

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

L'intervista a Ergin Ataman

A CURA DI ROBERTO DI LORENZO

Giovani e mondo senior

MARCO SODINI

La storia

NICOLA "NICO" MESSINA

L'estate delle Nazionali giovanili femminili

GIUSEPPE PIAZZA E GIOVANNI LUCCHESI

Il giocatore moderno nei sistemi d'attacco

CESARE PANCOTTO

Anno 3 - n°12

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

Una lunga estate di studio e aggiornamento

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

Nicola "Nico" Messina

di Flavio Vanetti

6

BASKET E FORMAZIONE

Coverciano, l'Università del calcio

di Paolo Piani

9

SETTORE FEMMINILE

FIBA U20 Women's Eurobasket 2024 Klapeida e Vilnius

di Giuseppe Piazza

12

SETTORE FEMMINILE

Introduzione e descrizione idee e numeri

di Giovanni Lucchesi

15

SETTORE FEMMINILE

Lorenza Arnetoli: credere in se stessi e avere flessibilità

a cura di Roberto di Lorenzo

19

SETTORE FEMMINILE

L'European Woman's Basketball Summit

di Francesca Adamasi

23

SCIENZE DELLO SPORT

Comunicare

di Mimmo Cacciuni

26

SCIENZE DELLO SPORT

Dinamica mentale Base & Sport

di Carlo Spillare

30

SETTORE GIOVANILE

Cosa serve a un giovane per avere successo a livello senior

di Marco Sodini

36

SETTORE GIOVANILE

Il tiro

di Giovanni Monda

40

SENIOR

Il giocatore moderno nei sistemi d'attacco

di Cesare Pancotto

43

MINIBASKET

Il minibasket e il suo incontro con la pallacanestro: principi e riferimenti didattici e metodologici

di Maurizio Cremonini e Roberta Regis

47

PREPARAZIONE FISICA

Team Warm up

di Jacopo Mulinacci

52

L'INTERVISTA

Ergin Ataman: allenare non è solo il sapere tecnico

a cura di Roberto di Lorenzo

55

L'INTERVISTA

Comportamento e disciplina

di Marco Venturi

Una lunga estate di studio e aggiornamento



di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP

Una lunga estate di studio ed aggiornamento per gli allenatori e adesso si va in campo.

Abbiamo iniziato a fine giugno a Bologna con il Corso di aggiornamento per i formatori Nazionali, condotto da Ettore Messina con gli interventi di Lele Molin, Marco Ramondino, Giordano Consolini, Claudio Barresi e Tonia Bonacci. Spunti molto interessanti sulla tecnica e sulla didattica che sono stati poi riportati nei corsi estivi.

Il clinic internazionale di Bologna con ottimi interventi di Nicola Brienza, Andrea Mazzon, la chiacchierata tra Pillastrini e Menozzi, Francesco Cuzzolin, e la chiusura con Demis Cavina ed Ergin Ataman, vincitore dell'Eurolega 2024.

I Corsi Allenatore si sono focalizzati sul saper fare e saper far fare degli allenatori, partendo dalle richieste pervenute dai questionari precorso degli allievi e dalle risultanze delle prove di ammissione. Il sapere è presente negli allievi ma poi sul campo si evidenzia spesso difficoltà ad insegnare, correggere, comunicare. I formatori si sono impegnati a far fare esperienza agli allievi sul campo, a rendere pratico l'apprendimento. Gli staff si sono allargati ad 8 assistenti per ogni corso, coinvolgendo 12 nuovi formatori che hanno partecipato al corso di questo inverno, dando loro l'opportunità di crescere ulteriormente e riportare sul territorio questa esperienza. In ogni corso c'è stato un intervento di Giordano Consolini sul Settore Giovanile e sulla gradualità dell'insegnamento. Questo intervento ha voluto sottolineare l'importanza di avere diversificazione e continuità nelle diverse categorie.

Il Corso Allenatore Nazionale ha sviluppato il suo programma con l'intervento di relatori tecnici e docenti esterni che hanno ampliato la visione globale che è necessaria a questo livello. Alle lezioni di Mario Fioretti, Lele Molin, Marco Ramondino, Michele Catalani, Stefano Sacripanti e Demis Cavina si sono poi aggiunti interventi sulla "Riforma dello Sport", con Giovanni Allegro, sul "Linguaggio dei Social", con Domenico Cacciuni, su "La Responsabilità sociale e il ruolo degli allenatori", con Roberto Venturini, "Valutare e autovalutarsi. Il valore del confronto con sé stessi e con l'altro in campo", con Tonia Bonacci, "L'analisi integrata delle situazioni tecniche nell'arbitraggio", con Sergio Borroni, i "Concetti teorico/pratici di programmazione e gestione della performance", con Dario De Conti, la "Metodologia dell'insegnamento: autovalutazione sui contenuti didattici", con Claudio Mantovani, "L'organizzazione di una società sportiva

professionistica", con Alessandro Dalla Salda, e l'Utilizzo di un nuovo strumento, "il MultiMe Finder, da completare online due settimane prima del training, l'analisi dei risultati dei dati inviati, una nuova geografia delle competenze soft del gruppo, per concludere con dei lavori di gruppo sul come attivare nuove competenze ed estendere la mappa, condotto dallo staff di Lifeed diretto da Riccarda Zezza con la collaborazione di Chiara Bacillieri e Benedetta Di Cesare.

La sperimentazione didattica sul campo, si è svolta con gli stessi principi introdotti negli altri corsi, lasciando agli allievi condurre il loro allenamento per poi intervenire nel saper far fare e nella comunicazione.

Due momenti importanti sono stati i forum in cui staff e allievi si sono confrontati riportando le proprie esperienze nell'ambito tecnico e nella gestione della professione dell'allenatore.

I Corsi Regionali per gli allenatori sono iniziati a maggio in tutta Italia, segnando l'esordio di molti nuovi formatori: 45 Corsi ARF con 1049 allievi e 20 Corsi AR con 502 allievi.

Il Clinic Internazionale dei Preparatori fisici si è svolto a Verona in collaborazione con APFIP con 80 partecipanti. Inoltre, sono stati organizzati 11 Corsi per i Preparatori Fisici di base con 220 partecipanti ed il 19° Corso Nazionale con 36 partecipanti.

C'è una grande richiesta da parte dei giovani che desiderano intraprendere la carriera di allenatore, con numerosi giocatori che partecipano per esplorare questa opportunità.

In totale oltre **2300 tecnici** si sono formati ed aggiornati quest'estate con i Corsi del CNA!

Argomento sensibile è diventato l'approccio alla Riforma dello Sport che, ora più che mai, richiede unità da parte degli allenatori, con una crescente richiesta di informazioni e di iscrizioni all'USAP, che è ormai rappresentante riconosciuto da tutte le Leghe e dalla FIP.

Una grande opportunità che deve essere studiata e partecipata dai tecnici, allenatori e preparatori fisici, che possono gettare le basi di un futuro più solido in cui lavorare.

CNA e USAP collaborano per migliorare le opportunità di lavoro ed il livello tecnico degli allenatori, ma solo attraverso una partecipazione attiva si otterranno risultati concreti.

Storia

Nicola "Nico" Messina

a cura di Flavio Vanetti, Giornalista

Parlare di Nicola "Nico" Messina significa addentrarsi in uno sport dal sapore antico, ma, paradossalmente, anche modernissimo. La sua idea che non si prescindesse dalla preparazione atletica, profonda, mirata, curata al limite della maniacalità, è stato un tratto distintivo di chi era soprannominato "ginnasiarca", e non per voglia di sfotterlo o di mancargli di rispetto. Certi concetti sono validissimi ancora oggi. "Quando Roberto Bettega venne a Varese, in prestito dalla Juventus – ricorda Guido Borghi, figlio di Giovanni, il "cumènda" della Grande Ignis –, rimase colpito e stupito dal livello di organizzazione e preparazione del club: il lavoro atletico era fondamentale per la squadra e in quella parte degli allenamenti c'era la mano di Nico Messina".

Ma a Varese c'era pure la pallacanestro (non si parlava ancora di basket...) in crescita esponenziale e Messina,

classe 1922, nativo di Potenza ma poi salito al Nord e con base di famiglia a Genova, l'ex burrascoso minore che si arruolò nell'esercito del Duce scappando di casa, dal 1956 al 1960 l'aveva vissuta al Derthona, in pratica la Bertram di oggi che si è stabilizzata ad alto livello in serie A. Nel 1962 Vittorio Tracuzzi lo chiamò a Varese come suo collaboratore. E in quel decennio Messina diventò una figura double-face, impegnato nella preparazione atletica sia dei calciatori sia dei cestisti. Della Pallacanestro Varese seguiva in particolare i giovani. Ed è noto che se il basket italiano ha avuto Dino Meneghin, lo dobbiamo a lui: Dino era andato a seguire, da tifoso, i compagni di classe in un torneo scolastico alla scuola Giovanni Pascoli, di fronte all'ippodromo delle Bettole. Meneghin manco sapeva che cosa fosse quel gioco, ma il professore ("prof", sarà bene ricordarlo, è stato un soprannome ma anche

un emblema di battaglia) si accorse in tribuna di quel ragazzone che praticava l'atletica leggera (getto del peso: non gli piaceva per nulla). Così gli organizzò seduta stante un provino, facendolo correre con il cappotto (era inverno) "perché in quel modo – ricordava – avevo la possibilità di capire quanto fosse coordinato".

Inutile dire che il test riuscì alla grande e che il mito di Meneghin nacque quel giorno: Varese rinunciò a Enrico Bovone – e parve una bestemmia – per costruire attorno a lui una squadra che avrebbe dominato, valorizzando il resto della componente varesina, quella degli Ossola e dei Rusconi, ma anche dando spazio a talenti che venivano da fuori. Quando Tracuzzi fu mandato via, la Ignis divenne del "prof". E Messina realizzò il miracolo dello scudetto 1968, raccontato da Ottorino Flaborea, il mitico "capitan Uncino": "Per la prima partita del campionato 1968-69 andammo a Cantù, fresca campione d'Italia. Vincemmo contro ogni pronostico per 62-58. Eravamo preparati perfettamente, in difesa non concedevamo niente. Mi ricordo che quell'estate, in ritiro con la Nazionale, Nane Vianello mi aveva detto: "Vieni da noi al Simmenthal Milano, a Varese andate in B". Abbiamo vinto il campionato

Il palmares di Nico Messina

- 1968/69 : Pall. Varese Scudetto in serie A;
- 1968/69 : Pall. Varese Coppa Italia;
- 1969/70 : Pall. Varese Coppa Italia;
- 1977/78: Pall. Varese Scudetto in serie A.



proprio davanti a Milano... Nico era proprio una brava persona, umile soprattutto”.

Umile, ma competente e perspicace. Rick Jones, l'americano di coppa legato al trionfo 1970 di Sarajevo (dove però il coach era già Aza Nikolic e Nico fungeva da preparatore atletico e da uomo dello staff), lo indicò lui. Aveva già “beccato” Raga, anni dopo a Rieti avrebbe azzeccato la scelta di Joe Bryant, il padre da poco scomparso del compianto Kobe. Il rapporto tra Varese e Messina, però, ebbe anche dei momenti di frizione. Aveva capito che l'era Nikolic – che riteneva superiore a lui come competenza cestistica – fosse cominciata e inscalfibile. Però desiderava il basket su tutto. Ecco allora l'offerta della Virtus Bologna, raccontata da Messina stesso in un'intervista a Gianfranco Civolani. “Volevo fare l'allenatore di basket a tempo pieno e non mi era mai riuscito di farlo. Quando ho portato l'Ignis allo scudetto, preparavo pure quelli del Varese calcio e il mattino insegnavo a scuola. Poi un giorno mi convoca il vecchio Borghi e mi fa: “Adesso scegli fra il calcio e la pallacanestro”. Io gli rispondo che ho già scelto e gli dico a voce spiegata “Pallacanestro”. Ma lui si scoccia, decide d'autorità e mi rimuove dal basket. Così l'Ignis si prende nientemeno che Nikolic e io passo a preparare in pianta stabile i calciatori. Ma era chiaro che mi rodevo. Poi vado in America, Richard Percudani mi dice che la Virtus, sponsorizzata Norda, vuole ingaggiarmi. Io ci penso un po' e afferro che è la grande occasione che cercavo. Con la scuola sono in aspettativa e dunque posso fare il coach a tempo pieno. Finalmente!”.

La permanenza a Bologna durò due anni, ma nel destino del “prof” c'era ancora Varese. Dopo lo scudetto 1977 Sandro Gamba aveva deciso di lasciare la Mobilgirgi (nel 1975 l'abbinamento Ignis era terminato) per passare a Torino. Fu la squadra, ormai di veterani e piuttosto riottosa a esperimenti nuovi, a puntare sull' “usato sicuro”. E fu scudetto di nuovo, il nono: Varese avrebbe dovuto attendere 21 anni e i Roosters di Charlie Recalcati per conquistare il decimo titolo, quello della stella. Nico nell'annata 1977-78 si rivelò di nuovo la persona giusta nel posto giusto, come conferma Aldo Ossola, il Von Karajan del basket: “La nostra era una squadra che sarebbe potuta andare in campo da sola. Messina accettava consigli da tutti. Mi ricordo che con lui si compì un autentico salto di qualità sotto il profilo della preparazione atletica. Era un insegnante

di educazione fisica e con i suoi allenamenti abbiamo imparato a memoria i gradoni del palazzetto dello sport, tante erano le volte che li dovevamo percorrere in lungo in largo”. Ecco che il vecchio amore del “ginnasiarca” tornava per far fiorire un gruppo che tanti “soloni” definivano ormai vecchio e da rottamare. L'unico rimpianto di quella stagione fu che di nuovo la Coppa dei Campioni, persa nel 1977 a Belgrado contro il Maccabi Tel Aviv (all'epoca solo outsider), non fu conquistata: a Monaco di Baviera, infatti, il Real Madrid si vendicò della sconfitta del 1976 a Ginevra.

Dopo quell'annata conclusa con lo scudetto, Messina lasciò definitivamente Varese, salvo rimanere sempre presente con il cuore. Cominciò a fare il girovago, predicando basket (e preparazione atletica) a Napoli, Firenze, Rieti, Brindisi, a Torino nel campionato femminile. Nel suo palmarès ci sono due scudetti (1968 e 1978) e due Coppe Italia (1969 e 1970), trionfi griffati appunto Varese. A volte il giudizio su di lui è stato troppo severo: pian piano, e ingiustamente, è stato messo ai margini, in un basket che stava cambiando, però di lui non ci si può affatto dimenticare. Una testimonianza eloquente è proprio quella di Sandro Gamba: “Ci trovammo una volta a Santa Margherita Ligure – racconta l'ex c.t., che come già detto lasciò a Messina la Mobilgirgi nel 1977 – a un incontro benefico con ex azzurri ed ex varesini. Era venuto a salutarci. Quando mi sostituì a Varese ebbe l'umiltà di prendere una squadra che andava già bene, senza voler inventare niente, e gestirla per farla vincere ancora. Mi ricordo che una volta, quando era a Bologna e io a Milano, vidi il segnale che utilizzava per comunicare un cambio di difesa alla squadra in campo: tirò fuori dalla tasca un biglietto da 10.000 lire... Ognuno ha i suoi sistemi, ma quella era una novità assoluta. Aveva il bernoccolo del rapporto con i giocatori, da cui infatti riusciva a ottenere il meglio. E' stato capace di fare l'allenatore condividendo le decisioni con i suoi cestisti”.

Domanda, con mancia competente a chi risponde in modo credibile: quanti coach di oggi lo sanno fare?

BASKET E FORMAZIONE

Coverciano, l'Università del calcio

di Paolo Piani, Segretario FIGC

La **Scuola Allenatori** rappresenta il nucleo fondamentale delle attività del **Settore Tecnico della Figc** (Federazione Italiana Giuoco Calcio) ed è universalmente riconosciuta a livello mondiale come Scuola di eccellenza. Coverciano come simbolo della formazione degli allenatori.

Non spetta a noi dirlo o incensarsi, proviamo però a parlare e illustrare quelli che sono i capisaldi dei processi formativi che a Coverciano vengono insegnati.

Innanzitutto, quello che è la **filosofia** alla base del tutto: una scuola senza filosofia....

Provocazione a parte sotto la direzione di Renzo Ulivieri la Scuola si è contraddistinta per essere una scuola che non vuole allenatori che abbiano un solo modo di intendere il calcio. La frase "il mio calcio" è stata abolita, come sovente scherza in aula il Maestro Ulivieri. Esistono diversi modi di interpretare la partita che devono essere alternati a seconda dei momenti e delle situazioni. Secondo noi, una scuola moderna deve essere in grado di insegnare tutto. Al contrario magari di altre scuole che si ispirano a un metodo e a una filosofia comuni. Basti pensare alla scuola olandese o spagnola per esempio. In cui la maggioranza delle squadre gioca secondo schemi predefiniti.

Coverciano vuole invece creare allenatori che si sanno adattare ad ogni situazione, cambiando calcio a seconda delle circostanze. Oggi la partita si contraddistingue per avere più partite dentro la stessa partita. Ecco l'allenatore moderno italiano deve saperle interpretare tutte e non sempre nella stessa maniera. Concetti che immagino sembrano scontati in uno sport come il basket ma che rappresentano un'evoluzione degli ultimi anni all'interno di uno sport per tantissimi decenni molto più schematico. Scuola inoltre che rifugge dalla dicotomia analitico o situazionale ritenendo che entrambi i metodi possono essere validi e facilmente alternabili.

Ma come funziona la **formazione dei tecnici**? L'Italia, come tutte le altre 54 federazioni europee, aderisce alla **Coaching Convention** che è il processo formativo della Uefa che disciplina in termini di contenuti i corsi allenatori in Europa. Un titolo Uefa viene così riconosciuto a livello di tutte e 55 le federazioni continentali indipendentemente dal Paese in cui è stato ottenuto. Una licenza Uefa Pro lettone, per esempio, permette di allenare nella Serie A di qualunque Paese.

