

## INTERVISTA

# Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, allenamento: la parola a Mister Claudio Damiani.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

***Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Claudio Damiani, allenatore della squadra Berretti del Portogruaro (VE).***

### L'ALLENATORE, IL GRUPPO.

#### Quali qualità deve avere un buon allenatore?

L'amore e la passione per il calcio, la predisposizione a fare sacrifici, il saper bilanciare l'autorevolezza nei confronti dei propri calciatori senza mai farla sfociare in autorità.

Senza poi tralasciare la qualità (più che la quantità), delle nozioni da trasmettere agli allievi.

E per ultimo, fattore e non meno importante, il saper gestire i momenti difficili alla pari dei momenti di gioia e serenità.

E nel calcio, i momenti difficili stanno là, sempre dietro l'angolo.

#### Cosa è più importante per un allenatore: la competenza tecnico-tattica o una buona capacità di comprensione e di intervento psicologico?

La competenza tecnico-tattica ovvero il "mucchio" di informazioni che possediamo è importante anzi, basilare; ma siamo sempre in grado di far apprendere le nostre conoscenze al gruppo dei giocatori?

A mio avviso non è importante il sapere, ma è fondamentale il saper fare apprendere, il che è una cosa ben distinta, quasi un'arte.

Forse noi tutti sappiamo come si effettua la neutralizzazione di una sovrapposizione avversaria sulla nostra trequarti.

Ma siamo tutti in grado di inculcarla ai nostri ragazzi?

Considero la capacità di comprensione e l'intervento psicologico elementi importanti al di là del contesto calcistico; la squadra è il gruppo e in ogni gruppo, perché vi sia ordine, occorre stabilire delle regole che devono essere rispettate da ognuno.

La mia comprensione arriva fino a quando noto che chi ha trasgredito cerca di recuperare con interesse ed intelligenza; laddove si persevera preferisco, per salvaguardare gli equilibri della squadra, allontanare previo consenso della società.

Capita anche di dover intervenire a favore di qualche ragazzo in difficoltà psicologiche dovute a carenze di forma, mancanze caratteriali, ma anche a motivi extra-calcistici.

In questi casi mi metto sicuramente a disposizione.

### Che tipo di rapporto cerca di instaurare con la squadra?

Pur avendo allenato a livello di prima squadra dilettanti per sei stagioni e settori giovanili professionistici per altre due (questa è la terza), sono ancora abbastanza giovane e, un po', mi sento ancora un giocatore.

Ma è basilare non farlo capire ai ragazzi!!!

Il primo approccio con la nuova squadra è a mio avviso determinante: sin dai primi contatti con il gruppo, sin dalle prime sedute d'allenamento i giocatori capiscono chi è il Mister e di che "pasta" è fatto.

Essere troppo teneri sin dall'inizio lo considero un errore.

Per ciò che mi riguarda preferisco essere "severo" agli inizi dell'avventura", conquistandoli poi ad uno ad uno cammin facendo.

E fino ad ora questo metodo ha sempre funzionato.

### Un buon gruppo, un buon collettivo cosa deve e non deve avere?

Considero di primaria importanza il fattore umiltà che fa essere i giocatori ansiosi di imparare e di conseguenza di ottenere i risultati.

Prima di ogni gara non mi stancherò mai di recitare ai miei giocatori che i vincenti non sono quelli che vincono tutte le partite, quelli sono i vincitori; i veri vincenti sono coloro che a fine gara o a fine seduta escono dallo spogliatoio, e sulla strada di casa possono dire: "oggi ho dato tutto quello che avevo dentro".

E solo con questo tipo di mentalità che possiamo migliorarci di volta in volta, di allenamento in allenamento, di partita in partita.

In sintesi considero la cultura del lavoro sul campo, a volte anche molto duro, la conseguenza principe dell'umiltà che la mia squadra deve portare sempre con sé "a braccetto", al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati.

I miei giocatori devono possedere questa dote.

Ciò che invece non tollero è la presunzione di essere arrivati, di sentirsi soddisfatti.

Esigo che si sentano tutti sempre sotto esame, consapevoli che tre vittorie di fila non debbano costituire motivo di rilassamento e appagamento.

