

IL TIME OUT

Come, perché e quando chiamarlo

di Nazzeno Midei

Il tecnico ha a disposizione due time out di trenta secondi per ogni set giocato. Si chiama un time out quando ci si trova di fronte ad un problema che sta condizionando l'andamento della propria squadra.

Tale problema può avere varie sfaccettature che abbracciano soprattutto quattro aspetti: quello tecnico, quello tattico, quello fisico e quello psicologico.

Quando un tecnico chiama un time out deve già avere in mente a cosa servirà e come organizzare quei pochissimi trenta secondi che avrà a disposizione.

Nemmeno un secondo dovrà essere sprecato inutilmente e tutto dovrà concorrere al tentativo di trovare una soluzione immediata al problema.

Uno sguardo, una frase, il silenzio, un suggerimento o un atteggiamento, tutto può essere utile al fine che ci siamo proposti.

I quattro aspetti prima descritti devono essere trattati in modo diverso proprio perché essi hanno peculiarità diverse.

I principali elementi che differenziano i tipi di intervento sono:

1. il tono della voce;
2. le informazioni che devono essere offerte;
3. la scelta del problema principale da risolvere;
4. i giocatori a cui rivolgersi;
5. gli eventuali pregi da sottolineare.



Di solito un time out viene chiamato quando si evidenziano problemi di gioco, quando si subisce una serie di punti avversari, quando si subisce una rimonta importante, quando il punteggio è in bilico alla fine del set, quando si è in difficoltà fisica.

È molto raro che un allenatore interrompa con un time out un trend positivo della propria squadra ma questo potrebbe avvenire nel momento in cui le informazioni da dare siano molto importanti.

Il time out tecnico

Nel time out “tecnico” il tono della voce deve essere deciso ma cordiale in modo da stabilire un contatto colloquiale più affettivo possibile.

I giocatori non si devono sentire sotto accusa perché potrebbero alzare una sorta di muro invisibile a carattere difensivo compromettendo la comprensione del problema tecnico da risolvere.

Occorre inoltre misurare bene la quantità delle informazioni da dare in modo che non venga oltrepassata la soglia di attenzione dei giocatori stessi.

Si deve infatti tener conto dello stress psico-fisico al quale essi sono sottoposti ed in queste condizioni l'atleta non deve essere sovraccaricato da troppe possibili soluzioni.

Sono assolutamente da evitare soprattutto le indicazioni al momento inattendibili con proposte al di sopra delle effettive possibilità dell'atleta stesso.

È anzi opportuno, nei momenti di difficoltà, far leva su quello “che si sa fare meglio” magari ricordando un allenamento in cui quella cosa è riuscita bene.

Piuttosto che scaricare addosso ai giocatori una montagna di parole, è bene attenersi ad una, massimo due richieste, le più importanti in quel momento.

Se la soluzione riguarda solo un giocatore o un gruppo di giocatori (per esempio i ricevitori) si possono prendere da parte dando loro indicazioni personali senza metterli di fronte agli altri componenti.

Spesso questo avviene con l'alzatore, ruolo delicatissimo che esprime quello che il tecnico pensa in panchina.

Il time out tattico

Il time out “tattico” serve per organizzare movimenti collettivi di squadra nei confronti dell'avversario soprattutto per quanto riguarda la battuta e la ricezione.

Il tecnico ha individuato durante le fasi di gioco delle carenze dell'avversario da sfruttare (muro debole, coperture difensive inefficaci, giocatori da sottoporre a ricezione continua ecc.) oppure deve operare delle contromosse per compensare eventuali carenze proprie.

Il tono della voce è pacato ma deciso per aiutare i giocatori nella comprensione e nella rielaborazione delle scelte proposte.

Il time out tattico può essere chiamato in qualsiasi momento anche se si è in vantaggio; la cosa importante è che le informazioni da dare siano di vitale importanza per il proseguo della partita.



Il time out psicologico

Il time out “psicologico” deve aiutare i giocatori (e talvolta anche il tecnico) a riprendere il controllo della situazione perso a causa di un blocco mentale che ne inibisce l’azione fisica.

Tali blocchi possono subentrare durante la gara per una serie infinita di motivi che vanno dalla situazione personale di un giocatore, ad un momento di disistima del gruppo, ad una iperconsiderazione della forza dell’avversario ecc.

Spesso tali momenti possono spingere i giocatori verso una forma di depressione fino a fargli credere che tutti i problemi siano irrisolvibili.

I giocatori non riescono a trovare soluzioni adatte solo con i loro sforzi: si chiedono il perché di questo tunnel imboccato, cominciano a guardarsi l’uno con l’altro pensando magari che la colpa sia di un loro compagno, insomma “il gatto si morde la coda” e gli errori continuano a fioccare.

Il primo intervento consiste nel focalizzare l’attenzione degli atleti sulle cose, anche le più piccole, immediatamente risolvibili per iniettare fiducia nei loro mezzi.

In seguito possiamo proporre problemi più complessi dando loro la consapevolezza di non aver perso completamente il controllo della situazione.

Il time out psicologico serve a rassicurare lo stato d’animo dei giocatori cercando sempre di spiegare qual è il motivo della momentanea *defaillance*.

La classica frase “insomma ragazzi che succede?” è totalmente inopportuna perché se lo avessero saputo non sarebbero arrivati a quel punto.

Il tecnico insomma deve trovare una soluzione anche se fosse una soluzione ad “effetto placebo” .

Qualunque essa sia bisogna sempre trovare il modo di conquistare la palla successiva. La voce del tecnico deve essere calda e sicura per dare l’impressione che sia tutto sotto controllo.

Il time out psicologico può servire anche a scuotere i giocatori quando essi evidenziano uno scoraggiamento ed una rassegnazione che inevitabilmente li porterà ad una sicura sconfitta.

Qui il tono della voce si deve fare deciso ed all’occorrenza duro per mettere i giocatori di fronte alle loro responsabilità cercando di persuaderli che tutto non sia perduto e che si possa ripristinare la voglia di combattere.

Un gravissimo errore sarebbe quello di confondere un problema psicologico con uno tecnico: si correrebbe il rischio di dare agli atleti dei consigli che nulla hanno a che fare con la situazione presente innescando un processo ulteriormente negativo.



Il time out fisico

Questo tipo di time out viene chiamato per dare la possibilità di riposarsi e riordinare le idee ai giocatori apparsi in difficoltà prettamente fisica.

Spesso i trenta secondi sono sufficienti a ripristinare le scorte di ATP attraverso il rallentamento della frequenza cardiaca e respiratoria ed il conseguente potenziamento dell’ampiezza di questi due elementi.

È un time out da passare quasi in silenzio, impegnandosi a far rilassare i propri giocatori sotto stress che hanno come unico fine quello di recuperare le forze.

Solo negli ultimi secondi è possibile dare un piccolo incitamento o qualche consiglio.