Il primo livello Uefa italiano è l'**UEFA C** che abilita ad allenare tutte le squadre giovanili professionistiche e dilettantistiche fino all'U18 compresa. Il corso ha la durata complessiva di 132 ore di lezione (di cui 28 online) su 6 settimane alternate. Il Corso approfondisce le tematiche relative al mondo del calcio giovanile, dall'insegnamento della tecnica e tattica calcistica, alla metodologia dell'allenamento, dalla psicopedagogia alla medicina sportiva e al regolamento di giuoco. Un corso interamente dedicato - con molta parte pratica di campo - alle tematiche giovanili. Per partecipare a questo corso bisogna aver conseguito la maggior età e superato un esame di accesso basato sulla capacità di saper eseguire alcuni fondamentali tecnici.

Dopodiché nella scala gerarchica c'è l'**UEFA B** che, in Italia si ottiene automaticamente dopo aver acquisito la licenza europea Uefa C e quella nazionale di Licenza D. Quest'ultimo corso, organizzato sul territorio, forma gli allenatori che andranno ad operare nel calcio dilettantistico, più precisamente nei campionati dall'Eccellenza alla Terza Categoria (maschile) e fino alla Serie C femminile. Oltre che le squadre Juniores Nazionali, Regionali e Provinciali dilettantistiche.



BASKET E FORMAZIONE

Possedendo '**Licenza D**' e la qualifica da allenatore 'UEFA C' si ottiene automaticamente l'abilitazione da allenatore UEFA B che oltre che le categorie sopra elencate permette di allenare anche in Serie D, ovvero il primo livello dilettantistico del calcio. Oltre alla possibilità di svolgere l'attività di allenatore in seconda a livello di Serie C.

L'età minima per partecipare alla Licenza D è di 23 anni e il corso si compone di 120 ore. Le materie sono le stesse dell'Uefa C ma tutte declinate ad affrontare le tematiche in chiave di calciatori adulti dilettanti.

Questi primi due livelli sono corsi che si svolgono territorialmente dopodiché i due successivi livelli Uefa A e Uefa Pro sono svolti centralmente presso Coverciano.

Il corso **UEFA A** è il primo livello di formazione rivolto in maniera specifica ad allenatori di calcio che opereranno nelle categorie professioniste. Al termine delle lezioni, infatti, il positivo superamento degli esami assicura l'abilitazione per condurre tutte le formazioni giovanili (comprese le squadre Primavera), tutte le prime squadre femminili e le prime squadre maschili fino alla Serie C inclusa, nonché poter essere tesserato come allenatore in seconda in Serie A e Serie B maschile.

Programma didattico. Il corso si articola in 192 ore di formazione. La didattica include elementi di Tecnica e Tattica calcistica, Match analysis, Metodologia dell'allenamento, Psicologia sportiva, Comunicazione, Medicina sportiva, Carte federali e Regolamento di gioco.

Requisiti per partecipare. Per poter accedere al corso, i candidati devono aver compiuto il 28esimo anno di età ed essere in possesso dell'abilitazione UEFA B; chiaramente, qualora le richieste di partecipazione al corso fossero superiori ai posti disponibili, il Settore Tecnico, attraverso un'analisi dei titoli presentati - esplicitato nel bando relativo al corso stesso -, provvede a stabilire una graduatoria di ammissione per la scelta dei partecipanti. Può partecipare solo chi ha svolto almeno otto mesi di attività (da intendersi una stagione sportiva) da allenatore o collaboratore con la qualifica Uefa B.

Rispetto ai corsi periferici vengono introdotti molti elementi di analisi tattica a video oltre ad attività di campo e di simulazione di gestione di allenamenti.

Solitamente vengono svolti tre corsi all'anno (massimo 40 corsisti l'uno).

Dopodiché l'ultimo step è il Corso **UEFA PRO** che si svolge una volta all'anno (per un massimo di 20 candidati) ed ha durata annuale (da

settembre a settembre). Abilita ad allenare ad ogni livello. Età minima 32 anni ed obbligo di aver compiuto almeno 8 mesi di attività dal conseguimento della qualifica Uefa A sono i requisiti indispensabili. Rappresenta il massimo livello riconosciuto dalla FIGC in materia di formazione tecnica. Al termine delle lezioni, infatti, il positivo superamento degli esami assicura l'abilitazione per condurre qualsiasi squadra, incluse quelle di Serie A e Serie B maschile.

Programma didattico. Il corso si articola in 240 ore di formazione. Oltre agli elementi classici dei corsi allenatori, come le lezioni di Tecnica e Tattica calcistica, Match analysis, Metodologia dell'allenamento, Psicologia sportiva, Comunicazione, Medicina sportiva, Carte federali e Regolamento di gioco, il corso prevede numerosi stage - presso squadre di Serie A, Serie B e partecipanti ai maggiori campionati europei (per esempio l'anno scorso i corsisti hanno visitato Brighton, Nizza e Real Madrid) - per un confronto diretto con allenatori professionisti e i loro staff, avendo la possibilità di visionare dal vivo le loro metodologie di allenamento.

Inoltre, si passa dal docente unico al coordinatore che per singole materie gestisce gli interventi esterni e le testimonianze dei massimi esperti sulle varie materie.

Molto spazio negli ultimi anni viene dato alla parte di laboratori con attività di team building.

Oltre a queste Licenze ce ne sono due legate al ruolo di Portiere. Il corso **UEFA GK A** (dove GK sta per 'goalkeeping') che rappresenta il massimo livello di formazione, riconosciuto a livello europeo, per allenatori dei portieri. Al termine del corso il positivo superamento degli esami abilita i tecnici ad essere tesserati come allenatori dei portieri dalle squadre di tutte le squadre, comprese quelle partecipanti ai campionati di Serie A e Serie B maschile.

Requisiti per partecipare. Per poter accedere al corso, i candidati devono essere in possesso della qualifica da allenatore UEFA B e dell'UEFA GK B che rappresenta il primo step formativo per chi voglia diventare allenatore dei portieri. Per partecipare a quest'ultimo bisogna essere in possesso della qualifica da allenatore UEFA B (o Licenza D o UEFA C) ed aver compiuto il 21esimo anno di età.

Esiste poi una qualifica di **Preparatore atletico** che sarà inserita all'interno del percorso formativo della Uefa (Fitness Uefa B e Fitness Uefa A) in maniera obbligatoria nel giro di qualche anno. Il corso per Preparatore Atletico viene svolto centralmente a Coverciano due volte all'anno ed è il corso che forma i preparatori atletici per il

BASKET E FORMAZIONE



calcio professionistico. Al termine delle lezioni, infatti, il positivo superamento degli esami assicura l'abilitazione per essere tesserato come preparatore atletico da qualsiasi squadra militante nei campionati professionistici.

Inoltre, ai corsisti che superano gli esami finali viene rilasciata anche la 'Licenza D' da allenatore che, unita alla qualifica da tecnico UEFA C - richiesta per poter seguire le lezioni - dà ai neopreparatori l'abilitazione da allenatore UEFA B.

Programma didattico. Il corso si articola in 192 ore di formazione, svolte in 6 settimane di lezione. Il programma didattico prevede lezioni di metodologia dell'allenamento, medicina sportiva, tecnica e tattica calcistica, psicologia, comunicazione, regolamento di gioco e carte federali.

Requisiti per partecipare. Per poter accedere al corso, i candidati devono aver compiuto 23 anni ed essere in possesso della Laurea in Scienze Motorie, della Laurea in Medicina con Specializzazione in Medicina dello Sport o del Diploma ISEF; devono inoltre essere in possesso della qualifica da allenatore UEFA C.

Concludiamo questa panoramica con alcuni corsi specialistici che non hanno una riconoscibilità europea ma che negli ultimi anni hanno acquisito una loro importanza con una richiesta di partecipazione elevatissima. Il primo è il corso per **Osservatore Calcistico** che si svolge nelle aule del Centro Tecnico Federale di Coverciano e prevede un programma formativo di 72 ore. Durante le tre settimane di lezione (lunedì, martedì e mercoledì) il corso intende fornire un'offerta didattica per coloro che saranno poi chiamati a svolgere le attività concernenti l'osservazione, l'analisi, la valutazione, l'archiviazione e lo scouting di giocatori e squadre.

Il secondo è quello di **Match Analyst** che si pro-

pone di fornire i necessari supporti, formativi e culturali, a soggetti che potranno essere chiamati a svolgere, per conto delle società, attività di analisi tecnico-tattiche, archiviazione video-digitale e raccolta di dati statistici di calciatori e squadre. Di conseguenza sono tre le macroaree intorno alle quali ruota il programma didattico (della durata complessiva di 72 ore): tecnica e tattica calcistica, dati statistici e analisi video.

Ultimi nati in casa Coverciano il **Programma Executive Management del Calcio**, corso in alta specializzazione manageriale svolto in collaborazione con la Sda Bocconi e il Corso in **Alta formazione psicologica del calcio** rivolto ai laureati in psicologia della durata di 84 ore (di cui 24 online).

Last but not least essendo un corso di cui la Figc non ha per così dire l'esclusiva è il Corso Direttore sportivo che è un corso di 144 ore su tutte le materie tecniche e regolamentari per svolgere la professione del Direttore sportivo ma che, in seguito a una sentenza di alcuni anni fa dell'Antitrust, ha visto la possibilità anche per istituti pubblici e privati di fare formazione propedeutica all'esame finale da svolgersi, a cura del Settore tecnico, a Coverciano due volte all'anno.

Tutto il sistema di formazione di Coverciano si basa sul tentativo, da una parte di riuscire a fornire tutte le informazioni teoriche e pratiche per svolgere l'attività di allenatore ai diversi livelli: giovanile (su focus differenti nelle varie materie per chi opera a livello di attività di base U14 e di attività agonistica over 14), dilettante, professionistico. La didattica è mirata come già sottolineato a non proporre un solo modello e una sola idea ma a quello di dotare il tecnico di tutte le conoscenze possibili attraverso le quali lo stesso possa di volta in volta scegliere le strategie giuste nei diversi contesti e nei diversi momenti (anche di una stessa gara). Focus importantissimo, soprattutto sui corsi centrali, è quello che negli ultimi anni è stato dato alle tematiche di psicologia e comunicazione, considerati elementi fondamentali nella gestione di un grande club.

Al contempo per rimanere al passo con l'evoluzione del tempo sono nati corsi specialistici come quello di osservatore e match analyst oltre a quello di psicologia. Altri potrebbero essere presto in cantiere come, per esempio, del nutrizionista e del Data analyst. Del resto, mai come nella formazione, chi si ferma è perduto!

Per approfondimenti www.settoretecnico.figc.it



FIBA U20 Women's Eurobasket 2024 Klaipeda e Vilnius

di Giuseppe Piazza, Capo Allenatore San Martino di Lupari

Lo staff della Nazionale femminile Under 20 che ha partecipato ai campionati europei in Lituania era composto, oltre che dal sottoscritto, dai due assistenti **Michele Dall'Ora** e **Francesca Dotto** e dal preparatore fisico **Davide Bocci**. Nei primi giorni del 2024 ci siamo riuniti per stabilire una strategia che ci portasse a compiere le scelte, sia in termini di programmazione, obiettivi e strada per raggiungerli, che sulle giocatrici da coinvolgere. Nella prima parte di questo "resoconto" spiegherò da quale tipo di valutazioni siamo partiti.

TEMPO A DISPOSIZIONE

Nel mini raduno di 3 giorni 18/20 marzo per un

totale di 4 allenamenti abbiamo avuto modo di convocare 18 atlete, iniziare con un primo approccio ad alcune semplici idee generali:

- Allenare l'attenzione (intensità) e la comunicazione;
- Difesa di squadra: posizionamento;
- Attacco di squadra: non fermare la palla.

Dal punto di vista individuale, poche richieste e differenziate per ruoli, che avevano uno sfondo sia tecnico che attitudinale:

- Giocatrici interne: andare a rimbalzo offensivo, correre in contropiede, post-up, tiri di forza.
- Giocatrici esterne: prendere vantaggi senza palla, mantenere vantaggi col passaggio.

Lo scopo principale di questo breve raduno era quello di conoscerci e lasciare pochi messaggi,

SETTORE FEMMINILE

WEEK	DATA	MATTINA	POMERIGGIO	N° ALLENAMENTI BASKET	N° ALLENAMENTI FISICI	N° PARTITE
1	martedì 11 giugno 2024		Basket	6	4	0
	mercoledì 12 giugno 2024	Fisico + Tiro	Basket			
	giovedì 13 giugno 2024	Fisico + Tiro	Basket			
	venerdì 14 giugno 2024		Defaticamento/Individuali/Tiro			
	sabato 15 giugno 2024	Fisico + Tiro	Basket			
	domenica 16 giugno 2024	Fisico + Tiro	Basket			
	lunedì 17 giugno 2024		Basket			
	martedì 18 giugno 2024			0	0	0
	mercoledì 19 giugno 2024	OFF PER MATURITÀ				
	giovedì 20 giugno 2024					
2	venerdì 21 giugno 2024		Basket	4	3	2
	sabato 22 giugno 2024	Tiro	Basket			
	domenica 23 giugno 2024	Allenamento unico Fisico + Basket				
	lunedì 24 giugno 2024	Fisico + Tiro/WT	AMICHEVOLE			
	martedì 25 giugno 2024	Tiro/WT	AMICHEVOLE			
	mercoledì 26 giugno 2024		Defaticamento/Individuali/Tiro			
3	giovedì 27 giugno 2024	Fisico/Tiro	Basket	3	2	2
	venerdì 28 giugno 2024		Basket pranzo			
	sabato 29 giugno 2024	Fisico + Tiro/WT	AMICHEVOLE			
	domenica 30 giugno 2024	Tiro/WT	AMICHEVOLE			
	lunedì 1 luglio 2024		Defaticamento/Individuali/Tiro			
	martedì 2 luglio 2024	Fisico + Tiro	Basket			
	mercoledì 3 luglio 2024	Allenamento unico Fisico + Basket				
giovedì 4 luglio 2024	PARTENZA					
	venerdì 5 luglio 2024		Allenamento	?	?	?
	sabato 6 luglio 2024					
	domenica 7 luglio 2024					
	lunedì 8 luglio 2024					
	martedì 9 luglio 2024					
	mercoledì 10 luglio 2024	EUROPEO				
	giovedì 11 luglio 2024					
	venerdì 12 luglio 2024					
	sabato 13 luglio 2024					
	domenica 14 luglio 2024					
	lunedì 15 luglio 2024	RIENTRO				

che non fosse difficile poi richiamare nel raduno successivo.

La particolarità del raduno estivo, invece, è stata che cadeva nel periodo degli esami di maturità. Abbiamo deciso quindi di spezzarlo in due parti: la prima dall'11 al 17 giugno, la seconda dal 21 giugno al 3 luglio (4 luglio partenza per Vilnius), lasciando ovviamente liberi i giorni in cui si sono svolte le prove scritte degli esami.

Dal 24 luglio al 1 agosto compresi, le 7 ragazze che avevano da sostenere le prove orali si sono alternate, viaggiando dal raduno di Folgaria alle rispettive sedi, per poi tornare a disposizione. Non erano certamente le condizioni ideali per prepararsi all'evento, ma tutte le ragazze hanno dimostrato grande disponibilità e voglia di fare.

Come si evince dalla tabella sopra riportata, gli allenamenti di basket nel precampionato sono stati 13, quelli fisici (nei quali abbiamo quasi sempre inserito una parte tecnica non agonistica) 9, le amichevoli 4.

SCELTE STRATEGICHE E SUL ROSTER - VALUTAZIONI

Partendo da una lista di circa 35 nomi per poi arrivare alle 24 finali (16+8 a disposizione) siamo partiti dal presupposto che questo gruppo aveva un talento diffuso soprattutto nel settore delle esterne, alcune delle quali già con

esperienze importanti da protagoniste in A1 e College Ncaa. L'altra considerazione è stata sul fatto che tra le interne invece c'erano prospettati interessanti, soprattutto nel ruolo di #5, ma con un vissuto esperienziale inferiore. Abbiamo riscontrato inferiori possibilità di scelta nei ruoli di 3 e 4.

Alla luce di tutto ciò abbiamo stabilito alcune chiare priorità:

- Selezionare nel roster giocatrici capaci di dare equilibrio ad un gruppo abbastanza talentuoso, con l'obiettivo di aggiungere solidità.

- Lavorare fin da subito per dare un'identità difensiva ad una squadra che si pensava non avrebbe avuto troppe difficoltà offensive. Il "posizionamento difensivo" tra uomo e palla è stato la base fondante di tutti i concetti man mano inseriti.

- Trovare le strategie per bilanciare il gioco perimetrale e quello interno, partendo dal conquistare spazi vantaggiosi in contropiede col primo rimorchio.

- Equilibrare l'esigenza di fermare meno possibile la palla e coinvolgere tutte, con la scelta di prendere vantaggi con i nostri leader tecnici che erano nel ruolo di playmaker (principalmente da situazioni di pick and roll che spesso arrivavano dopo hand-off).

MIGLIORAMENTO

Nonostante il poco tempo a disposizione che si ha con le nazionali giovanili sono convinto non si debba mai rinunciare al nostro ruolo di essere "insegnanti", provando quindi a lasciare in eredità qualcosa alle giocatrici, tecnicamente, tatticamente e anche sotto il profilo dell'atteggiamento. Molto spesso questi aspetti sono collegati tra loro.

Come già detto sopra, ad esempio, abbiamo chiesto ai nostri #5 poche cose ma con grande insistenza e devo dire che nelle partite dell'Europeo i risultati si sono visti, pur con le fisiologiche discontinuità di giovani giocatrici.

La speranza e anche la nostra ambizione è che qualcosa di questo lavoro sia rimasto. Da parte nostra sicuramente rimane la disponibilità a collaborare coi colleghi dei rispettivi Club, sia mettendo a disposizione il materiale tecnico che abbiamo fornito al Settore Squadre Nazionali (compresi video, tagli degli allenamenti, quaderno tecnico etc.) sia confrontandoci personalmente, nell'ottica del miglioramento individuale e del movimento in generale.

