

Il Metodo Sorin

Seconda parte

Nella prima parte di questo intervento sulla canoa polo ho sottolineato che la preparazione fisica in palestra deve essere mirata agli sforzi che vengono fatti dagli atleti durante il gioco. Questo sport negli ultimi anni è diventato via via più veloce e per questa ragione i polisti di oggi devono avere ottime competenze nella gestione di canoa pagaia e pallone; infatti devono essere in grado di far movimenti di avanzamento, di cambiare direzione, di fare passaggi e tiri precisi sotto sforzo, di portare pressione all'avversario il tutto con velocità e maestria.

Per preparare fisicamente gli atleti è necessario prima studiarne attentamente i movimenti durante le competizioni. Nella fase di studio ho filmato diverse squadre di serie A, A1 e B (come credo abbiano fatto in molti allenatori) e ho trovato particolarmente utile analizzare i movimenti sul rettangolo di gioco attraverso le riprese fatte dall'alto.

In questo modo è possibile disporre di una visione di insieme di entrambe le squadre fino ad arrivare ai dettagli e seguire gli spostamenti del singolo giocatore. Incidentalmente segnalo che nel porto di Lerici sono riuscito a fare degli ottimi filmati dall'alto.

Lo studio dei filmati mi ha aiutato a trarre delle conclusioni per preparare al meglio i ragazzi sia nel lavoro fisico sia in quello tecnico tattico (ovviamente in stretta sinergia con l'allenatore della squadra).

Attaccare bene non vuol dire che tutti i componenti di una squadra si debbano buttare simultaneamente addosso alla difesa avversaria. E si potrebbe dire altrettanto della fase di difesa: difendere bene...

Per non perdere occasioni importanti bisogna essere lesti ad utilizzare al meglio sia gli spazi che ci "lasciano" gli avversari sia i piccoli spazi che vengono creati per pochi istanti dai nostri compagni. È importante tener presente che se non c'è sinergia tra i giocatori, ad esempio se i portatori di palla sviluppano le azioni troppo lentamente, si chiuderanno tutti i varchi.

Ho appreso dai filmati che ci sono squadre che sono in grado di imporre i loro ritmi agli avversari, li classifico per semplicità in "ritmi lenti" o "ritmi veloci". Ogni squadra è caratterizzata da un proprio ritmo di gioco ed è difficile che durante una partita una squadra "lenta" riesca ad adeguarsi al

ritmo veloce che le viene imposto, a meno che non si sia adeguatamente preparata a questa condizione.

Credo che la chiave per riuscire ad educare gli atleti a innalzare il ritmo durante la partita sia quella di proporre loro nella preparazione fisica ritmi elevati, lavori vari e diversificati, senza abbandonare mai il pallone. Mi spiego meglio: oggi posso dire che la preparazione dei polisti non deve essere fatta di lavori continui tipo fondo, lavori aspecifici (e noiosi!) di pagaiata ininterrotta per minuti o decine di minuti senza pallone, senza cambi di direzione, senza manovre. Infatti nei filmati delle partite tra squadre di eccellenza non c'è traccia di movimenti continui e ripetitivi senza palla (come il "fondo"), non c'è traccia di scatti lunghi e continui. Nelle riprese video delle partite ufficiali di cui dispongo ho visto tutt'altro... Ho visto polisti che sanno usare bene la canoa e la pagaia avendo controllo del pallone e che lo fanno circolare il più velocemente possibile, ottimizzando in questo modo il loro consumo energetico (ma questo non vuol dire che stiano fermi). Ho visto polisti esercitare pressione sotto la porta sugli avversari e poi schizzare a difesa della propria area appena si perde il possesso della palla e coprire un contro piede. Ho visto polisti fare gol da sotto acqua, gol con la pagaia, gol con tre pagaie davanti, gol da oltre metà campo. Ovviamente ciò si ottiene quando si ha una eccezionale dimestichezza con pallone, pagaia, canoa ecc.

