del dritto e del rovescio.
Preparazione Tattica	L'atleta deve acquisire l'abilità di ritardare il colpo, sviluppare le finte; l'atleta deve acquisire l'abilità di variare tattica e ritmo: incrementare la varietà dei colpi e sviluppare l'abilità di cambiare il gioco durante la partita.
Preparazione fisica	L'atleta deve migliorare equilibrio e stabilità, durante lo scambio - deve essere in grado di effettuare un affondo stabile; l'atleta deve migliorare la forza massima al fine di "tenere" un affondo sotto pressione; l'atleta deve migliorare la resistenza alla velocità affinché sia veloce anche al 5° game.

settimanale

	ottobre				novembre				dicembre			
	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana
tornei giovanili					Giovanile							
tornei nazionali				Città d'Italia				Città d'Italia				
tornei internazionali		Nordic JO SS							Swiss JO GP			

	gennaio				febbraio				marzo			
	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana
Tornei giovanili					Giovanile							
Tornei nazionali				Città d'Italia								
Tornei internazionali							French JO SS			German JO SS		
Campionati Italiani						Assoluti a Squadre					Assoluti Squadre	

	aprile				maggio				giugno			
	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana
Tornei internazionali											Italian JO GP	
Campionati Italiani			Assoluti a Squadre				Assoluti a Squadre	Assoluti Individ.				
Campionati Europei Juniores	Under 19											
Campionati Europei Seniores					Assoluti a Squadre							

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE DELLA PREPARAZIONE TECNICA – TATTICA E FISICA

	luglio	agosto	settembre	Ottobre	Novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	transizione	1° periodo preparazione		1° periodo agonistico		2° periodo preparazione		2° periodo agonistico				
preparazione tecnica	X	X	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX
preparazione tattica	X	X	XX	XXX	XXX	X	X	XXX	XXX	XXX	XXX	XX
preparazione fisica	XXX	XXX	XXX	X	X	XXX	XXX	X	X	X	X	X

SCHEDA ALLENAMENTO DI GRUPPO

LUOGO

DATA

NOMINATIVO

ALTRI PARTECIPANTI

OBIETTIVO DEL PERIODO _____

OBIETTIVO DELLA SEDUTA _____

*** La seduta tecnica inizia dopo il condizionamento organico**

20' . Esercizio di "confidenza" nei fondamentali

30'. - Lavoro dinamico in modalità "Open Skill Building"

40'. - Gioco condizionato

AUTOVALUTAZIONE

Impegno 1. 2. 3.

Apprendimento 1. 2. 3.

NOTE