Di seguito propongo un breve video individuale dove evidenziamo i punti di miglioramento richiesti. Le clips sono prese da partite della stagione appena terminata. In alcuni casi si

evidenziano anche skills già presenti ma da rinforzare.

[Video Aspetti da migliorare](#)

A fine raduno si abbiamo prodotto un nuovo video individuale sugli stessi argomenti.

[Video Miglioramento](#)

QUADERNO TECNICO

Condivido il pdf del Quaderno Tecnico che volentieri divulghiamo in accordo col Settore Squadre Nazioli. Riteniamo sia utile rendere pubblico il lavoro svolto sperando che altri possano beneficiarne in termini di confronto per chi allena le giocatrici nei Club, per chi le allenerà in futuro nelle rappresentative nazionali e per chiunque sia interessato.

Nel Book si trovano in ordine cronologico:

1. Programma tecnico di massima (calendario con argomenti principali trattati giorno per giorno, assenze per esami etc.).
2. Elenco argomenti tecnici trattati (attacco e difesa).
3. Chiamate, vocabolario in campo.
4. Principi difensivi (transizione dif., posizionamento, dif. post basso, difesa blocchi sulla palla e lontano, dif. rimesse, press tutto campo, zona 3-2).
5. Playbook (set offensivi e rimesse).
6. Programma allenamenti (programma di tutti i 39 allenamenti svolti, da quelli di Montegrotto nel mese di Febbraio, a quelli di Vilnius durante il campionato).

[PDF "Quaderno Tecnico U20F"](#)

A completamento inserisco il Video – Playbook con le principali chiamate ed opzioni.

[Video Playbook](#)

ALLENAMENTI PRECAMPIONATO USO VIDEO

Ogni allenamento è stato ripreso e, sulla base di quelle che erano le nostre richieste, ogni giorno abbiamo preparato dei mini video di durata variabile intorno ai 4/5 minuti di durata, dove si analizzavano i concetti salienti della seduta precedente. La seduta di 15/20 minuti circa veniva svolta prima della seduta di allenamento e aveva un duplice obiettivo:

- Predisporre le giocatrici a migliorare nell'imminente seduta le situazioni analizzate
- Rinforzare positivamente concetti in parte già acquisiti, per consolidarli.

Ecco un esempio di ciò che veniva proposto in una seduta video tipo:

[Video Analisi Allenamento](#)

PREPARAZIONE TATTICA PARTITE – VIDEO E SCOUTING REPORT

Premesso che anche durante le gare del campionato europeo veniva data più importanza al nostro miglioramento rispetto a ciò che avevamo fatto nella gara precedente, uno spazio è ovviamente stato dato anche alla preparazione tattica delle partite. Compatibilmente con gli orari degli allenamenti a nostra disposizione, le sedute video si tenevano prima dell'allenamento stesso, con l'obiettivo di vedere prima e poi andare a provare sul campo gli accorgimenti tattici da attuare in partita. La ricerca della continuità nel lavoro ci faceva "preparare" la gara provando ad evidenziare come il nostro sistema, soprattutto difensivo ma anche offensivo, potesse non tanto adattarsi ma prendere vantaggio conoscendo le caratteristiche della squadra avversaria e delle sue individualità. Uno degli obiettivi era quindi di non cambiare, o farlo il meno possibile, le nostre scelte principali.

Per fare un esempio concreto, se la nostra organizzazione difensiva prevede l'anticipo nella posizione del post alto, con relativa organizzazione di squadra (chi aiuta, chi aiuta la giocatrice in aiuto), conoscere quali sono le situazioni in cui l'avversario vuol prendere vantaggio da tale azione, ci aiuta ad essere pronti, preparati ed attivi per togliere quel vantaggio. Qui si torna al concetto a me molto caro che il pre-requisito è l'attenzione e che l'attenzione va allenata.

Per concludere ecco un esempio di preparazione tattica di una partita, completo di video, playbook avversari, scouting report, team report. Alla squadra, tra i Pdf veniva fornito solo il Team Report.

[Video Turchia Main Set](#)

[Video Turchia KYP](#)

[Video Turchia Game Plan](#)

[Pdf Turchia Playbook](#)

[Pdf Turchia Scouting Report](#)

[Pdf Turchia Team Report](#)

Ed infine nel post gara, prima di affrontare la preparazione di quella successiva, abbiamo sempre rivisto gli aspetti da noi considerati salienti della partita appena giocata.

[Analisi gara vs Turchia](#)



Introduzione e descrizione idee e numeri

di Giovanni Lucchesi, Allenatore Settore Squadre Nazionali Femminile

Il lavoro alla base dell'estate agonistica delle nazionali U17, U16 e U15 è stato fondato su concetti di gioco e "comportamento" tecnico tattico sul campo che potessero avere una fruibilità concreta e stabile sulle tre diverse categorie. Le motivazioni alla base sono relative a:

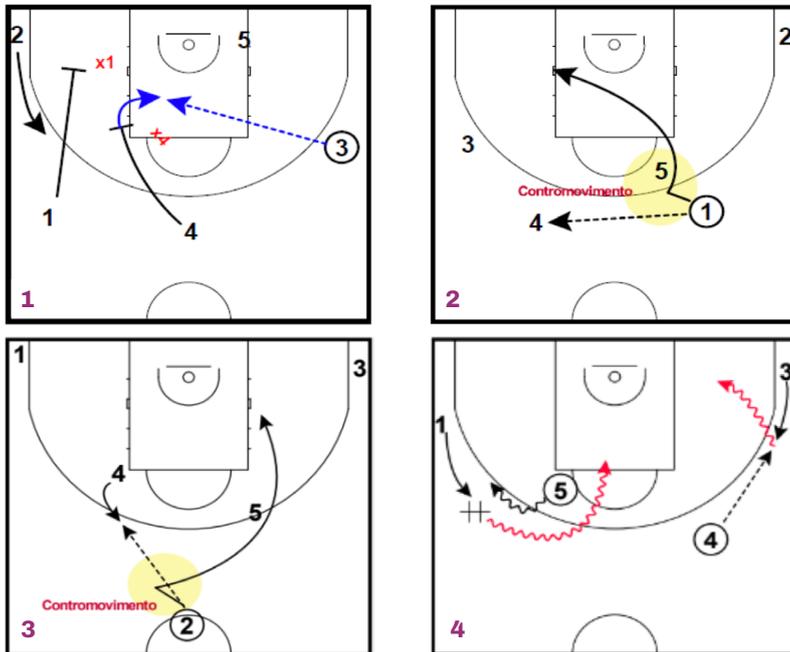
- lavoro portato avanti durante la stagione con il progetto Academy;
- travaso di atlete all'interno delle tre categorie;
- linea di lavoro condivisa anche in termini di proposta di allenamento;
- obiettivo di prestazione condiviso e basato su parole chiave;
- sintesi logica di nozioni/informazioni frutto dell'ascolto e analisi di allenatori (Gebbia - Capobianco - Crespi) e osservazione di stili di gioco europei nelle diverse categorie giovanili. I risultati hanno confortato la scelta. Le squadre scese in campo nelle diverse categorie hanno sempre dimostrato coesione di intenti e desiderio di confronto per portare la maglia azzurra in

giro per il mondo con la necessaria dignità e competitività a sostegno e testimonianza del lavoro dei settori giovanili italiani.

Di seguito verranno esposti i termini di questo "dizionario azzurro", termini a cui hanno sempre corrisposto "azioni" sul campo sia di squadra che individuali alla ricerca costante di un linguaggio del corpo adeguato all'obiettivo di una pallacanestro frizzante che andasse #oltre le abitudini, ma permettesse di ottenere maggiore consapevolezza e autostima per le nostre ragazze.

E' stato tutto facile? Assolutamente no, perchè alti e bassi individuali e di team sono stati all'ordine quasi del quotidiano. Ma l'intento è stato quello di costruire un modello molto semplice e fruibile che passa innanzitutto attraverso la convinzione delle allenatrici e degli allenatori; modello il più possibile esportabile anche nella programmazione annuale e non solo estiva delle nazionali. Tutti e tre i gruppi di lavoro

SETTORE FEMMINILE



nell'organizzazione di attacco hanno mantenuto un concetto di gioco comune rappresentato dal blocco chin, o comunque dall'utilizzo del gomito per innescare collaborazioni di gioco senza palla che andassero incontro all'idea di una pallacanestro giovanile meno dipendente dal pick and roll ma più votata alla lettura degli spazi da attaccare. Questo non significa che non fossero previste con u16 e u17 giochi e situazioni con pick and roll, ma l'obiettivo è sempre stato quello di abbassarne l'utilizzo; non sempre è riuscito perfettamente, e non sempre si deve negare l'utilità del blocco sulla palla, ma la ricerca del gioco di passaggi più che di palleggi è stata costante. Nelle pagine che seguiranno vengono esposti sinteticamente i termini e le chiavi di lettura.

E' necessario uno sforzo per valutare e per riscontrare nella proposta aspetti il più possibile condivisibili, nella speranza di ottenere una consapevolezza e coerenza che permetta il miglioramento costante del settore giovanile femminile, già ora assolutamente performante grazie al lavoro delle società e dei loro allenatori. Ma come scritto sopra l'obiettivo, o forse l'umana ambizione, è quello di andare #oltre attraverso un percorso certamente non scevro di errori, ma basato sull'idea di indicare alle nostre atlete una via da percorrere poi "con le loro scarpe", ma sempre accompagnate lucidamente.

IDEE = PAROLE - ATTREZZI CULTURALI

- "SFORZO":

Applicato all'iniziativa, fisica, mentale, culturale (squadra) è continuo richiamo alla crescita,

all'autoesigenza quale valore fondante della preparazione personale e di squadra.

- "FLUSSO":

non solo il gioco, ma l'essere" in campo, acqua che scorre regolando il rubinetto, mai chiudendolo.

- "CARICO":

consistenza, solidità; se serve dimostrando la differenza: un passaggio, un tiro, un gesto. Non solo forza, ma consapevolezza e attitudine; come alfabeto comune.

- "RUBARE": (Clip 1, Clip 2, Clip 3, Clip 4)

Come dire: sorprendere, come dire "prendere". Positivizzando l'accezione: il tempo e lo spazio. Scegliendo: il tempo e lo spazio. Offensivi sempre, senza palla. *Diagr. 1.*

- "BOOMERANG": (Clip 5)

Azione di passaggio di andata e ritorno, rapido, essenziale per non fermare la palla, per colpire il possibile rilassamento del difensore, per approfittare della posizione sbagliata della difesa che "ritorna" sulla palla.

- "CONTROMOVIMENTO":

Movimento OPPOSTO al lato in cui si vuole "giocare" con la palla.

- USARE SEMPRE CAMBI DI VELOCITA' (da lento a veloce a molto veloce, ma anche da veloce a lento, a fermo). *Diagr 2, 3.*

IDEE = PAROLE - NUMERI

- "TOCCHI": (Clip 6)

Passaggi rapidi, con la palla che rimane il meno possibile ferma in mano.

- "REGOLA DEL 2":

2 palleggi per attaccare, non uno;

2 passaggi di distanza per garantire spazio all'1c1. *Diagr. 4.*

- "5 PASSI X SORPASSARE": (Clip 7, Clip 8)

Spingere realmente i primi "cinque" passi in contropiede:

- conversione (fisica e mentale) difesa/attacco;

- spinta per attaccare gli spazi;

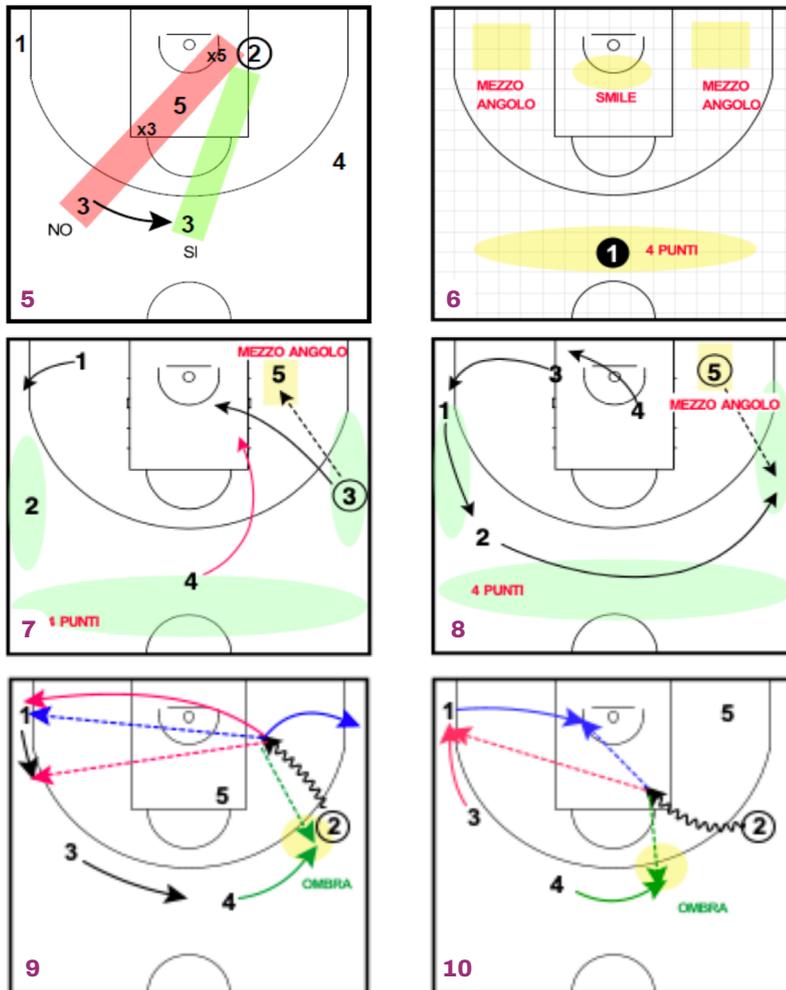
- "correre" il campo;

- obiettivo: sorpassare letteralmente palla e avversario.

- "MINACCIARE": (Clip 9)

Sempre, con piedi attivi, meglio che finta come automatismo. Minacciare come automatismo.

SETTORE FEMMINILE



- TEMPO PER ATTACCARE CLOSE OUT:

Saper aspettare: partenza statico-dinamica.

- "VISIONE":

Non solo della palla, ma soprattutto del «campo»: avversarie – compagne – spazi.

SPACING

- Occupare spazi in modo attivo;
- Non è qualcosa da rispettare, è qualcosa da usare;
- E' qualcosa da creare: «double gap».

Per ogni collaborazione da penetrazione/gioco organizzato:

- lavoriamo sul concetto di «essere libere». Non è cosa prettamente individuale, non vale il «sono libera quindi non mi muovo». Il concetto è legato alla mia posizione e soprattutto alla linea di passaggio. *Diagr. 5*

POSIZIONI

Linea 4

Ad un passo dalla linea da 3, magari disegnandola con un cerotto per farla vedere e diventare

propria (*Diagr. 6*):

- possibilità di ricevere passaggi che viaggino a velocità 0.5;

- + spazio alle iniziative di chi ha la palla in mano.

Smile

Il traguardo da raggiungere; raggiungere il traguardo e occuparlo in modo attivo.

Due obiettivi:

1. allargare gli spazi;
2. battere/impegnare il difensore.

Se «smile» è traguardo che si trasforma in tappa, allora traguardo è la linea dei 3p e dei 4p: da raggiungere sprintando.

Mezzo Angolo (Clip 10)

Giocando parallelo alla linea di fondo, tra l'area e la linea da tre punti.

Posizione che tutte possono occupare, giocatrici di ogni taglia, passaggio più facile da completare, per allargare il campo e dare velocità ai passaggi.

Collaborando su e con questa posizione e portando a «sintesi» alcuni dei concetti sopra esposti. *Diagr. 7, 8.*

OMBRA

Vogliamo sempre, sia su penetrazione fondo, sia su penetrazione centro, una giocatrice che ATTACCHI l'ombra della penetrazione. Lavoriamo sulla consapevolezza di chi sta giocando con la palla, che ci sia sempre una compagna «dietro» di lei che avrà naso e mani allineati dietro la palla (dopo ogni scarico da penetrazione correre fuori dalla linea dei 3p.) *Diagr. 9, 10.*

La mole di lavoro è stata importante e sempre improntata alla sperimentazione ragionevole, cercando di correggere, adattare, armonizzare criticità e sviluppi sulla base degli errori che possono e forse devono far parte del lavoro in palestra, imparando dalle sconfitte e usando le vittorie sempre per argomentare la crescita della fiducia e dell'autostima, lontani da celebrazioni inutili, ma vicini alla ricerca della cultura dell'autoesigenza e dello sforzo. Anche per questo il mio ringraziamento sincero e forte va agli staff che hanno composto le tre nazionali u17 - u16 - u15 comprendendo ovviamente anche i preparatori fisici che sono parte assolutamente fondante del lavoro e quindi del miglioramento delle nostre atlete: Angela Gianolla, Fabio Frignani, Federica Tonni (p.f.), Giulia Pegorar, Tommaso Moscovini, Diego Alpi (p.f.), Jose Grosso, Elena Solmonese, Chiara Ponzin (p.f.).

Un ulteriore ringraziamento a Fabio che mi ha aiutato decisamente nella redazione e ricerca del materiale idoneo per questo articolo.



Lorenza Arnetoli: credere in se stessi e avere flessibilità

Allenatrice Nazionali maschili e femminili 3x3 Italia, Assistente allenatrice Sister Basketball Piumazzo

a cura di Roberto di Lorenzo

Quando e perchè hai deciso di iniziare ad allenare?

Ho iniziato ad allenare nel 2016. Lorenzo è nato nel 2012 e Angelica nel 2014, appena mi è stato possibile sono rientrata in campo. Tutto questo grazie a mia sorella Nicoletta (Caselin) e a mio marito Andrea. Nicoletta ha insistito un' estate intera perché io mi riaffacciassi in una palestra e alla fine è riuscita nel suo intento; la ringrazio ogni giorno. Andrea ha sempre sostenuto e sostiene le mie passioni e nel momento di tornare in campo è stato ed è fondamentale nella gestione di tutto quello che riguarda avere una moglie/mamma che ha un lavoro "diverso dal solito". Ringrazierò sempre i custodi della mia passione.