E ritorno alla questione principale: come impostare una preparazione fisica mirata a realizzare tutto questo?

Avendo bene in mente l'obiettivo principale di questo articolo permettetemi di ripercorrere le metodologie di allenamento che ho trovato una dozzina di anni fa.

Per alcuni mesi, all'inizio della stagione, ai polisti venivano proposti esercizi di fondo, di pagaiata continua e ininterrotta. Era abbastanza frequente vedere le squadre fare su e giù percorrendo per intero il laghetto dell'EUR (circa 1km). Con l'avvicinarsi della stagione agonistica per altri mesi i lavori diventavano via via più corti. E poi durante il periodo agonistico si sottoponevano gli atleti ad "esercitazioni di gara" o meglio dire partite.

L'idea alla base di questa metodologia era che in questo modo si sarebbe diventati più veloci.

In pratica si formava il polista come una specie di kappista di lunga distanza alla "vecchia scuola olimpica" e in un secondo momento questi veniva trasformato in un velocista, e poi, alla fine, in un "giocatore di canoa polo".

In pratica all'inizio della preparazione si costringeva il polista ad essere "lento", in completa opposizione a quello che è l'obiettivo appena esposto. Ma è necessario un approccio così contorto? Già dal 2006, anno in cui ho iniziato a curare la preparazione atletica del Mariner, mi sono domandato se non ci fossero metodi più diretti finalizzati al raggiungimento degli obiettivi, e mi sono guardato intorno per vedere cosa si fa negli altri sport di squadra - e con la palla. Credo che ci siano più affinità tra un giocatore di basket e un giocatore di canoa polo che tra un polista e un kappista.

Charalambos Michailidis e collaboratori, nell'articolo pubblicato sulla rivista di cultura sportiva Scuola Dello Sport (SDS) numero 66 luglio – settembre del 2005, spiegano che "l'allenamento della velocità di corsa dei calciatori l'efficacia degli esercizi di allenamento dipende dalla loro specificità. Più l'esercizio è generale, maggiori sono le perdite di transfert¹. Minore è la differenza di tempo che intercorre tra gli esercizi generali e specifici minore sarà la perdita di transfert".

Quanto propongono questi autori è in totale contrasto con quello che avevo visto fare fino ad allora.

Per questo ho provato a far svolgere agli atleti la preparazione fisica sempre sul campo da gioco e il più possibile con l'uso del pallone. Qualcuno potrebbe obiettare: il pallone rallenta le azioni dei giocatori.

Le mie risposte sono queste: io preparo i ragazzi a fare azioni veloci con e senza pallone, avendo controllo del pallone con o senza pressione dell'avversario.

Preferisco un giocatore "meno scattante" ma che sia dotato di un ottimo controllo della canoa e della pagaia, bravo con il pallone, che sia in grado di portare palla avanti, che sia in grado di gestire la palla sia a destra sia a sinistra, che abbia un'ottima visione periferica e che sia in grado di leggere

¹ Le perdite di transfert vanno intese come quelle perdite che si hanno svolgendo un allenamento che non riesce a far raggiungere gli obiettivi agonistici all'atleta. Si pensi ad esempio alla palestra: non serve avere un alto massimale in panca se poi non si riesce a trasferire la forza in canoa.

le azioni dei compagni e degli avversari, che sappia cambiare direzione, che sappia proteggere il pallone, che sia in grado di fare un passaggio preciso pur avendo fatto uno "scattino" prima ecc.

Sono questi i giocatori di canoa polo che tutti noi desideriamo avere sotto le mani: sta a noi costruirli in questa maniera.

Forse all'inizio della stagione esercizi specifici con il pallone possono far rallentare il ritmo dell'allenamento.