E' necessario migliorarsi sempre, passo dopo passo, con la consapevolezza che c'è sempre e solo tanto da imparare e migliorare.

### Ci sono regole di comportamento e di disciplina che devono essere rispettati dal gruppo?

Mi ricollego alla domanda relativa alla comprensione affermando che considero le regole di comportamento molto importanti, fondamentali.

La puntualità nel rispetto dei compagni e dello staff, l'atteggiamento da assumere all'interno dello spogliatoio, in trasferta o in ritiro, il rispetto delle persone e delle cose.

Senza dimenticare le ammonizioni e le espulsioni gratuite subite in campo per proteste e comportamenti gravemente scorretti nei confronti di avversari, terna arbitrale o pubblico.

Quando tutto questo non è rispettato arrivano le sanzioni: l'importo delle "multe" varia da 1 euro a 10 euro.

A fine stagione andremo a spendere il "ricavato" in qualche ristorante o pizzeria tutti in gruppo.

Il "menù" delle sanzioni è stabilmente appeso sulla porta dello spogliatoio, e il capitano è l'incaricato alla "riscossione" al termine dell'ultima seduta settimanale.

## L'ALLENAMENTO.

### Quanti allenamenti alla settimana?

Svolgiamo quattro sedute settimanali: il lunedì, il martedì, il mercoledì, e la rifinitura del giovedì.

Le partite di campionato si giocano di sabato.

### Gli allenamenti sono svolti nel pomeriggio o alla sera?

Abbiamo la possibilità di allenarci il pomeriggio con inizio alle ore 15.00.

### Quali gli eventuali problemi organizzativi durante l'allenamento settimanale?

Capita talvolta che alcuni ragazzi, che giungono da fuori, subiscano dei ritardi dovuti ai treni o mi avvisano tardi in merito a problemi di scuola o di indisposizioni varie.

Ciò mi obbliga a rivedere tempestivamente qualcosa sull'organizzazione delle sedute, ma sono "problemi" di poco conto.

### Mi descriva un attimo la settimana tipo di lavoro dal punto di vista della preparazione fisica?

E' stato da poco ultimato il mesociclo di preparazione precampionato, svolto in collaborazione con il preparatore atletico Patrik Catto e il preparatore dei portieri Leonzio Colesso.

Il lavoro è stato svolto interamente in sede, con doppia seduta (mattina e pomeriggio), per la prima settimana e con seduta solo pomeridiana in seguito.

Dai primi di ottobre la settimana tipo si articola nel seguente modo:

### **Lunedì**

Seduta in palestra; potenziamento muscolare zona addominale e lombare, arti superiori e forza esplosiva arti inferiori attraverso circuit training.

### **Martedì**

Allenamento della capacità aerobica attraverso corsa intermittente (10''+10'' oppure 10''+20'') o metodo Cometti.

### **Mercoledì**

Allenamento della resistenza lattacida, attraverso partite a pressione (1vs1, 2vs1, etc.), e "gabbia" (4x3' 4vs4 più i portieri); "a secco" vengono eseguiti "vai e torna", cambi di senso e di direzione ripetuti, psicocinetica finalizzata.

Il tutto poi viene trasformato a mezzo skip, skip+sprint o unicamente con sprint max sui 30 mt.

### **Giovedì**

Velocità (cambi di senso, di direzione con la palla e senza), reattività con l'ausilio dei colori su distanze non superiori ai 20 mt.

## **Dal punto di vista della tecnica come lavora durante la settimana?**

Il riscaldamento avviene sempre attraverso l'utilizzo della palla; si richiamano esercizi di tecnica di base, a coppie o a gruppi, in movimento.

La guida della palla, l'arresto con entrambi i piedi, la trasmissione tramite l'utilizzo di tutte le parti anatomiche degli stessi.

Se l'obiettivo è quello di andare a "toccare" tanto gli arti inferiori quanto gli arti superiori utilizzo la "classica" partita di pallamano che viene eseguita alternando un passaggio con le mani con uno colpo di piede che può essere "libero" o impartito dal sottoscritto in cui si indica se calciare di collo destro, di coscia sinistra piuttosto che di testa, etc.