Comunque decidere di allenare è stata una scelta del tutto naturale. Decidere di prendere la tessera e scendere in campo per imparare, insegnare, trasmettere era la prosecuzione del mio percorso. Accade così anche attualmente; sento di continuo il bisogno di aggiornarmi, conoscere nuovi argomenti e filosofie per portare ai nuovi atleti quello che è nel massimo delle mie possibilità.

Le tue esperienze da giocatrice quanto hanno contribuito alla tua formazione in questo tuo nuovo ruolo?

Devo dire che la base tecnico/tattica acquisita negli anni è sempre stata un ottimo punto di partenza. Mi sento totalmente fortunata per

SETTORE FEMMINILE



aver avuto la possibilità di apprendere il gioco tramite gli insegnamenti di coaches che hanno fatto e fanno la storia nel basket femminile e non solo, in Italia: Riccardo Sales, Antonio Morabito, Giovanni Lucchesi, Aldo Corno, Santino Coppa, Fabio Fossati, Renato Nani, Dante Carzaniga e tanti altri.

La fisicità e il ritmo di gioco sono totalmente cambiati negli ultimi 20 anni, vuoi per lo spazio, per il tempo, per le regole e per la crescita in senso di spettacolarità di questo sport che a maggior ragione l'aggiornamento e lo studio sono d'obbligo.

Tuttavia è chiaro che la storia di ognuno di noi all'interno del rettangolo di gioco ha un peso specifico importante e il bagaglio di fondamentali acquisito rimane sempre alla base.

Nel mio singolo e modesto caso, ritengo che il fattore che tutt'oggi fa la differenza effettiva è il risultato di ciò che mi hanno passato il campo, lo spogliatoio e tutti i rapporti umani che ho potuto instaurare durante la mia carriera da giocatrice. In campo si vivono momenti di vario genere che si possono paragonare alla vita di ogni giorno; proprio lì ho imparato a riconoscere, gestire, incanalare le emozioni. Ogni giocatore ha a che fare con l'aspetto emotivo del gioco. Affrontiamo richieste, paragoni, sconfitte e scalate al successo più o meno vincenti.

Una delle capacità più difficili da sviluppare e meno allenata in un giocatore è quella di saper attingere alle proprie energie mentali, soprattutto quando la spinta del proprio corpo diminuisce. Ecco questo è un passaggio difficile da assimilare e spesso anche da insegnare.

All'interno di questo ruolo la mia esperienza passata mi aiuta a donare fiducia ai giovani.

Mi viene naturale dare loro motivazioni sane e corrette in riferimento a tanti aspetti.

Mi ritrovo spesso ad affrontare argomenti delicati ai nostri giorni come la sconfitta e l'errore; argomenti invece difficili da digerire come la disciplina e per cui il sacrificio e l'etica del lavoro.

Voi direte, "tutti argomenti poco divertenti per un giovane"... Si tratta comunque di miscelare bene a piccole dosi gli insegnamenti. Alla fine è un continuo imparare e il fine è sempre quello di aiutare i giovani stessi a realizzare i propri sogni e le proprie aspirazioni, tutto condito da momenti di puro divertimento e soddisfazione per aver raggiunto traguardi nel breve e lungo termine.

Hai sviluppato una grande esperienza nel 3x3:

a. Quali le caratteristiche di un buon giocatore di 3x3.

Partendo dal fatto che si è più o meno predisposti per caratteristiche fisiche e tecniche, si diventa un buon giocatore di 3x3 nel momento in cui si assimila la disciplina in tutto e per tutto. Descriverò le caratteristiche che sono per utili per un giocatore o giocatrice, funzionali ad affrontare competizioni di livello internazionale, dove la disciplina si esprime al massimo. Intanto è fondamentale la costruzione della squadra a 4 dove si cerca di creare un equilibrio tra i ruoli e le caratteristiche.

Fisicamente si parla di giocatori con qualità atletiche sopra le righe, dei quali si valuta l'esplosività e l'elevazione, la capacità di accelerare e frenare in poco spazio, la forza per far fronte a contatti duri e ripetuti.

Tecnicamente la prima cosa che salta all'occhio è il talento offensivo, la fantasia e l'estro per attaccare il canestro. E' un gioco di massima espressione dei fondamentali offensivi in pochi tempo e spazio. Servono ottimi ball handlers e passatori, giocatori con primo passo di penetrazione fulminante. Il giocatore di 3x3 deve imprescindibilmente segnare da 2 punti (3p).

Fondamentali sono la propensione a rimbalzo e la capacità di muoversi senza palla, due caratteristiche che richiedono fiuto e intelligenza cestistica. In tutto ciò offensivamente

ricordiamoci che non esistono rimesse; la palla deve uscire nella maniera più repentina in assoluto dall'arco dei 2 punti, quindi chiediamo il massimo della rapidità per passare da difesa ad attacco. E qui scende in campo la capacità di **ANTICIPAZIONE**. Il **"MENTRE"** in questa disciplina così veloce e repentina è il **MANTRA O FORMULA MAGICA** che crea, mantiene e concretizza il vantaggio.

12 secondi non sono 24, le azioni sono spesso a ripetizione senza pause, la condizione di fiato spesso è quella di apnea e in tutto ciò si devono prendere decisioni corrette.

Quindi **MENTRE** sto facendo tagliafuori, lascio il mio avversario nel momento corretto per prendere il rimbalzo, sto già mettendo i piedi in direzione dell'apertura e sto già vedendo che ho un miss-match spalle a canestro contro il mio avversario più vicino e mi sto già preparando.

Tempi ridotti, capacità accelerate, capacità di sintesi e di ragionamento in minimi spazio e tempo.

Difensivamente parlando cerchiamo 4 "tigri feroci"; servono forte propensione ad aggredire l'avversario, duttilità in adattamento alle scelte difensive, potere di comunicazione comune. Forte tenuta dell'1c1, difesa in adattamento ai giocatori senza palla, adattamento al piano partita a tutte le situazioni di blocchi senza e con palla, il tagliafuori, il tempismo nello stoppare. Direte niente di diverso dal 5c5; cambiano il tempo di azione e di gioco, lo spazio, le regole e la durezza fisica. Attenzione; adesso dobbiamo difendere il più velocemente possibile, passare da attacco a difesa e dobbiamo anche intralciare l'uscita della palla fuori dall'arco, quindi: mentre sta finendo l'azione di attacco sto già difendendo, anticipando, ostacolando nella mia mente.

Tutto ciò che vediamo sopra è accompagnato da voglia di divertirsi e di stare insieme, coraggio, capacità di fare gruppo in poco tempo e di mantenere vivi i rapporti, abilità ad adattarsi alle situazioni insieme. Per questa parte mi ritengo totalmente fortunata, ho sempre trovato atleti meravigliosi, gruppi coesi e capaci di "cucirsi un abito addosso" in poco tempo.

In tutto quello descritto fino ad ora c'è un ostacolo evidente. Dalla descrizione sommaria che avete letto qui sopra si evince il fatto evidente che per diventare un buon giocatore di 3x3 c'è assolutamente bisogno di allenamento. Ci sono ritmi regole e dinamiche diverse dalla solita routine del 5c5, che un atleta deve assolutamente assimilare.

Il tempo dedicato a questo aspetto è basilare e ogni volta che ci troviamo in fase di preparazione o partenza ci scontriamo con la realtà: sempre meno tempo per allenarci per indisponibilità

varie.

Il dato di fatto oggettivo è sempre uguale per tutte le Nazioni. Il 3x3 è una disciplina di accesso alle massime competizioni al mondo; decidiamo di cogliere l'occasione prima o poi anche nel nostro paese.

Vedo tanti paesi crescere, organizzati e organizzanti, preparati fisicamente e tecnicamente. Si percepisce la dedizione e il tempo speso alla causa. Anche in Italia stiamo facendo un ottimo lavoro; si tratta solo di metterlo a frutto.

Place de la Concorde a Parigi durante le Olimpiadi era piena zeppa di gente totalmente impazzita per questo sport. Guardiamo la realtà ma soprattutto guardiamo al futuro dei nostri ragazzi e ragazze.

b. Specializzazione o si può giocare sia 3x3 che 5c5?

Si può e si deve giocare 3x3 e 5c5, l'uno è servizio dell'altro e viceversa.

Chi gioca 3x3 aumenta esponenzialmente la tecnica dei propri fondamentali perché è richiesta una rapidità di esecuzione maggiore quindi un affinamento della tecnica stessa.

Come dicevamo prima la capacità di anticipazione è messa alla prova visto i tempi a disposizione, quindi è un pregio che di conseguenza riporto anche sul campo di 5c5.

Sul campo di 3x3 ogni 12 secondi il giocatore è costretto a "leggere" una nuova situazione o di attacco o di difesa, quindi ottimizziamo un aspetto che anche nel 5c5 è caposaldo.

Vista la durezza fisica i ragazzi si forgiavano e non credo che un allenatore del 5c5 possa lamentarsi; io non lo farei.

Tanti aspetti che si trasmettono da una parte all'altra tra i quali un atleta assimila e cresce.

E' chiaro che serve il tempo per passare da una disciplina all'altra, non si può improvvisare.

Negli ultimi 3 anni ho visto maturare giocatori e giocatrici che hanno acquisito grandi capacità di anticipazione e lettura del gioco, praticando il 5c5 e il 3x3.

All'interno dello Staff delle Nazionali di 3x3 siamo ben soddisfatti del lavoro fatto anche a livello di piazzamento internazionale; qualificazione a 2 Mondiali U23 consecutivi (Lublin 2023 e Ulaanbaatar 2024) e Qualificazione per la prima volta nella storia alle finali del Campionato Women Series (Hangzhou 2024).

Siamo fiduciosi che entro breve tempo si trovi il modo di amplificare l'interesse e la conoscenza della disciplina da parte del mondo cestistico.

Colgo l'occasione per ringraziare Coach Andrea Capobianco innanzitutto per la fiducia che ha riposto in me, ma in maniera particolare per tutti gli insegnamenti ricevuti da quando

SETTORE FEMMINILE



l'ho conosciuto. E' un grande privilegio avere la possibilità di lavorare con lui. Il modello che abbiamo avuto modo di imparare da Andrea ci accompagna tutti i giorni nelle nostre palestre; ci è sempre di stimolo per ottimizzare la crescita dei nostri ragazzi e le nostre ragazze.

c. Quali fondamentali si sviluppano maggiormente giocando 3x3?

Tutti i fondamentali che possiamo trovare nella metà campo; è chiaro non potrà sviluppare un passaggio baseball o un pallone spinto a tutto campo mani alternate per esempio.

Alleniamo l'esecuzione dei fondamentali nella maniera più minuziosa, visto che il contesto di gioco è estremamente veloce e il ritmo è fatto di intensità ma soprattutto di consecutività in poco spazio.

Se dovessi pensare ad una partenza in palleggio, come sempre chiedo di ricevere il pallone già con le mani pronte ad eseguire la soluzione dettata dalla difesa e dal gioco; se ricevo e scelgo di partire, per esempio classico, incrociando, chiedo di buttare forte la spalla a terra attaccando l'avversario stringendo lo spazio sulla spalla dello stesso; primo passo lungo, palleggiando forte la palla a terra, cercando di eludere il difensore mantenendo

il vantaggio. Usare il corpo del difensore stesso per usufruire del contatto senza subirlo, utilizzando la soluzione più consona. Curiamo le mani sulla palla, l'uso del polso, la spinta delle gambe, dei piedi ecc..

Niente di diverso dal 5c5.

Alleniamo le partenze reverse, le partenze con palla dietro schiena o sotto le gambe, dove l'uso e il controllo del corpo sono spinti alla massima prestazione.

Ma ultimamente, visto il totale cambiamento dei ritmi su tutti i campi di 5c5 del giorno d'oggi, siamo portati comunque ad esaltare alcuni gesti tecnici di potenza e di effetto immediato partendo da atleti di buon livello che abbiano già acquisito le basi.

Hai avuto diverse esperienze allenando squadre maschili. Quali le differenze tra basket femminile e maschile nell'allenare?

Mi piace pensare di riuscire ad allenare entrambi avendo presenti alcune differenze.

Ancor prima di tutto, premetto che anche all'interno di un gruppo di persone dello stesso sesso non tutte partono dalle stesse identiche caratteristiche di base in ogni caso, ma sappiamo quale sia la differenza a livello biologico tra maschi e femmine.



L'European Woman's Basketball Summit

di Francesca Adamasi, Capo Allenatrice Basket San Salvatore Selargius

L'European Woman's Basketball Summit giunge quest'anno alla sua diciassettesima edizione, nella bellissima location immersa nel verde nella città di Postojna in Slovenia, sotto gli occhi attenti della Presidente Elisabeth Cebrian (Presidente della sezione Basket Femminile FIBA e responsabile dei progetti speciali): il Summit è un'occasione unica per riunire giovani allenatrici di tutta Europa e dar loro occasione di conoscersi, raccontarsi, migliorare le proprie skill sia grazie alle lezioni proposte dai formatori FIBA, sia grazie al continuo confronto.

Nei 4 giorni di Summit infatti le allenatrici sono a stretto contatto 24 ore su 24, a partire dalla sistemazione nelle camere doppie o triple. Le

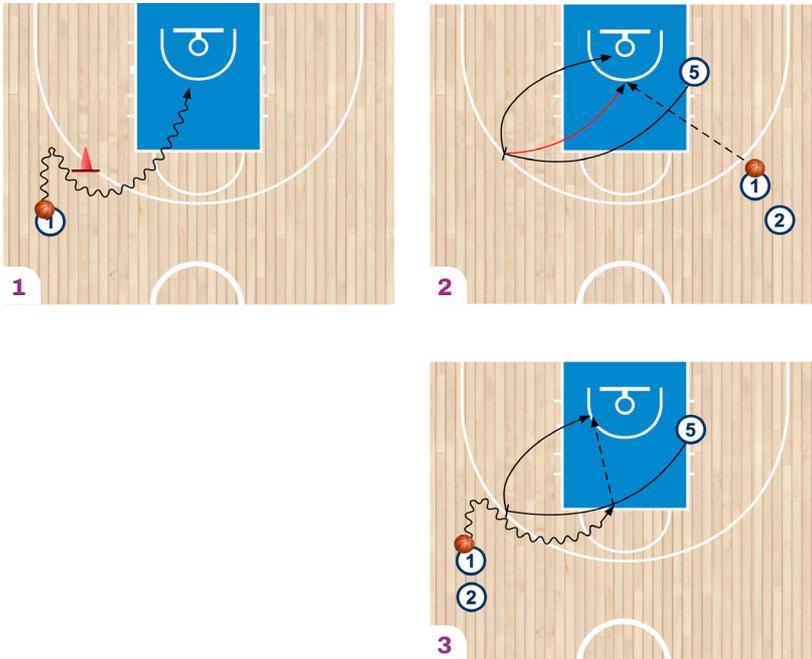
lezioni in aula sono interattive, ricche di momenti di lavori di gruppo, dibattiti e feedback sui lavori proposti e questo fa in modo che le partecipanti siano sempre stimolate al miglioramento e alla autocritica costruttiva sul proprio operato.

Dopo le lezioni in aula, il pomeriggio è dedicato alla pratica sul campo dove ad attendere le ragazze quest'anno ci sono stati i ragazzi (U15/6/7) dello Slovenia Camp.

Ogni allenatrice ha avuto quindi modo di mostrare a istruttori e colleghe il proprio stile di allenamento, le proprie idee sul basket giocato a seconda delle tematiche richieste dai trainer.

Sono stati trattati dei macro topic durante tutto il summit: dal ballhandling, al passaggio, alle conclusioni fino ad arrivare al contropiede,

SETTORE FEMMINILE



sistemi di Motion Offense fino al pick and roll. Non sono mancati gli esempi da parte dei formatori che sul campo hanno proposto degli esempi di progressione per quanto riguarda l'1 contro 1 (Silva Font) e un'interessante escursione sull'insegnamento dei concetti base del Pick and Roll (Janez Drvarič) ed accenni su come improntare un'idea base di Motion Offense con le categorie riservate ai più piccoli (Milena Moulisova).

In parallelo al Summit per allenatrici si è svolto il summit rivolto a giovani arbitre anch'esse provenienti da tutta Europa: c'è stata quindi la possibilità di organizzare due incontri dove i due gruppi di lavoro hanno avuto modo di confrontarsi. Il primo incontro è stato improntato sull'utilizzo della comunicazione costruttiva tra allenatrici e arbitre e quanto "l'emozione" influenzi entrambe le figure durante la performance, cercando di trovare un punto d'incontro in modo che l'unico scopo di entrambe le figure, durante la partita, sia quello di educare e istruire i piccoli atleti/e. Il secondo invece era mirato alla conoscenza e interpretazione delle regole. Attraverso dei video è stato possibile verificare dettagli importanti sui contatti in attacco e difesa.

Altro importante momento di crescita è stato creato grazie alla presenza di Dubravka Martinović, psicologa dello sport.

Troppo spesso il lato psicologico, soprattutto a livello giovanile, viene non considerato o considerato marginalmente. Grazie alla psicologa sono stati spiegate delle tecniche

di respirazione semplici, ma importanti per stimolare l'attenzione o per tranquillizzare l'atleta durante la performance. Così come è stato interessante la presa di consapevolezza di quando e come dare importanza (o non dare importanza) all'errore per migliorare la performance e la crescita dell'atleta.