La mia proposta è di mantenere dall'inizio della preparazione in autunno il pallone, diminuendo in modo opportuno i tempi di lavoro e aumentando il recupero tra un esercizio e l'altro. Piuttosto che fare un lavoro di tanti minuti (che spinge il polista a rallentare le azioni) risolvo il problema facendo esercizi della durata di pochi minuti, sempre con il pallone. Quindi un buon recupero e poi si ricomincia con serie di pochi minuti ad alto ritmo. In questo modo gli atleti, pur lavorando continuamente con il pallone, sono sempre brillanti.

Insomma non ho intenzione di preparare i ragazzi ad essere lenti! Li preparo dall'inizio della stagione ad essere veloci, poi con il procedere della stagione aumento la durata degli esercizi mantenendo sempre un'alta qualità, con l'obbiettivo di far diventare gli atleti resistenti a questo tipo di esercitazione specifica. Con l'avvicinarsi delle gare i minuti di lavoro possono aumentare ma solo se i ragazzi rispondono con azioni precise e veloci. In caso contrario è possibile proporre loro esercizi della durata di pochi minuti ma sempre mantenendo i ritmi alti.

Se i ragazzi non sono in grado di tenere elevato il ritmo dell'allenamento credo vadano fermati: meglio fermarsi recuperare e poi ricominciare il lavoro. Inutile continuare all'infinito con esercizi, incaponirsi in lavori durante i quali gli atleti diventano "lenti": inevitabile conseguenza sarà quella di ottenere una squadra dai ritmi blandi durante le competizioni.

La lentezza globale dei movimenti non è una questione solo fisica: per poter essere brillanti i ragazzi hanno bisogno di concentrazione, di coordinazione, di equilibrio ecc.

Sono fermamente convinto che tra quantità e qualità vada scelta senza ombra di dubbio la qualità. Con la qualità si può diventare resistenti ad essa. Facendo lavori lenti si è condannati ad esserlo sempre.

Non mi sbizzarrisco in calcoli e percentuali di quanto lavoro di palestra o quanto di specifico serve ad un canoa polista ma credo fermamente che più si fanno esercizi di squadra con il pallone meglio è.

Credo che in primis si devono fare degli esercizi sui lavori di pressione, o meglio dire mirati ad esercitare la maestria di gestire e gestirsi specialmente durante la pressione che fai sull'avversario o quando ne subisci la pressione, poi vengono altri esercizi tipo scatti o altri lavori di velocità e senza mai dimenticare il pallone, che deve essere inserito su quasi tutti gli esercizi che devono coinvolgere più di un giocatore o ancora meglio l'intera squadra, possibilmente mischiando i ruoli, come suggeriscono F. Saibene, B. Rossi, G. Cortili².

Con l'allenamento specifico in canoa polo non alleniamo solo il sistema muscolare, alleniamo il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso, l'equilibrio, creando automatismi specifici tecnici e fisici. Non potremmo avere gli stessi risultati facendo riferimento all'allenamento tradizionale con i circuiti di forza in palestra, con il body building e nuovamente con il funzionale o altri mezzi e metodi sempre lontani dalla canoa polo e dal gesto specifico. Credo che ancora oggi tutti noi spendiamo troppo tempo in palestra "lontano" dalla canoa polo.

Gilles Cometti nel *Manuale di potenziamento muscolare per gli sport di squadra*, (Calzetti – Mariucci, Perugia novembre 2002) spiega l'alternanza "forza-tecnica" :

Per noi la strada più feconda per collegare forza e fatica, conservando la forza i suoi parametri qualitativi e il contrasto "muscolazione – tecnica".