Vista la categoria giovanile che alleno la tecnica viene sempre richiamata, soprattutto nelle fase iniziale della seduta, ma sicuramente non viene approfondita come devono fare i miei colleghi che guidano gruppi calciatori molto più giovani.

## **Dal punto di vista della tattica come lavora durante la settimana?**

Se il giovedì siamo impegnati con la Prima squadra per la classica partita in famiglia, considero la parte tattica già dalla seconda seduta del martedì; in caso contrario mi dedico ad essa nelle ultime due sedute: al mercoledì e per l'appunto il giovedì (seduta di rifinitura).

Considero parte tattica anche la discussione dell'ultima gara giocata che avviene solitamente il martedì (seconda seduta della settimana).

Nel primo giorno dei due, non trascuro mai qualche esercitazione di tattica individuale, con le quali tendo ad affinare le posture dei singoli in fase difensiva, la fase di pressione e temporeggiamento.

Per ciò che riguarda la fase di non possesso, la mia squadra gioca molto sul pressing ultraoffensivo sia nel sistema di gioco 4-4-2 che nel 4-3-1-2.

Una delle esercitazioni da me più utilizzate a tal proposito è l'"attacco al colore": dispongo 12 bandierine colorate sul campo a simulare altrettante ipotetiche posizioni del pallone che dovranno essere attaccate dai miei giocatori ad ogni comando vocale (ad esempio, rosso!!!).

Tutti attaccano la bandierina rossa con relative diagonali e coperture, e così via in successione.

Utilizzo molto le esercitazioni situazionali per i reparti:

4vs6 (4 difensori vs 2 punte + 4 centrocampisti), partendo da diverse situazioni di gioco per la risalita veloce dei 4 difensori e per l'elastico difensivo in situazione di "palla scoperta";

6vs8 (4 difensori + 2 centrocampisti centrali vs 2 punte + 4 centrocampisti + 2 difensori esterni), passando così da un allenamento prettamente dedicato alla fase difensiva ad un allenamento "combinato", in cui possiamo richiamare movimenti di difesa ma possiamo iniziare a valutare qualche soluzione offensiva più completa grazie anche all'ausilio dei 2 difensori esterni che devono avere attitudini d'attacco.

8vs10 (4 difensori + 4 centrocampisti vs 2 punte + 4 centrocampisti + 4 difensori), cambiando di volta in volta i ragazzi, a seconda dei ruoli, e dando modo a tutti di potersi allenare nell'ambito delle due fasi.

Utilizzo inoltre una progressione didattica per il 4-4-2 che prevede il "ripasso" costante di cinque/sei soluzioni offensive, rigorosamente senza avversari e concentrata sul movimento negli spazi con e senza palla, svolta appunto in 11vs0.

Esercitazioni più analitiche le adotto per allenare il gruppo nelle azioni specifiche di "scappo e stringo", di pressing collettivo per ciò che concerne la fase difensiva, di ripartenza veloce, sovrapposizione e taglio nella fase di possesso.

Un particolare spazio lo dedico, nel corso dell'ultima seduta della settimana, alla cura delle palle inattive (finora già quattro reti su cinque in questo campionato), in fase offensiva e difensiva.

Obiettivo principe: creare la consapevolezza che il calcio da fermo per noi deve costituire sempre e comunque un'occasione da rete.

Finora sta andando bene e in allenamento vedo sempre più attenzione e fiducia in questo importante mezzo per fare gol.

## LA GARA.

### Com'è organizzato solitamente un ritiro in vista di una gara?

Nel corso di questo campionato "Berretti" avremo trasferte di distanza pressoché media, affrontabili con partenza il sabato mattina per giocare lo stesso giorno alle ore 14.30 o 15.00.

In concomitanza delle gare in trasferta i ragazzi non vanno a scuola e la partenza dalla sede è solitamente prevista in una fascia oraria che va dalle 7.00 alle 8.00 del mattino; solitamente si effettua una sosta lungo il tragitto, per poi giungere a destinazione dove pranziamo mettendoci a tavola tre ore e mezza prima della gara.