Uno dei momenti più entusiasmanti del Summit per tutte le partecipanti è stato sicuramente riuscire ad avere un incontro in esclusiva con una delle allenatrici più rappresentative del movimento: la Hall of Famer Valérie Garnier, oltre che attuale detentrici, con il suo Fenerbahçe, dell'Eurolega Femminile e la sua Vice Camille Aubert. Le allenatrici hanno avuto modo di inondarla di domande riguardanti il suo ruolo, la sua squadra, il rapporto con le sue giocatrici, la gestione dell'errore e molto altro. La genuinità di Valérie ha conquistato le corsiste, consapevoli che vedere ancora la fiamma della passione per questo sport in un'allenatrice che ha praticamente vinto tutto, non può essere che ragione di credere ancora di più nelle proprie capacità e che quella fiamma è il vero motore che spinge ogni allenatrice, ogni giorno, ad andare in palestra con coraggio e determinazione.

Nei quattro giorni di lezioni teoriche e pratiche ho il piacere di condividere con voi la lezione tenuta da Coach Drvarič (Coach FIBA, trainer The FIBA Europe Coaching Certificate (FECC) su come insegnare didatticamente l'attacco del pick and roll.

Coach Drvarič ha iniziato il suo piano di allenamento del pick and roll con un 1vs0 usando come blocco una sedia. Ha posto la sua attenzione sui dettagli fondamentali per un corretto utilizzo del pick and roll:

1. Attaccare la linea di penetrazione in profondità oltre la linea di blocco;
2. Cambi di mano protetti (dietro, sotto, virata);
3. Passare spalla bassa sull'anca del bloccante;
4. Diversi tipi di conclusione a seconda di che scelta difensiva fa il difensore del palleggiatore.

Successivamente ha proposto un'esercitazione per il bloccante, ponendo sulle diverse possibilità di blocco (frontale o dorsale) differenti tipi di rollata (diretta o dorsale), correggendo i dettagli su posizione (equilibrio, gambe piegate) e angolo di blocco (45°).

Nella progressione didattica ha unito i due esercizi in modo da poter spiegare e mostrare la collaborazione tra guardia e giocatrice interna.

Successivamente ha aggiunto gradualmente la

SETTORE FEMMINILE

difesa prima sulla palleggiatrice mostrando le varie soluzioni in caso di difesa:

- **Under** (soluzione: re-pick);
- **Ice** (con angolo pieno soluzione uso dell'angolo per servire il rollante);
- **Over** (Soluzione: snake o stop and go "freeze", pocket pass per il rollante se il difensore contiene profondo);
- **Trap** (uso delle sponde per triangolare con il rollante)
- **Edge** (arretramento della palleggiatrice, uso delle sponde sul lato con il vantaggio);
- **Show** (arretramento della palleggiatrice, uso delle sponde sul lato con il vantaggio).

Concludendo la progressione didattica inserendo la difesa anche sul bloccante fino ad arrivare al 5vs5, passando per il 3vs3 e 4vs4 con unico obiettivo uso del pick and roll e leggendo le varie difese.

Tra i vari argomenti affrontati invece in aula, tra le più interessanti vi riporto quella "Le funzioni cognitive nel Basketball" tenuta da **Milena Moulisova** (Summit Director and Head of Youth Basketball Coach at the Czech Basketball Federation)

Partendo dal concetto di cosa si intende per **funzioni cognitive**?

Sono **processi** mediante i quali un individuo acquisisce informazioni sull'ambiente e poi le elabora a livello di **conoscenze**, in funzione del proprio **comportamento** (percezione, concentrazione, attenzione, memoria, anticipazione, creatività, fantasia, immaginazione, pensiero, processo decisionale, risoluzione di problemi). Tutto ciò nel basketball si riassume nella frase: *capacità di prendere decisioni*.

Per far sì che quindi si abbiano futuri giocatori **autonomi** è necessario allenare queste funzioni cognitive fin dal minibasket. Per farlo è necessario trovare il giusto **equilibrio** tra gli esercizi di tecnica pura (on air drills) e i giochi (game drills). I primi esercizi comprendono: tecnica, meccanica, fiducia in se stessi, automatismo, il successo, sviluppo individuale, comfort, volume di ripetizioni; mentre i secondi: trasferimento al gioco, divertimento e motivazione, decisioni autonome, più competenze in uno.

E' stata importante la precisazione fatta dalla Coach: se ci rivolgiamo a bambine/i di età **inferiore ai 15** anni abbiamo davanti mini-atleti che sono in quella che è definita **l'età dell'oro** ovvero hanno maggiore percezione e maggiore capacità di apprendere nuove abilità motorie. Per questo è indicato proporre loro giochi a

campo ridotto: 2c2, 3c3, 4c4 (più tocchi, più reazioni, autodecisioni...), con giochi di potere (Easybasket) dove c'è un leader del gioco, oppure con "auto avviamento", o con risposta a reazioni visive, semplici SSG (Small sided Games); altri esempi di allenamenti funzionali a stimolare le funzioni cognitive sono le situazioni 1c1 con vincoli del difensore, vantaggio dell'attaccante (gradualmente si passa all'opposto).

E' fondamentale inoltre trovare il **giusto compromesso** tra lo sviluppo specifico, le decisioni e il pensiero di gioco.

Per stimolare la fantasia e l'autonomia è indispensabile proporre giochi con base motoria **versatile**, e insegnare i fondamentali attraverso reazioni a stimoli diversi (Visivi, Audio, Cinetici) e allenare in 3D (frontale, sagittale, trasversale).

Con la crescita e il superamento dei 15 anni poi è necessario entrare nello specifico del gioco e collegare quanto di buono si è fatto negli *anni d'oro* dell'apprendimento cognitivo e istruire al read and react, far scoprire qual è la soluzione ottimale delle situazioni che si vengono a creare in campo, presentare la spaziatura attraverso la lettura delle situazioni permettendo la creatività, favorendo la visione d'insieme e accettando e facendo accettare il tentativo e l'errore.

E' fondamentale pianificare nel proprio allenamento degli esercizi dove si possa stimolare la mente alla **reazione in situazioni di gioco** ad esempio *Small sided Games 3c3, 4c4* dando libertà, possibilità di collegamento alla soluzione, punti di stimoli attraverso vincoli e vantaggi etc.

Da questa età in poi è fondamentale per il raggiungimento dell'autonomia e dello sviluppo delle capacità di lettura e reazione l'inserimento di *Dribble Drive Offense*: in modo appunto da insegnare diverse possibilità di soluzione a seconda della reazione della difesa, infatti questo sistema di gioco sviluppa le capacità di lettura e reazione.

Cos'altro può fare una buona allenatrice per facilitare il processo cognitivo?

A tal proposito ci è stato suggerito un piccolo *memorandum* che condivido e penso sia importante sempre tenere a mente soprattutto quando si ha a che fare con mini atleti: ovvero i **protagonisti**:

- Stimolare decisioni e reazioni autonome nel processo di formazione;
- Stimolare decisioni e reazioni autonome nei giochi;
- Sono i giocatori che giocano! (non le allenatrici che giocano *tramite* i giocatori);

SETTORE FEMMINILE

l'allenatrice è la guida.

- Gli errori fanno parte del processo di allenamento.
- Comunicare con i giocatori sulle possibili soluzioni (non dare **LA** soluzione).
- Sostegno ed elogio della buona decisione, anche se non ha avuto successo.

(Si specifica che i contenuti tecnici sono appunti personali che riportano i punti di vista dei relatori creati durante le lezioni del summit).

L'European Woman's Basketball Summit è un'esperienza a 360 gradi. Viverla mi ha fatto sentire sicuramente privilegiata. La sua ricchezza è data in primis dalla qualità dello staff.

Avere la possibilità di confrontarsi con personaggi che hanno fatto la storia della pallacanestro come Coach Dravarič o avere il piacere di vedere con i propri occhi l'energia e che trasmette Coach Silva Font aprono gli occhi su quanto l'approccio di un coach sul campo posso dare quel valore aggiunto che serve ad una squadra per raggiungere risultati importanti. Grazie a Coach Moulisova abbiamo avuto una finestra aperta sul minibasket e grazie ad i suoi esempi così semplici, ma allo stesso tempo stimolanti, mi hanno aperto gli occhi di quanto sia importante avere nelle categorie più piccole una guida che stimoli la fantasia, la curiosità, l'arguzia e l'intelletto con stimoli differenti dalla semplici consegne di un esercizio.

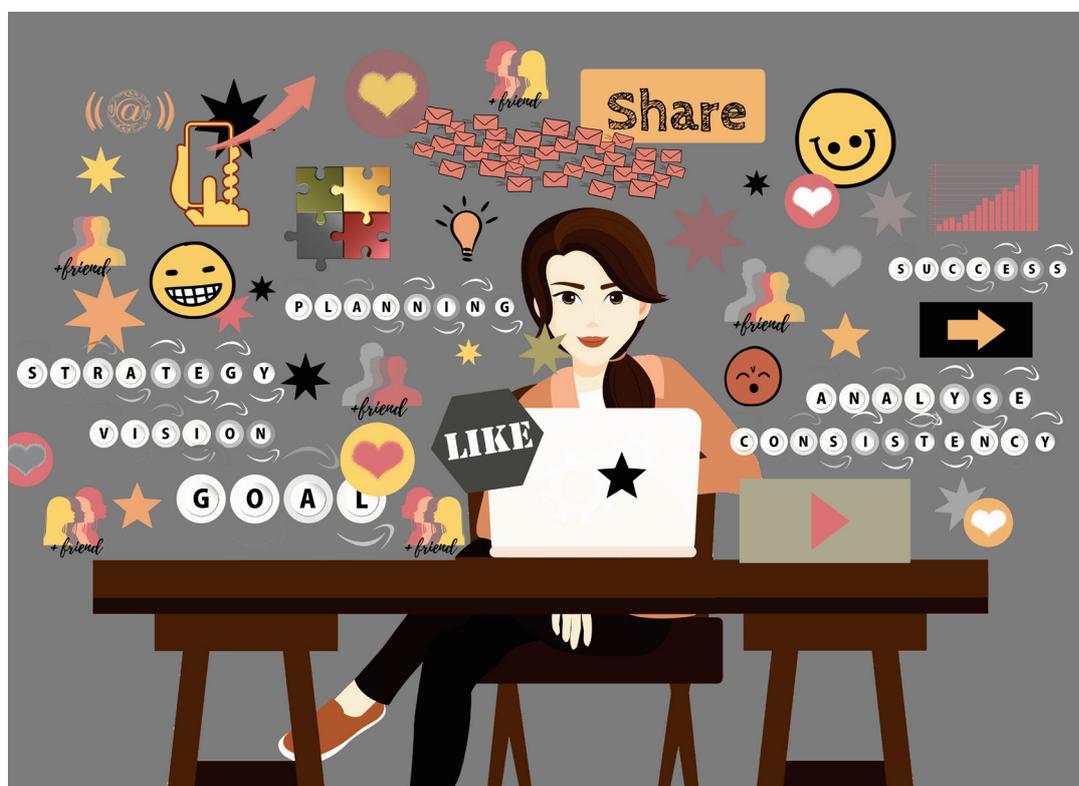
La differenza inoltre è stata data dal fatto di essere realmente ad un Summit e non ad un corso, non mi sono mai sentita giudicata, ne trattata con sufficienza, le mie proposte sono sempre state apprezzate e i feedback ricevuti sono stati costruttivi e stimolanti per poter far meglio e affinare quello che già sono.

Il vero valore aggiunto in fine sono state le colleghe: avere la possibilità di confrontarsi costantemente non stop per 4 giorni con colleghe da tutta Europa, condividere esperienze, scoprire come si allena in altri paesi, cosa propongono le altre federazioni, mi hanno arricchito e fatto tornare a casa con un bagaglio di conoscenze e idee che spero saranno utili per il proseguo della mia carriera.

La rete che si è creata tra di noi aprirà opportunità e collegamenti e ha già creato nuove amicizie, certe così di avere un punto d'appoggio in ogni città europea.

Come sempre ancora una volta il Basket si è rivelato quel filo rosso che ha unito persone e le ha legate con il nodo della passione per esso.





Comunicare

di Mimmo Cacciuni-Angelone, Ufficio Stampa FIP



Comunicare è una necessità innata negli esseri umani. Chuck Noland, il personaggio interpretato da Tom Hanks nel film *Cast Away*, parlava con un pallone da volley, su cui aveva disegnato occhi e bocca, per non impazzire su un'isola deserta. Un caso estremo? Forse...

Comunicare, da necessità, fin dai graffiti nelle caverne, è diventato uso e poi abuso, con l'avvento del digitale. Credetemi, ci siamo tutti dentro, magari contro voglia o con poca consapevolezza.

Sono cambiate molte cose, progressivamente e ineluttabilmente, in questo primo quarto di secolo. Sicuramente, per quanto ci riguarda, è cambiata la modalità di circolazione delle notizie. Fino alla metà degli anni Novanta eravamo noi ad andare in edicola, a seguire

radio e telegiornali per tenerci informati. Era una comunicazione verticale, governata dai mass media che selezionavano le notizie anche solo per motivi pratici (ad esempio, in un telegiornale di 30 minuti, non ci possono essere notizie per 40 minuti), quando non c'erano scelte politiche ed ideologiche.

Con l'avvento del digitale, la nascita dei blog, dei siti e successivamente la carica dei Social media, la comunicazione ha assunto circolazione orizzontale, come si suol dire: le informazioni possono venire da fonti diverse, non necessariamente quelle tradizionali ed ufficiali, anche dai post di sconosciuti, con una veridicità che è sempre meglio verificare, ma arrivano soprattutto sul nostro smartphone, mentre le email, sotto forma di newsletter, catapultano notizie anche sull'orologio smart che abbiamo al polso.

La relazione e la condivisione insieme al sovraccarico informativo caratterizzano questo paradigma comunicazionale che pervade la nostra dieta comunicazionale digitale quotidiana. Con lo smartphone navighiamo dovunque, leggiamo messaggi e la posta, guardiamo i Social, veniamo a conoscenza dei fatti e interagiamo almeno con un like, se non con un post e condividiamo le informazioni che arrivano a valanga dovunque siamo, qualunque cosa stiamo facendo.

Nella comunicazione digitale potenzialmente, virtualmente cioè, siamo tutti produttori e consumatori di notizie. Se nell'era analogica eravamo tutti consumer, cioè fruitori (ed anche un po' vittime) di notizie che venivano dal cosiddetto media main stream (le testate di comunicazione consolidate), oggi già solo con il nostro smartphone, e quindi a prezzi accessibili, possiamo fotografare, registrare video (anche interviste quindi), scrivere testi, utilizzarli per creare uno o più post e pubblicarli sui nostri canali Social. Già solo mettere un like o condividere un post esprime una modalità di comunicazione che quando non esistevano i media digitali era impraticabile se non impensabile (tranne che con le lettere ai giornali, se e quando le pubblicavano).

One story, one report, all channels (una storia e un giornalista per tutti i canali di comunicazione) è ormai una caratteristica del giornalismo che con l'avvento dei media digitali ha fatto sì che il negozio della comunicazione non chiuda mai. Se i giornali alle 22:30, quelli nazionali almeno, gli altri prima, vanno in stampa, i siti, i Social degli stessi quotidiani, come i blog e i Social di chiunque tra noi, possono continuamente produrre notizie durante la notte che la mattina successiva troveremo spalmati fra social, email, app e sistemi di messaggistica appena ci svegliamo, mentre le testate all news in televisione, con blocchi di 30 minuti ciascuno, continuano a sfornare notizie.

Fenomeno globale, full time e senza fuso orario: questa è la comunicazione oggi con tanti lati positivi (fra cui è accessibile a tutti) e tanti lati negativi (troppo accessibile a tutti e, scherzi a parte, poca preparazione nell'utilizzo). L'approccio alla comunicazione digitale non può essere improvvisato, se abbiamo intenzione di comunicare bene e con finalità costruttive. La grande contraddizione della comunicazione digitale è che così come non siamo soli, anche quando al buio della nostra stanza rispondiamo ai post o ne produciamo di nostri,

la comunicazione, tranne alcuni e pochi casi, è di nicchia. Di nicchia perché i mass media generalisti di un tempo, con milioni e milioni di utenti, oggi non ci sono più. C'è, invece, una massa di media, che lotta per la sopravvivenza e per affermarsi e tutto ricorda le nicchie. Può sembrare strano, ma anche chi ha centomila follower ne vuole avere di più per conquistare nuovi territori, se mi passate il termine, al di fuori della propria community, magari, e si ingegna per fare una comunicazione originale, personalizzata e quindi caratterizzante.

Scrivere, in qualsiasi forma, significa lasciare una traccia ed assumere responsabilità. Mi rendo conto che ci tocca leggere, a volte, post tremendi e noiosi, ma l'articolo 21 della Costituzione sancisce la libera manifestazione del proprio pensiero a meno che non si violino altrui libertà (ad esempio con la diffamazione), ma la cosa peggiore è rispondere in preda all'ira, di pancia, come si suol dire, e scrivere cose che non scriveremmo mai in altre situazioni.

Leggere, rileggere attentamente, contare fino a dieci, se possibile, prima di rispondere è un consiglio classico, di buon senso. La domanda da porsi è se scriveremmo le stesse cose in un altro stato d'animo. Postare di getto, per dirne quattro, non fa bene a nessuno. In primis a voi.

La scelta è se comunicare o non comunicare, e quindi di usare Social, siti e blog o di non farlo come persone, dirigenti ed allenatori e per la vostra organizzazione sportiva di qualunque tipo. Comunicare è una scelta, non è obbligatorio, ma è un'opportunità da cogliere. Scegliere di non comunicare è già di per sé una forma di comunicazione (qualcuno pensa che sia una cattiva comunicazione). Se decidete di aprire una pagina/profilo social, ad esempio, dovete curarla, aggiornarla, mettere delle regole, rispondere ai post e ad avere costanza e continuità, altrimenti è il classico autogol a porta vuota. Immaginate di essere davanti alla vetrina di un negozio di cui guardate gli oggetti in vendita. Poi decidete di entrare nel negozio e incontrate i commessi. Cosa pensereste se quei commessi non rispondessero alle vostre domande, o al vostro ingresso si girassero di spalle? La vetrina del negozio può essere paragonata ad un sito che leggiamo, navighiamo in tutte le sue parti e poi interagiamo solo se ci sono sondaggi o i form per scrivere agli autori. Aprire la porta del negozio è come spostarci su un social media, dove l'interlocuzione è fondamentale per lo sviluppo della relazione e della condivisione. Un Social media può essere solo l'album



Dinamica Mentale Base & Sport

Una proposta innovativa di auto-sostegno psicofisico consapevole valida anche per gli allenatori e le allenatrici

di Carlo Spillare, Avvocato, Psicologo, Operatore di supporto pedagogico, Scrittore

Premessa
Nel 1975 avevo 20 anni, giocavo nella **Reyer Venezia** e sbagliai, per troppa emozione, nel big match per il primo posto in A2, due tiri liberi a tempo scaduto con punteggio pari a Bologna contro la **Fortitudo**. Ai supplementari, perdemmo la partita.