Procedere in questo modo offre questi vantaggi:

- nella prima serie viene rispettata la qualità della forza (sollecitazione massima dei fattori nervosi, potenza elevata);*
- la ripetizione delle serie permette di arrivare all'affaticamento, per cui si va dalla forza alla "durata" (cioè alla resistenza);*

² Più le conoscenze dei giocatori componenti la squadra sono simili tra loro, più la possibilità di comunicazione, soprattutto non verbale, è alta ed efficace. A questo scopo recentemente è invalso l'uso di far giocare di tanto in tanto in allenamento l'atleta in ruoli diversi da quelli che abitualmente ricopre. Una personale esperienza di problemi e delle soluzioni adottabili in altri ruoli di gioco, infatti, aumenta la possibilità di immedesimarsi nel compagno, di prevedere ciò che egli farà e quindi di coordinare meglio il proprio intervento con il suo. Inoltre, la comprensione di problemi di gioco che si presentano agli altri rende possibile stabilire una sintonia emotiva ottimale e aumentare la concezione della squadra (Fisiologia e psicologia degli sport 1995 F. Saibene, B. Rossi, G. Cortili)

- *l'alternanza con la tecnica permette un buon "trasfert" della forza;*
- *l'atleta apprende a lavorare con il suo gesto specifico in stato di affaticamento;*
- *il contrasto tra le due situazioni permette un recupero relativo durante la fase tecnica per mantenere meglio la qualità della forza nelle serie con sovraccarichi.*

Partendo da quanto fin ora esposto descrivo ora brevemente alcuni degli esercizi mirati.

Dal 2006 ho iniziato a dotare gli atleti di una serie di attrezzature da usare durante l'allenamento in acqua. Tra questi un freno (un copertone di automobile), una corda da traino (da fare a coppie: un atleta scatta e il compagno lo trattiene con la corda), una speciale rowing machine, che consente di fare trazioni a due mani, tipo rowing machine, sia ad una sola mano (che sono molto vicine ai movimento della tirata in Kayak), per fare le trazioni direttamente dalla canoa.



Copertone e corda utilizzati per esercizi



Macchina per le tirate in canoa



Uso del copertone come freno



Uso della corda come freno



Macchina delle tirate in azione

Le tirate alla rowing machine a bordo campo (un esercizio generale) devono essere concatenate a degli esercizi specifici come la scodata, aggancio, pagaiata, il tiro in porta, scatto etc proprio per non avere grosse perdite di trasferimento della forza.



Scatto o lancio lungo dopo le tirate in acqua



Ancora atleta che effettua scatto dopo le tirate alla macchina



Tiro in porta dopo le tirate



Passaggi in movimento su mezzo campo con molte manovre

Di solito negli anni passati usavo mettere la palestra nei giorni dispari e dopo 24 ore, nei giorni pari la canoa. La forza (fatta in palestra) "veniva" trasferita in canoa dopo 24 ore!

Il secondo passo è stato organizzare delle sessioni di allenamento nelle quali prima si faceva palestra e subito dopo si scendeva in canoa per avere perdite minori di forza.

Oggi, avendo portato la rowing machine e gli altri attrezzi in acqua o a bordo campo sono in grado di far svolgere agli atleti lavori di forza massimale e forza specifica a distanza di pochi secondi. In questo modo credo di aver portato al minimo le perdite di trasferimento di forza nello specifico.

Come ho detto in precedenza l'allenamento in acqua deve essere fatto il più possibile sul campo di gioco, introducendo una manovra ogni 20 o 30 colpi. Uno dei vantaggi di questo approccio è che è possibile preparare una squadra di vertice in un bacino molto ristretto: se negli anni passati non ci bastava intero lago di 900 metri per fare il fondo e gli allenamenti di allora, oggi possiamo preparare fisicamente una squadra di canoa polo di qualunque livello in uno spazio d'acqua di 33 metri per 25, (anche in una piscina!).

Come ho detto all'inizio di questo intervento, non lo ritengo un lavoro scientifico tout court: credo di avere maturato una certa esperienza dal 2000 ad oggi, esperienza che desidero condividere con la comunità della canoa polo, con la speranza che la circolazione di idee diventi una pratica diffusa con l'obiettivo di un costante e generale miglioramento di questo splendido sport che è la "pallacanoa" ;-)

Buona preparazione a tutti.

Pallacanoista Sorin