A tavola non si deve stare più del tempo necessario per pranzare.

Il menu è quello classico, costituito da pasta con o senza pomodoro (oppure riso alla parmigiana), prosciutto crudo con una scaglia di formaggio "Grana", crostata fatta in casa e caffè da prendere rigorosamente al banco.

Il pane compare solo all'arrivo del secondo e viene servito con moderazione dal nostro massaggiatore.

Finito il pranzo lasciamo tutti il ristorante per fare la classica passeggiata "digestiva".

Sono previste nel corso della stagione, due o tre trasferte più lunghe (Foligno, Gubbio, Ancona), che richiederanno una partenza anticipata di un giorno rispetto alla partita per arrivare al luogo della gara in tempo utile per pernottare e prepararsi, al mattino successivo, in modo adeguato alla stessa.

### Quando è comunicata la formazione che scende in campo (ultimo allenamento, durante i trasferimenti, prima della gara etc.)?

Proprio durante la passeggiata post-pranzo comincio a dare qualche informazione ai miei giocatori.

In particolare mi dedico a quelli che per qualche motivo devo escludere per questioni prettamente tecnico-tattiche.

La formazione la comunico all'interno dello spogliatoio, prima della gara.

### Il riscaldamento pre-gara è fatto collettivamente o è individuale e personalizzato?

Il riscaldamento è fatto collettivamente e la mia tendenza è quella di responsabilizzare la squadra facendolo svolgere (seguendo una traccia prestabilita) dall'inizio alla fine senza la mia guida.

E' logico che non è possibile che questo si realizzi sin dalla prima gara!

A mio avviso l'essere osservati da distante rende i ragazzi più motivati.

Quando nomino il capitano e il suo vice dicendo loro di iniziare il riscaldamento, trasmetto loro un input: "dobbiamo fare in modo che il riscaldamento sia ben eseguito ed efficace; noi siamo i responsabili".

Ultimamente, avendo il preparatore, il discorso è un po' diverso; è lui che segue la fase pre-gara anche se conviene con me nella mia teoria!

### Cosa fa svolgere generalmente in un riscaldamento pre-gara?

Prima cosa: voglio vagliare il grado di concentrazione dei primi undici: esercizi di psicocinetica con la palla per 5/6 minuti come messa in moto psico-fisica.

Quindi si procede con la fase "a secco" con mobilità articolare degli arti superiori e inferiori e lo stretching.

Con l'ausilio di un "ladder" (scaletta da stendere nel terreno e trasportabile con gran comodità), procediamo a delle serie varie di skip + sprint psicocinetici a raggiungere dei segnalatori colorati.

Dopo 2x2' di possesso di palla a tre tocchi all'interno di un quadrato 20x20mt e quattro andature sui 50mt lascio la squadra libera di calcare il campo di gioco e sondare il terreno con tre o quattro palloni.

**Durante il riposo tra il primo e il secondo tempo richiede anche alle riserve di rientrare nello spogliatoio con i compagni?**

Faccio entrare tutti all'interno dello spogliatoio in quanto considero molto importante che la partita venga "vissuta" da tutti allo stesso modo.

E' fondamentale che tutti i giocatori ascoltino gli eventuali correttivi, cambiamenti o nuove disposizioni dell'allenatore, cosicchè una volta in campo potranno essere al corrente di ciò che è stato detto e deciso durante la pausa agendo preparati.

**A fine gara ritiene utili o inutile svolgere quella fase chiamata defaticamento?**

La ritengo utile e l'abbiamo eseguita soprattutto nel periodo di preparazione, durante il quale i carichi di lavoro erano notevoli, e dopo qualche amichevole dove avevamo la seduta di allenamento nel giorno immediatamente successivo, allo scopo di facilitare il recupero fisico.

E' accaduto anche dopo la prima gara di campionato; una giornata caldissima e una partita in cui i ragazzi hanno speso davvero molto. ♦

***CLAUDIO DAMIANI***

***Allenatore di Base***

***Allenatore della squadra Berretti del Portogruaro (VE)***

***Stagione 2007/2008***