Non avrei mai pensato, allora, che quell'episodio ai miei occhi tragico, mi avrebbe insegnato che in ogni fallimento c'è sempre il seme di un successo equivalente o superiore; né avrei mai pensato che quell'episodio sarebbe stato l'inizio di un percorso di sviluppo personale che mi portò a frequentare nel 1976 un corso di **Dinamica Mentale Base** tenuto dal dott. Marcello Bonazzola e a verificare che ero

in grado, usando correttamente alcune mie naturali capacità mentali, anche di controllare le emozioni nei momenti di maggiore tensione (cosa che ritenevo impossibile, per me).

Visti i risultati ottenuti in campo sportivo (migliorai sensibilmente le mie percentuali al tiro e nei momenti importanti la mano non tremava più) e personale (risolsi un problema di salute dovuto all'eccesso di tensione e migliorai la concentrazione nello studio, così da laurearmi in giurisprudenza), proposi il corso ad alcuni miei compagni della squadra dove allora giocavo, la **Pinti Inox Brescia**, compreso l'allenatore Riccardo Sales, vivendo alcune stagioni esaltanti sotto ogni punto di vista.

Il progetto di formazione Umana

Nel tempo la passione per il mondo della mente, vissuto sempre, grazie alle indicazioni di Marcello Bonazzola, con i piedi per terra e orientato verso obiettivi pratici e concreti di sviluppo personale, mi ha portato ad ottenere l'abilitazione come psicologo, a diventare un istruttore del corso di **Dinamica Mentale Base** (distribuito con il nome di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**) a specializzarmi come Operatore di supporto psico-pedagogico e successivamente ad ideare ed organizzare un Progetto di **Formazione Umana** che mettesse l'**Uomo**, in sé e per sé considerato, al centro di ogni esperienza ed in grado di fornire agli interessati dei riferimenti e supporti utili ad affrontare in termini positivi alcuni aspetti della Dimensione Umana, come il controllo dello stress, i collegamenti tra mente e comportamento, la comunicazione, la motivazione e la leadership.

Tale Progetto è rivolto ad ogni fascia di età (infanzia, adolescenza, età adulta e terza età) naturalmente con i dovuti accorgimenti a seconda dell'età e dello sviluppo psicofisico dei partecipanti e viene distribuito sia alla generalità delle persone e sia in ambiti specifici, quali lavorativi, scolastici e sportivi.

Oggi il Progetto di **Formazione Umana**, dove mi occupo della formazione dei formatori, è distribuito da due Istituti di Formazione, l'Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Curno (Bg) e l'Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età APS di Vicenza.

La dinamica mentale base

La **Dinamica Mentale Base** secondo il metodo del dott. Marcello Bonazzola (che è alla base del Progetto di Formazione Umana) è un insieme di tecniche non direttive di rilassamento somatopsichico, di visualizzazione, focalizzazione, organizzazione e proiezione mentale, nato dallo studio e dalla ricerca interdisciplinare delle onde cerebrali, dell'immagine dell'io, di talune discipline orientali, della Psicocibernetica, dell'immaginazione creativa e delle "arti didattiche" più pertinenti e funzionali (per ulteriori approfondimenti, [Dinamica Mentale Base e onde cerebrali](#)).

In ambito specifico e sportivo, sin dagli anni ottanta, ho proposto, assieme ad altri colleghi, la Dinamica Mentale Base in campo sportivo ([vedi alcune testimonianze](#), riferite anche alla pallacanestro).

Di recente, in campo giovanile e con il supporto della **L.I.B.A.** (Legends International Basketball Association, con presidente Carlo Caglieris) abbiamo tenuto due iniziative di "**Sport & studio**" presso una società di rugby e una di pallacanestro ([vedi le testimonianze](#)) sull'ipotesi di lavoro di fornire ai giovani dei riferimenti utili per coltivare sia lo sport che lo studio.

Dal 2010 ho iniziato a proporre la D.M.B., così che il Progetto divenne di **Formazione Umana e Professionale**, con il nome "Lavoro & stress", a vari Ordini Professionali (Avvocati, Commercialisti, Ingegneri e Architetti), che la inserirono nella loro formazione e aggiornamento professionale riconoscendo crediti formativi, oltre che al Consiglio Nazionale Forense, al Tribunale di Vicenza e ad aziende, banche e scuole ([vedi alcune referenze](#)).

Dinamica Mentale Base & Sport

E gli allenatori sportivi cosa c'entrano con tutto questo?

A mio parere, molto.

È un dato di fatto che la professione di **allenatore e allenatrice** consiste certamente nella conoscenza delle varie componenti tecniche della propria disciplina sportiva, nella preparazione tattica e nella conduzione delle partite e degli allenamenti, nelle relazioni interpersonali con i propri assistenti, gli atleti, i dirigenti, lo staff in generale, i media e nei risultati pratici che si ottengono; vero è peraltro che accanto a questi aspetti "*istituzionali*", c'è anche **una parte meno visibile**, ma consistente, che spesso **influenza la professione stessa**.

Le decisioni che si debbono prendere, sia in campo che fuori, la difficoltà e la delicatezza di certe partite che si giocano durante la stagione, il carico di lavoro, le responsabilità connesse all'incarico assunto, il dover essere costantemente "*in prima linea*", il rendimento della squadra possono determinare nell'allenatore e nell'allenatrice uno stato di **tensione psico-fisica** al quale diventa spesso difficile porre rimedio.

Invero, quando si è particolarmente sotto pressione, il sistema nervoso centrale stimola la produzione di alcuni ormoni (ACTH, adrenalina, cortisolo) che, a loro volta, aumentano la quantità di glucosio e ossigeno nel sangue e la pressione, dirigono il flusso sanguigno verso il cervello e i muscoli, mentre rallentano i processi "*nella circostanza*" inessenziali, come la digestione.

Biologicamente, niente di strano o di particolare; è solo una normale risposta di adattamento alle sollecitazioni ambientali, da parte dell'organismo. Il problema però sorge quando **“questo stato di adattamento” viene mantenuto troppo a lungo**; in tal caso si determina un esaurimento delle risorse energetiche e si entra in uno stato di **“eccitazione”** che impedisce il riposo e la rigenerazione delle energie. Questa situazione provoca un intenso stato di malessere e parallelamente cala la motivazione a lavorare, diminuisce l'autostima e la sicurezza di poter dare validi suggerimenti ai propri collaboratori e ai propri giocatori e giocatrici e aumenta l'insoddisfazione e la tensione.

In una tale situazione, non potendo evitare l'esposizione allo stress, per vincere lo stress la soluzione è quella, prima di tutto, di imparare a porsi nei confronti di qualsiasi cosa si intenda fare in modo da essere **“vigilante” rilassati e determinati**; infatti se uno è iperteso, ansioso o tentennante, al di là di ogni umana aspirazione, il risultato che normalmente ottiene è quello di trasmettere all'esterno questo suo modo di sentirsi e di proporsi.

In più, in termini di economia esistenziale, è scientificamente dimostrato che **una persona rilassata si stanca di meno di una persona tesa**, sia per un minore consumo di glucosio (e conseguente minore accumulo di glicogeno nei muscoli) sia per il minor spreco di energie mentali nella comprensione di una situazione,

nella soluzione di un problema, nell'intrapresa di una pratica relazionale.

É pertanto indubbio che la **“prestazione”** di ogni allenatore e allenatrice, al pari di ogni lavoratore che opera in termini professionali, può essere influenzata, se non anche determinata, dalla capacità di fare fronte e di rispondere in termini **positivi e costruttivi** alle sollecitazioni cui si è sottoposti quotidianamente.

Il training **“Lavoro & Stress”**

In quest'ottica il training **“Lavoro & stress”** per allenatori e allenatrici (un primo step di un, in ipotesi, percorso formativo breve che tocchi poi **Comunicazione & Relazioni interpersonali e Motivazione & Leadership umana e professionale**) è utile per:

- mantenere e raggiungere la necessaria **“tensione produttiva”** (né troppa, né troppo poca);
- recuperare energia dopo intense attività;
- mantenere o migliorare un costruttivo controllo emozionale;
- mantenere o migliorare un'adeguata chiarezza e concentrazione mentale;
- vivere l'atteggiamento mentale positivo anche come **“positivo scontento”** ;
- modificare abitudini indesiderate;
- mantenere o migliorare l'autostima;
- mantenere o migliorare l'ascolto;
- prepararsi mentalmente alla performance lavorativa.

In campo professionale, la durata ordinaria



dell'iniziativa è di 12 ore, distribuite in 3 sessioni di 4 ore ciascuna (intervalli compresi). È anche possibile ridurre la durata a una o due sessioni, a seconda delle esigenze di tempo specifiche, ma con conseguente riduzione dei contenuti del training. Il corso completo di Dinamica Mentale Base ha una durata di 20 ore.

L'iniziativa è di facile approccio e di semplice partecipazione; non prevede test, libri di testo o compiti per casa e le verifiche dei risultati ognuno le fa subito, dopo ogni ora di lezione, "da solo a solo" e senza esami o esaminatori.

È utile ricordare che il training, pur nella sua peculiare caratteristica innovativa, **non interferisce mai con le prerogative e le specifiche competenze tecniche** degli allenatori e delle allenatrici, **in quanto si rivolge all'uomo/donna-sportivo/a e alle sue qualità naturali, fisiche, emozionali, mentali e alle sue aspirazioni palesi o latenti**. Lo stesso vale per quando si opera con i giocatori e le giocatrici ([vedi i contenuti dell'iniziativa](#)), oltre che con i dirigenti e le dirigenti.

Pensare in grande per essere di aiuto

Qualche tempo fa, in un libretto di aforismi, "*Pensieri senza scarpe*" - Maginot edizioni, scrissi che "*Quelli che realizzano i propri sogni spronano gli altri a fare altrettanto. Come mai i ragazzi di oggi vengono così poco spronati a realizzare i loro sogni?*".

Una provocazione più o meno gratuita? No, un'osservazione del mondo di oggi, dopo 45 anni di lavoro sul campo con i bambini, gli adolescenti e gli adulti.

Credo che **l'essere di aiuto a qualcuno**, restituendo qualcosa che si ha avuto il privilegio di ricevere, sia un passaggio che dà un senso di consapevole adeguatezza alla propria vita personale; vale anche in qualsiasi attività professionale, come quella di allenatore e allenatrice. Quando **coach Tonino Zorzi**, dopo una partita giocata bene o, dopo il mio ritiro dall'attività agonistica, veniva a conoscenza di alcuni miei risultati che lui riteneva dei successi, mi diceva "*sono molto contento per te*" percepivo la sua genuina soddisfazione nel vedere un suo giocatore fare bene.

Sono grato a **Tonino Zorzi** e pure a **Riccardo Sales** ed **Elio Pentassuglia**. Senza il loro aiuto non sarei diventato il giocatore che sono stato e probabilmente nemmeno la persona che sono diventata. Ho bene appreso le lezioni del "*montarsi la testa*" e del "*considerarsi troppo poco*" ed i loro stimoli (anche burberi e decisi) mi hanno aiutato ad apprezzare le mie capacità, a superare molti miei limiti e ad imparare il mio modo personale di "*pensare in grande*".

Oggi, c'è una particolare necessità di **recuperare la capacità di sognare**, a tutti i livelli a partire dai giovani. Non amo la mediocrità e nemmeno l'eccellenza aprioristica. L'eccellenza deve essere sempre riferita alla "*cilindrata*" psicofisica di ogni persona. Non si può pretendere che una 500 vada come una Ferrari, ma si può fare sì che la 500 vada al meglio delle sue capacità, così come lo stesso faccia la Ferrari.

Bisogna però tenere presente che così come non è possibile dare a qualcuno qualcosa che non si possiede (es: dell'acqua, se non si ha acqua nella propria bottiglia), non è possibile aiutare **qualcuno a sognare se chi stimola a sua volta non coltiva propri sogni**; diversamente, i messaggi arrivano disarmonici e con poca possibilità di essere ben ascoltati e apprezzati e questo, a qualsiasi età, in qualsiasi momento della propria vita personale e professionale e nella classica "*buona e cattiva sorte*".

Essere sempre autentici non è facile, soprattutto nella società di oggi, dove siamo sovra stimolati da catere di messaggi basati sull'apparenza, sull'immediatezza e sulla spersonalizzazione dell'individuo.

"*Pensare in grande*" può anche essere recuperare (se del caso) o mantenere la **propria autenticità** e seguirla nei suoi **desideri ed aspirazioni**; per poi trasmettere, per gli allenatori e le allenatrici, lo stesso stimolo a fare altrettanto ai propri giocatori e giocatrici, senza per questo snaturare l'ordinaria preparazione tecnica, tattica, atletica e la propria personale modalità di espressione e comunicazione. L'**autenticità**, al pari della **Dinamica Mentale Base**, è un po' come il tee di legno che il golfista mette sotto la pallina prima di tirare; niente di più e se poi il tiro esce bene (invece che fare una buca per terra), il merito sarà sempre di chi ha fatto il tiro e non certo del tee.

La **Dinamica Mentale Base** permette di "*aiutarsi da soli*" a ricontattare la propria **autenticità** ogni volta che lo si desidera o si ritiene di averne bisogno.

Conclusione

Da ex giocatore e dirigente (dopo la carriera ho operato per 25 anni nella pallacanestro femminile con il **Famila Schio**), ben conoscendo il mondo sportivo, sono consapevole che nulla di quanto ho esposto sarà giunto nuovo al lettore, ma qualcuno mi disse una volta che spesso abbiamo bisogno che le cose ci vengano non solo dette ma anche ripetute; e personalmente posso affermare con certezza di avere bisogno di entrambe le cose quotidianamente.

SETTORE GIOVANILE

Cosa serve a un giovane per avere successo a livello senior

di Marco Sodini, Tecnico Federale Settore Squadre Nazionali Maschili

Coscienza

Dal XVII secolo con Cartesio, il termine coscienza acquista il significato di “consapevolezza soggettiva” di sé, una coscienza diretta di noi stessi tale da essere indubitabile mentre tutti i contenuti mentali di cui siamo coscienti sono soltanto “idee”.

Contro questa interpretazione reagì Kant nella Critica della ragion pura, dove distinse una coscienza empirica, basata sulla singola sensibilità individuale e tale da appartenere solo a noi stessi singolarmente, e una coscienza in generale o “appercezione trascendentale” che si esprime nell’“io penso”, un’attività di pensiero che appartiene a tutti gli uomini, ma a nessuno di essi in particolare, strutturalmente identica in tutti come attività formale del conoscere che si realizza attraverso il giudizio sintetico a priori attraverso le diverse “categorie”.

Conoscenza

La conoscenza è la consapevolezza e la comprensione dei fatti o di informazioni ottenute attraverso l’esperienza, l’apprendimento oppure tramite la riflessione del soggetto pensante. Il tema della conoscenza è sempre al centro della riflessione filosofica ed è collegato al problema della verità.

Competenza

Si può definire la competenza come un “sapere in azione”. Saper agire è più che saper fare, o semplicemente sapere. Saper agire implica l’essersi appropriati di un sapere (la dimensione oggettiva della competenza), di disporre di tutta una serie di disposizioni personali (analisi, sintesi, metacognizione, ecc.).

Capacità, per cultura o esperienza, di parlare, discutere, esprimere giudizi su determinati argomenti

Consistenza

1. Solidità, resistenza relativa alle deformazioni o alla pressione.
2. Con significato più generico, l’aver corpo, figurato: fondamento, concretezza, rispondenza alla realtà.

In questo articolo cercherò di esprimere alcune idee rispetto a quello che un allenatore senior si aspetta da un ragazzo che per la prima volta si affacci al mondo della pallacanestro adulta e quali strumenti un allenatore-istruttore abbia per aiutarlo.

Mi sento di distinguere fin da subito i termini allenatore e istruttore perchè credo personalmente che la differenza in termini pratici sia una delle chiavi del successo di un percorso di crescita individuale che porti un ragazzo ad esprimere il massimo potenziale possibile.

Il massimo potenziale possibile dipenderà da fattori diversi, incluso il talento, per cui ci saranno giocatori che potranno esprimere il massimo potenziale possibile in un campionato amatoriale, mentre altri (molto pochi percentualmente) potranno anche fare del nostro meraviglioso sport una professione, averne una fonte di reddito, mantenere la propria famiglia, preoccuparsene in termini diversi.

Uno dei primi aspetti di cui vorrei parlare è proprio la necessità di valutare da parte di un istruttore, il percorso di crescita verso il livello più alto possibile fin dai primi passi di un bambino all’interno di un settore giovanile.

Per far questo è necessario da parte dell’istru-



tore di aver chiaro un modello prestazionale per il giocatore di Basket di alto livello e quali siano i requisiti che deve avere un giocatore per accedere a quel livello.

Parlo in termini pratici ma anche “facili”, intendendo la capacità di corsa, scivolamento, cambio di senso e direzione, la capacità di comprensione, la capacità di avere a che fare con lo strumento Palla, con lo strumento canestro, con i compagni, con gli avversari, con gli arbitri e con tutte quelle variabili che andrà a conoscere e incontrare nel proprio periodo di formazione e che andranno a costituire il bagaglio di cultura sportiva specifica che dovrebbe servirgli per affrontare il mondo dei grandi, altrettanto quanto la forza, la velocità, la reattività, la capacità di attenzione.

Altrettanto quando parlo di modello prestazionale, intendo che un istruttore/allenatore (anche Minibasket) deve avere chiaro come sia fatto un giocatore del più alto livello possibile a livello di struttura fisica e capacità motorie e cognitive, perchè questo sarà determinante nelle scelte rispetto all'insegnamento per il singolo bambino e per i gruppi e poi per le squadre, incluso come rapportarsi a ragazzi che abbiano caratteristiche specificatamente eccezionali e qui fornisco un paio di esempi pratici: al campionato europeo di Tampere con la nazionale Under 18, ho fatto giocare alcuni minuti da play maker un ragazzo di due metri, ciò significa che per giocare quel ruolo doveva avere capacità motorie e di trattamento palla adeguate per quel livello e qualcuno quindi deve aver avuto la lungimiranza di insegnare tali capacità e, ad esempio, non averle usate in maniera strumentale perchè alto, vicino al canestro. Oppure, viceversa, potremmo avere un ragazzo molto grande di statura che abbia difficoltà motorie, normali nella sua fase di sviluppo e pre- sviluppo e avremo la necessità di lavorare con lui per aiutarlo nel suo percorso di conoscenza del proprio corpo magari con tempistiche diverse da bambini meno grandi.

Ricordiamo, il protagonista della formazione di un settore giovanile è il ragazzo e la squadra dovrebbe essere un sistema funzionale alla crescita dello stesso. Nell'ultimo periodo osservo troppe squadre giovanili che fanno l'opposto, utilizzando i giovani giocatori in modo funzionale al sistema squadra, come invece è corretto che sia nei contesti senior.

A questo punto, facciamo un passo avanti e

cerchiamo di capire come si sia evoluta la metodologia dell'insegnamento negli ultimi anni, anni in cui ad alto livello si spingerebbe verso una struttura di supporto ai singoli giocatori delle squadre piuttosto estesa, con tale struttura, il performance Team, dedicata a gestire tutti gli aspetti della vita dell'atleta nell'ottica dell'ottimizzazione di tutto quanto incida sulla prestazione sportiva, a partire dai volumi e intensità di lavoro in campo, passaggio per lo sviluppo fisico, ma anche con un'attenzione alle componenti psicologiche, a quelle nutrizionali, a quelle legate all'extra campo come la gestione dei Social media e la capacità di relazionarsi a differenti classi di interlocutori.

Se è vero che difficilmente è possibile per i ragazzi giovani avere accesso a servizi di questo tipo, è altrettanto vero che come per le componenti tecniche specifiche, chi decida di formarli deve per forza di cose tenerne conto. Dare importanza alla preparazione fisica, alimentare la cultura del prepararsi anche al singolo allenamento, sicuramente può creare una base di disponibilità nel momento in cui un ragazzo meritevole faccia il salto in una struttura complessa e articolata come una squadra di alto livello.

Allo stesso modo l'evoluzione del modo di comunicare delle nuove generazioni deve e sottolineo deve essere oggetto di studio per chiunque voglia approcciarsi oggi al mestiere dell'educare/ allenare. La capacità di accesso ad ogni tipo di informazione va di pari passo con differenti modalità di relazione tra i ragazzi stessi e tra l'istruttore e la squadra, quando uno dei principi cardine dell'insegnamento è proprio: **aprire un canale comunicativo: Allenare è convincere qualcuno a fare quello che noi pensiamo sia il meglio per lui, quindi è nostra cura comunicare in modo che il ragazzo possa capirlo**

Ogni cosa che mi sto permettendo di scrivere ovviamente rispecchia la mia visione del momento del nostro basket e non ha alcuna pretesa di proporre una verità assoluta.

Nella mia visione il processo che porti un ragazzo alla massima espressione di sé stesso deve avere un'applicazione pratica che non debba creare alibi al ragazzo e men che meno a noi stessi, per questo non credo a chi mi dice:

“Certe cose si possono fare solo avendo a disposizione quello che c'è a disposizione nei club di alto livello”.

Che certo ha un fondo di verità, ma se vogliamo arrivare a quel livello, intanto mostriamo che vo-



gliamo far le cose per bene, comunque!

Esempio 1: Abbiamo a disposizione due o tre sedute settimanali da 90', abbiamo volontà di lavorare su alcuni aspetti motori che esulano dalla presenza della palla, possiamo provare ad educare i bambini ad arrivare prima in palestra, usare ogni spazio possibile senza disturbare eventuali gruppi che impegnino il campo, fare line step su una linea disegnata con il nastro, fare dei cambi di senso o degli esercizi propriocettivi che ci facciano guadagnare in lavoro effettuato.

Questo è qualcosa che come classe degli allenatori italiani abbiamo sempre fatto e che ultimamente stiamo perdendo ma mi farebbe piacere potessimo riappropriarcene.

Esempio 2: Salendo di livello, avendo a disposizione un campo, proporre una routine di pre-allenamento che comprenda diverse componenti educative, tecniche e fisiche, che prima potrebbero comprendere degli esercizi comuni, ma crescendo possa tradursi in una routine totalmente individualizzata che tenga conto delle esigenze di crescita tecnica e fisica ma anche di prevenzione e sviluppo del singolo giocatore.

Un grande allenatore, **Carlo Recalcati**, a cui mi onoro aver fatto da assistente, mi diceva sempre. **“Hai fatto tutto quello che potevi con i**

mezzi che hai a disposizione? Se è così puoi stare sereno!”

Altrettanto mi sento di invitare i giovani allenatori a cercare di trovare il modo di far allenare i ragazzi quanto più possibile, pur tenendo conto del giusto equilibrio tra allenamento e recupero e quella che è l'età dei bimbi. Nella prima parte della loro vita, farli innamorare del nostro gioco credo sia determinante nel far partire anche il loro processo di miglioramento, altrettanto, la cura nell'alimentare il loro apprendimento deve necessariamente esprimersi nella capacità di maneggiare i fondamentali in modo da poter risolvere i problemi che il campo porrà loro.

I risultati specie quando si parla di miglioramento individuale non sono mai tempo-continui, a volte si lavora per mesi per avere un piccolo segnale che infine esplose in un momento improvviso, lasciandoci il sorriso di una grande vittoria, ma bisogna avere la pazienza di attendere quel momento, lavorando con la coscienza di chi sa che arriverà.

Un ultimo punto che mi sento di aggiungere a questa prima parte di articolo è ancora indirizzata agli allenatori più giovani, coloro che hanno la fortuna di avere a disposizione tantissime (anche troppe) informazioni che provengono dalla rete e dalle pubblicazioni telematiche o cartacee sulla componente tecnica della nostra splendida pallacanestro: **non sottovalutate l'importanza del confronto.**

Cercate se possibile di capire il perchè una cosa venga fatta, non fermatevi al cosa viene fatto, parlate quanto più possibile con colleghi, siate aperti al dialogo e alla discussione che sia propositiva o che porti al pensare. **Il fare senza pensiero o idee alle spalle porta alla sterilità del gesto.**

Importantissimo che ognuno di voi maturi una propria “progressione didattica cerebrale” che indirizzi i vostri giocatori verso la strada che avete immaginato.

Dopo questa lunga premessa, poniamo a noi stessi queste due domande: cosa si aspetta un allenatore di prima squadra cosa sa fare un ragazzo in uscita dal settore giovanile? Perchè in questo periodo storico i ragazzi giovani giocano sempre meno?

Mi permetto di citare una recente intervista di Coach Luca Banchi sullo stato del nostro settore giovanile.

Le parole di coach Banchi: “Per quanto ci riguarda stiamo purtroppo pagando dazio per un decennio e più di gestione scellerata dei settori giovanili, perché purtroppo i club importanti che erano quelli abitualmente in grado di mettere risorse nell’attività giovanile hanno smesso di farlo con l’avvento del professionismo e la legge Bosman. Come primo effetto più immediato e purtroppo a lungo termine più nocivo, c’è stato disaffezione verso i settori giovanili. Non abbiamo più prodotto istruttori, non abbiamo più prodotto giocatori e oggi ne stiamo pagando le conseguenze. **Dobbiamo tornare alle nostre origini quindi tornare a fare reclutamento sul territorio, tornare ad addestrare i giocatori, tornare a formare i nostri allenatori, e tornare a dar loro dignità cominciando dall’aspetto economico. Quindi dare la possibilità ai nostri allenatori di dedicare tutto il loro tempo all’insegnamento del gioco e averne riconoscimento almeno dal punto di vista economico”.**

Uno degli impegni che tramite il Settore Squadre Nazionali porterò avanti con massimo impegno sarà certamente quello del reclutamento, ma in ottica di questo specifico articolo, credo che lo spunto da prendere sia legato alla parola Addestramento che viene indicata da Coach Banchi riguardo ai giocatori.

La risposta che dobbiamo darci è che evidentemente abbiamo bisogno di avere giocatori addestrati e se non giocano, evidentemente non lo sono a sufficienza per poter giocare.

Sgombriamo la mente da ogni equivoco, un allenatore di squadra senior che per mestiere deve vincere le partite, non farà mai a meno di un giocatore che fa in modo che vinca più partite, indipendentemente dall’età.

A fronte della inevitabile necessità di esperienza e di crescita anche all’interno di un percorso senior e di alto livello, dobbiamo prenderci la responsabilità di un momento in cui pochi giovani giocatori sono in grado di giocare veramente a livello senior.

Proviamo a delineare il profilo di un ragazzo affinché possa giocare con gli adulti. Le parole chiave che ho usato all’inizio di questo articolo sono:

1. **Conoscenza:** mi aspetto che alla fine del loro percorso di settore giovanile i giocatori conoscano il gioco, conoscano gli strumenti che sono necessari per risolvere i problemi che il campo gli mette davanti. La conoscenza pre-

suppone, in uno sport di situazione anche una certa elasticità rispetto a quelle che possono essere le soluzioni di un determinato aspetto del gioco, per avere tale possibilità decisionale è necessario che la conoscenza riguardi anche e soprattutto gli strumenti che servono per risolvere i problemi, quindi i fondamentali individuali. **Un giocatore che vuole giocare con gli adulti deve avere adeguati fondamentali individuali.**

I fondamentali individuali quindi sono gli strumenti che servono ai giocatori per ottenere la soluzione ad un problema che si pone sul campo, **quindi alimentano** la conoscenza del gioco. Attenzione, nella mia personale idea di gioco, **esistono dei fondamentali anche di squadra, o fondamentali situazionali**, cioè degli strumenti che dipendono da specifiche situazioni e che comunque sono basilari perché un ragazzo impari a giocare.

Esempio: l’uso dei blocchi che coinvolge il gioco senza la palla, la capacità di passare la palla usando tecnica, tempo corretti, il delineare quella specifica situazione come un ritardo di gioco, collegare due fondamentali tramite una collaborazione.

2. **Coscienza:** avrei potuto scrivere “consapevolezza”, ma mi piaceva mantenere la sonorità della rima come fosse un mantra, del resto Franco Battiato cantava “I ritmi ossessivi la chiave dei riti tribali”.

Coscienza-Conoscenza-Competenza-Consistenza.

La coscienza di sé, la coscienza del contesto, **la capacità di capire che cosa si sa fare molto bene e cosa invece si debba migliorare**, la consapevolezza di cosa sia necessario in quella specifica squadra con quei compagni e quindi quali competenze il giovane giocatore non solo possa, ma debba mettere a disposizione del gruppo perché il gruppo a quel punto e non il singolo risulti più efficiente.

Nella presentazione di questo articolo mi sono permesso di citare Cartesio e Kant perché se per il primo la riflessione sulla coscienza aveva soprattutto una valenza individuale, per Kant esistevano differenti forme di coscienza, una centrata sull’individuo certamente, ma anche una forma di coscienza collettiva a cui rapportarsi e questa differenza mi sembra emblematica anche dei valori che vogliamo trasmettere nella crescita dei nostri giocatori. La coscienza serve anche a capire quando in un contesto di adulti sia possibile sperimentare il proprio miglioramento e quando no.

Esempio pratico: Sto allenandomi a migliorare il mio tiro, quindi se sono libero tiro, ma se in un

SETTORE GIOVANILE



contesto senior le mie percentuali non sono ancora sufficienti per rendere efficace quello che fatto, io sarò libero perchè gli avversari mi lasciano tirare e può darsi che la mia squadra non possa aspettare perdendo i miei progressi.

Come nota aggiuntiva per i giovani coaches, vi inviterei a parlare con Stefano Pillastrini della tematica di cui lui è un vero maestro, dell'accettazione del processo di miglioramento proposto ad un singolo giocatore da parte degli altri giocatori della stessa squadra, ovvero di cosa loro siano disposti a concedere nell'ottica di un miglioramento complessivo del gruppo legato alla crescita di quello specifico ragazzo.

Da questo punto di vista, credo si debba fare un passo avanti rispetto al processo di coscientizzazione dei nostri ragazzi fin dai settori giovanile. Poco tempo fa scambiando due chiacchiere con un allenatore giovane gli dicevo: **“un ragazzo ha bisogno di un istruttore che lo massacrì (chissà se si può usare ancora in senso metaforico questa parola), di un dirigente che ne capisca le potenzialità e di una squadra che lo faccia giocare”**.

Abbiamo la necessità di responsabilizzare i giocatori migliori rispetto a quelle che saranno le loro responsabilità.

Dobbiamo far capire loro cosa sanno fare e cosa non sanno fare, mentre stiamo allenandoli per colmare le eventuali loro lacune, sta a noi aiutarli a prendere coscienza di sé stessi, modulando la sperimentazione per errore ad una sana critica costruttiva.

Non permettiamo che ad un ragazzo di talento sia permesso tutto, facciamo in modo che sappia che con gli adulti questo non sarà più vero. Misuriamoci con la nostra capacità di corregge-

re e alimentiamo la sua crescita migliorando la nostra valutazione dei suoi gesti.

Senza sapere cosa sono capaci di fare i ragazzi avranno tante difficoltà, quindi per giocare devono assolutamente sapere cosa sanno fare e cosa non sanno fare e conoscere bene cosa devono o non devono fare all'interno di un contesto adulto: per essere coerenti, avere coscienza di quel che si è e di cosa si sa fare.

3. Competenza: l'alto livello non è un mondo per tutti. Ha le proprie regole e i propri paletti e se parliamo di alto livello, come una nazionale giovanile (sommando i classe 2006 ai 2007, nel 2024 più di quindicimila ragazzi giocavano a Basket in Italia e i nazionali sono solo 12, una ventina il gruppo allargato), insegnare benino non basta.

Per giocare ad alto livello è necessario avere un'alta competenza rispetto agli strumenti tecnici e alle situazioni che possano proporsi sul campo.

Di più, è necessario, oltre ad essere capaci di eseguire quei gesti e di comprendere quelle situazioni, di eseguirle entro i tempi in cui si sviluppano per quello specifico livello.

Il fattore “velocità di esecuzione” rappresenta una delle criticità maggiori che possiamo certamente far migliorare con un lavoro condiviso sui nostri ragazzi ed è importantissimo saperlo a priori prima di iniziare un percorso di settore giovanile perchè il massimo livello nei campionati giovanili non rappresenta quasi mai un banco di prova adeguato a quello che sarà il valore assoluto degli specifici gesti tecnici.

La mia personale opinione è che si debba tornare a “stressare i fondamentali individuali”.

Quindi la mia idea è di non accontentarsi di un'esecuzione che funzioni al livello attuale del giocatore ma spingere quel limite per vedere fino a che punto la tecnica del ragazzo rimanga efficiente anche quando diminuiscono la possibilità dei tempi di reazione e la velocità di esecuzione di un singolo gesto. Oggi c'è una netta differenza (con l'esclusione di pochi saggi) rispetto alla valutazione del livello medio delle finali giovanili. Gli allenatori di alto livello senior fanno fatica a trovare ragazzi che possano essere "pronti" per giocare anche a un livello senior medio, mentre c'è un grande entusiasmo da parte di chi parte dal giovanile e vede belle partite equilibrate. Abbiamo assolutamente bisogno di trovare un linguaggio comune, in termini di richiesta da parte di chi fa senior e in termini di percorso per tendere a quel prodotto da parte di chi fa di mestiere settore giovanile. Del resto la chiarezza rispetto alla competenza è comune, Steph Curry impiega 0.3 secondi da quando riceve la palla a quando la rilascia, segnando, ed è il migliore tiratore al mondo; Marco Sodini fa la stessa cosa con buona tecnica in 3 secondi e gioca in promozione. La discriminante dovrebbe essere chiara ed indipendente dal contesto, perchè il prossimo Steph potrebbe nascere in un piccolo paese italiano e giocare in una squadra che fa solo attività sociale, proviamo a sentirci tutti responsabili del futuro del nostro movimento

4. **Consistenza:** un giocatore che giochi in una squadra senior deve necessariamente essere affidabile. Rispetto al taglio che ho deciso di dare a questo articolo, figlio del confronto con diverse componenti del nostro movimento, questo significa cercare di dare ai ragazzi quante più esperienze possibili adeguate al loro livello di crescita e tecnico per fare in modo che da adulti siano giocatori affidabili. **Il talento è la base per avere accesso a certi livelli, ma il nostro sport oltre ad essere certamente uno sport di situazione è anche uno sport di statistica e per stare in campo ad alto livello, la qualità di rendimento di un giocatore deve essere sempre superiore al limite inferiore per quel livello.** In un certo senso la consistenza è un po' di più della somma degli altri aspetti che abbiamo affrontato e potremmo quasi usarla come contenitore del nostro ragazzo che dopo aver preso coscienza di sé e del mondo, aver acquisito conoscenza degli strumenti che gli sono necessari e averli affinati per farli diventare la base di una competenza cestistica culturale, necessita di tenerli sempre con sé per poter esprimere nel tempo quanto ha messo in piedi con fatica e aiuto di chi l'ha fatto crescere. La consistenza è quella componente del gio-

catore che viene prioritariamente valutata da chi debba scegliere che giocatori prendere per un nuovo progetto. Deve essere adeguata al progetto e maggiore è il livello, maggiore deve essere la consistenza anche tenendo conto del talento di base.

Spesso è la discriminante del valore assoluto del giocatore, indica che può **garantire un livello di rendimento elevato rispetto alle proprie caratteristiche anche quando il livello complessivo della manifestazione si alza.**

In termini di questo tipo, dobbiamo educare i nostri ragazzi alla consistenza e metterli quanto più possibile alla prova alzando l'asticella delle difficoltà da proporre al crescere della loro qualità tecnica. Proporre esperienze di alto livello, usarle non solo come fase test ma anche come strumento per porre l'attenzione sull'importanza di aspetti non solo tecnici, ma anche fisici, mentali, è una riflessione che oggi farei mia in fase di programmazione di una stagione agonistica qualora lavorassi in un club che voglia sviluppare giocatori di buon livello.

Riassumendo quel che il mondo senior chiede a tutti quegli allenatori che dedicano la propria vita professionale alla formazione è che escano dai settori giovanili dei giocatori che abbiano Consapevolezza di quello che sanno fare e di quello che non sanno fare, abbiano conoscenza del gioco e abbiano conoscenza di quegli strumenti che sono necessari per poter giocare, siano propriamente individuali, come palleggio, passaggio, tiro, 1c1, scivolamenti difensivi, tecnica di close out, solo per fare degli esempi, sia che riguardino concetti più ampi di situazioni che in modo ricorrente si incontrano tra gli adulti, siano una collaborazione tra un giocatore interno e uno esterno, l'uso di una specifica tipologia di blocco, la capacità di collaborare difensivamente a fronte di una situazione usuale (pick and roll, post basso ad esempio). Per avere accesso al più alto livello possibile per loro è altrettanto necessario che quegli strumenti siano padroneggiati "bene", in modo adeguato perchè funzionino in quel contesto: così il giocatore che si fa trovare pronto per ricevere e tirare potrà giocare ad un livello più alto di quello che non ha imparato a gestire il proprio corpo a quel livello e questo vale anche in termini di conoscenza del gioco e non solo del fondamentale. Infine serve che i ragazzi al termine del loro percorso di settore giovanile siano in qualche modo solidi, abbiano una certa affidabilità, non facendo intravedere solo un grande potenziale, ma garantendo di poter stare in campo comunque, dopo di che il processo di miglioramento non cessa certamente con la fine del percorso giovanile.

Il tiro

di Giovanni Monda, Responsabile tecnico Uniobasket Maddaloni

Nel trattare quest'argomento sono, a mio avviso, necessarie e doverose alcune riflessioni: la materia che andiamo a considerare è in continua evoluzione sia per quello che riguarda i soggetti che devono apprendere la specifica gestualità tecnica, sia il fondamentale stesso.

Gli allievi che ci troviamo dinanzi quotidianamente in palestra sono in continua evoluzione, e questi cambiamenti, possiamo definirli generazionali; fino a qualche tempo fa erano percepibili, osservabili in un intervallo di tempo magari più ampio; ormai, oggi, il cambiamento è visibile quasi da un'annata ad un'altra. Basti pensare al fatto che le generazioni con cui dobbiamo approcciare all'insegnamento hanno attraversato un periodo di importante condizionamento che è stato il Covid e con il quale facciamo i conti ancora adesso.

Ma anche il sistema di relazioni che vivono i nostri ragazzi è in continua evoluzione e ciò condiziona la loro crescita e le loro modalità di apprendimento.

L'uso della tecnologia è un altro condizionamento che inevitabilmente devono affrontare e che influenza varie situazioni di vita pratica: l'uso delle mani e delle dita nell'utilizzo di questi dispositivi viene migliorato per certi versi, a discapito però talvolta di altri elementi quali, ad esempio, la prensilità; la postura è evidentemente condizionata dal modo di interagire con questi device.

Come accennavo precedentemente, il fondamentale stesso si è modificato nel tempo; la quantità e la modalità di esempi visivi a cui attingono i ragazzi determinano un diverso approccio al fondamentale stesso; basti pensare ai diversi highlights a cui attingono ragazze e ragazzi che generano una grande volontà imitativa.

Ma anche le distanze a cui si avvicinano i ragazzi e la velocità di esecuzione con cui provano ad eseguire una certa tipologia di tiro condizionano fortemente le modalità di apprendimento.

Tutti questi elementi sono dei veri e propri condizionamenti alla rappresentazione del proprio corpo e allo stato delle capacità senso percettive, essendo "lo schema corporeo non solo una percezione del proprio corpo, ma una rappresentazione costante che si costruisce attraverso esperienze passate e presenti, di tipo posturale, visivo, cinestetico, e che è perennemente condizionato da esperienze affettive e da necessità biologiche". (Boulch, 1983). Risulta

dunque evidente di come le modificate condizioni di vita dei ragazzi di oggi, anche, se non soprattutto, emotivamente, condizionino fortemente in un modo o nell'altro le capacità prestative, comprese quelle di apprendimento.

Tutte queste considerazioni trovano una loro corrispondenza sul piano empirico: difatti possiamo constatare come molti ragazzi difettino di una reale percezione del movimento, cosicché di fronte ad una correzione o feedback esterno non riescano a trovare un match con le loro percezioni. E questo nonostante l'utilizzo di strumenti video che propongono la possibilità di un'osservazione anche esterna ed un'analisi del movimento da correggere.

Ad esempio ho avuto, ed ho tutt'ora, notevoli difficoltà a far percepire ad un mio allievo il reale movimento del suo braccio nella fase di distensione e rilascio che tende ad arretrare nella fase finale invece che chiudere verso il canestro ([Video 1](#), [Video](#)).

Spesso inoltre i ragazzi nella disabitudine a percepire correttamente il proprio corpo ed i propri movimenti, e nella volontà di riprodurre



tiri, come dicevamo, a velocità, distanze e condizioni “particolari” cecano e trovano soluzioni differenti da una tecnica sia ideale che efficace: caricamento “per dietro”, troppo basso, inarcamento del tronco all’indietro e così via.

Questi processi motori o neuromotori vengono sedimentati e spesso la correzione risulta lenta e difficoltosa sia per il deficit senso percettivo di cui parlavo sia per le abitudini errate acquisite. È chiaro dunque che un corretto utilizzo ed “insegnamento” degli elementi essenziali del tiro sarebbe utile sin da giovanissima età, così come stimoli ed iniziative maggiori ad approfondire la capacità di percepire il proprio corpo ed i propri movimenti in riferimento alle diverse gestualità (tecniche) in modo da creare una cultura ed una consapevolezza maggiore del “di sé” che potrà poi aiutare tantissimo nelle fasi successive di crescita. L’apprendimento di una gestualità, specie se tecnica, ha certamente bisogno di quantità e dunque di un certo numero di ripetizioni, ma queste vanno necessariamente alternate ad esercitazioni di tipo qualitativo che prevedano una presa di consapevolezza del gesto in una gamma di proposte che devono prevedere la contestualizzazione in diverse situazioni di gioco.

Se come credo: *“è necessaria una forma del pensiero della totalità per intendere in modo unitario un’estensione infinita di singolarità non rappresentate realmente”* (Husserl, “Le ricerche logiche”) il tiro innanzitutto non può essere decontestualizzato se vogliamo far intendere appieno la totalità del movimento e quindi la risposta motoria efficace rispetto ad una situazione definita. Da questo enunciato difatti si pongono le basi teoriche per successivi studi e correnti di pensiero, secondo i quali è imprescindibile separare la percezione, la sensazione, la risposta motoria, all’azione finalizzata alla soluzione di una data situazione, che poi sviluppa l’apprendimento. *“La percezione è diretta, ovvero non è un’operazione deduttiva compiuta su rappresentazioni, ma è sempre finalizzata. La percezione serve per guidare l’azione; si parla dunque di intenzionalità della percezione, in quanto essa è azione, non registrazione passiva di input esterni, ma ricerca e manipolazione degli stimoli. Se la percezione è diretta e funzionale, allora l’ambiente deve offrire informazioni sufficienti per guidare l’azione.”* (Teoria ecologica di Gibson).

Potremmo sintetizzare ai nostri fini di insegnamento questa parafrasi: gioco, dunque imparo. Dando dunque ulteriore valore alle parole di un

maestro tanto in auge in questi tempi, Velasco, quando dice che esiste “una propria tecnica di gioco”. E quindi:

- Bisogna partire dalla proposta delle diverse e specifiche situazioni di gioco che portano all’azione di tiro per creare la consapevolezza di una risposta finalizzata al tiro ad una data situazione;
- Il riconoscimento della “situazione data” determina un tempo preciso in cui tirare, che può avere diversi indicatori allenanti e che deve far corrispondere uno “stato di prontezza” fisico e mentale;
- Passando attraverso esercitazioni più parziali sulle diverse posizioni possibili da cui effettuare il gesto con le varianti che ne conseguono;
- Ancora: diverse possibili ricezioni che possono creare difficoltà nell’esecuzione del movimento e gli adattamenti necessari per un’esecuzione efficace;
- Arrivando alle diverse distanze dai difensori che determinano una differente risposta temporale tra ricezione e rilascio;
- Potendo finire quindi alle diverse e più profonde parzializzazioni.

Il tiro non è una risposta automatica ad uno stimolo esterno come lo può essere ad esempio la suzione di un neonato al seno materno; certamente ci possono essere o meno delle predisposizioni che aiutano alla comprensione ed alla realizzazione del gesto ma entrambe queste circostanze possono e devono stimolare noi allenatori a trovare strade, percorsi che facilitino tutti all’apprendimento.

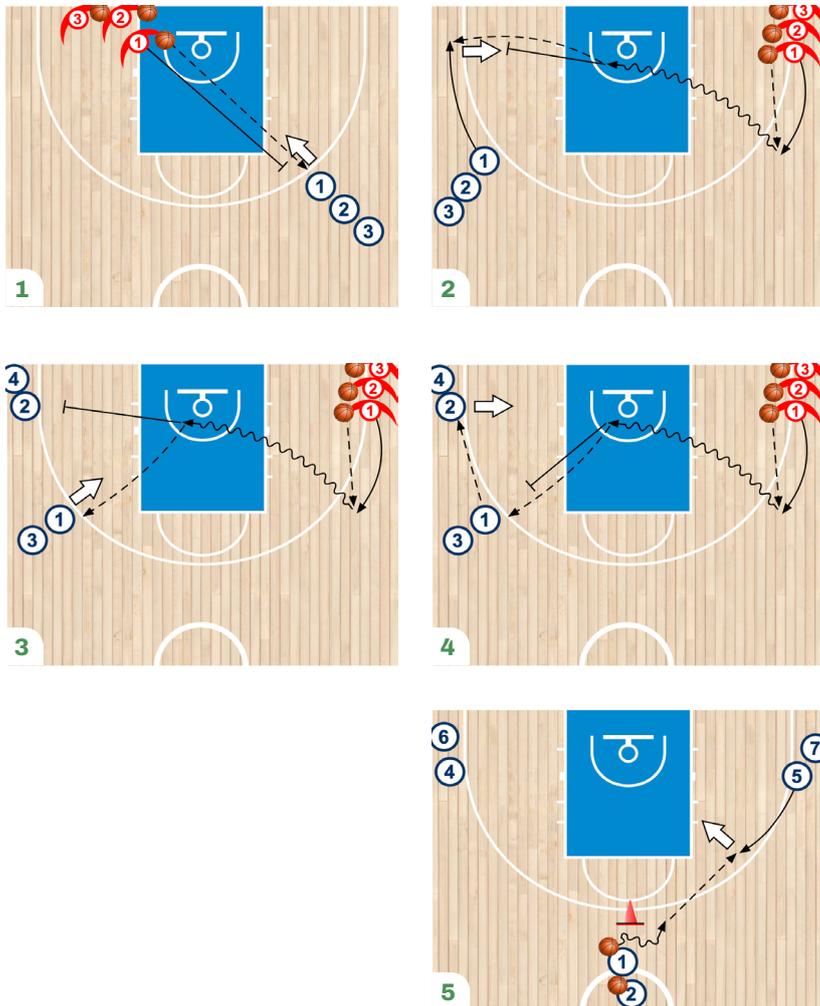
Da qui, e solo dopo la comprensione del contesto generale, dell’analisi delle “informazioni sufficienti per guidare l’azione”, ossia dopo la comprensione “dell’estensione unitaria delle singolarità”, nasce anche la necessità di provare a creare progressioni di lavoro che sviluppino la capacità di “sentire”, “vedere” il proprio corpo in azione anche rispetto a quelle “singolarità”: ossia analizzare il gesto anche in diversi segmenti distinti.

Ad esempio abbiamo creato una progressione che talvolta usiamo come attivazione, altre come finestra tecnica, altre come richiamo per una correzione che proviamo ad utilizzare proprio per stimolare il controllo e l’acquisizione di consapevolezza nella gestualità del tiro sia per i singoli “segmenti” sia nell’unitarietà del gesto.

PROGRESSIONE BASTONI:

- a. braccia: mobilità scapolo omerale;
- flesso - estensioni: avanti, alto; ([video 2](#), [3](#) e [4](#))
- circonduzioni; [video 5](#) e [6](#);

SETTORE GIOVANILE



b. tronco:

- adduzioni, abduzioni: controllo dello stesso; [video 7](#);

- gesto dell'afferrare e tirare a sé: [video 8a](#), [video 8b](#);

c. Caricamento per arrivare alla finestra di tiro, controllando l'allineamento del tronco: [video 9](#);

d. Arrivare alla fase di distensione: [video 10](#).

I bastoni sono riempiti di sabbia ma non costituiscono un carico importante naturalmente. Possono essere usati con peso diverso per aumentare o diminuire la percezione dell'attrezzo e conseguentemente del gesto.

Va specificato che questo lavoro va strutturato non solo come progressione, ma va anche utilizzato solo nella sua globalità proprio in quanto il gesto non va appreso nelle singolarità ma nella sua totalità come insieme unitario.

La progressione continua con esercitazioni con la palla:

- Esecuzione della gestualità del tiro da auto passaggio senza far cadere la palla in terra: presa, caricamento, distensione e rilascio. [Video 11](#);

- Come sopra tirando a canestro con auto passaggio senza far cadere la palla in terra fronte a canestro; [Video 12](#).

- Come sopra ma con auto passaggio senza far cadere la palla in terra dal prolungamento del tiro libero, modificando l'angolo di arresto; [Video 13](#).

- Tiro X da passaggio: una fila con la palla sul gomito linea di fondo, un'altra senza la palla un passo sopra il gomito del tiro libero: passaggio e corsa per contrastare il tiro dando "un tempo di tiro", e quindi lavorando anche rispetto alla rapidità delle mani per prendere e caricare. [Diagr. 1](#); [video 14](#).

- Come sopra con l'aggiunta della difficoltà di battere le mani dietro la schiena al momento della partenza del passaggio; [video 15](#).

(Quest'esercitazione meriterebbe l'introduzione anche di un approfondimento sul lavoro dei piedi che per sintesi espositiva qui tralasciamo).

- Tiro da ricezione dopo scarico: auto passaggio, presa, partenza, penetrazione, scarico e corsa per contrastare. [Diagr. 2](#); [video 16](#).

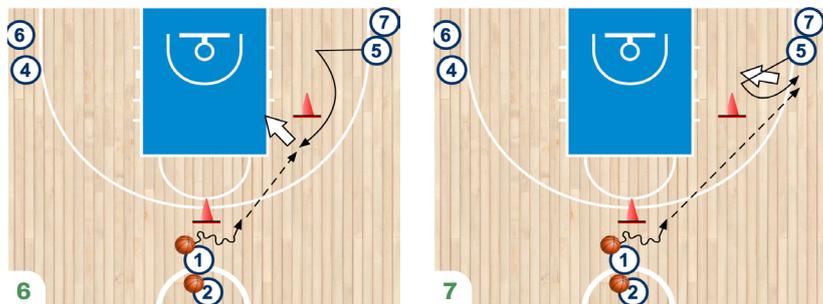
- Tiro da extra pass: come sopra con una seconda fila di ricevitori. Se il difensore esce sul ricevitore, quest'ultimo effettua un extra pass; se il difensore esce sull'altro giocatore il ricevitore tira direttamente. [Diagr. 3 e 4](#), [video 17 e 17 bis](#).

Questo tipo di esercitazioni che richiedono collaborazioni sulle penetrazioni sono, a mio avviso, da alternare ad esercitazioni di tiro da ricezione su smarcamento o uscita dai blocchi per non "condizionare" gli allievi all'utilizzo smodato ed eccessivo del palleggio ma stimolarli ad una collaborazione di passaggio senza esasperare l'uso del palleggio ed evidenziando la necessità anche del miglioramento di quest'altro fondamentale in funzione di una corretta collaborazione.

La scelta delle esercitazioni è possiamo dire ormai inflazionata. Possiamo scegliere tra infinite varietà, ma la cosa che resta fondamentale è il motivo per cui scegliamo di fare una determinata esercitazione e l'attenzione che rivolgiamo ai particolari per cui l'abbiamo scelta determinando, con le nostre correzioni, anche il tipo di attenzione dei nostri ragazzi.

- Tiro da smarcamento, ricezione: una fila centrale con la palla, due file laterali senza la palla. Il cambio di mano determina il tempo di movimento del giocatore che deve ricevere, passaggio, ricezione, arresto e tiro. [Diagr. 5](#). [Video 18](#).

SETTORE GIOVANILE



- Come sopra utilizzando una postazione di blocco con possibilità di ricezione in avvicinamento o in allontanamento.

Diagr. 6, 7, [Video 19](#) e [20](#).

Concludo con la speranza di aver suscitato qualche spunto di riflessione utile, anche critico, creando una possibilità per un continuo confronto, dibattito ed arricchimento. Ognuno di noi che ha la possibilità e l'onere di insegnare ad un gruppo di giovani deve sentire su di sé la responsabilità della necessità di questi confronti e la doverosa possibilità di crescita. Certamente l'occasione di poter scrivere questo piccolo articolo lo è stato per me!

Infine ma non per ordine di importanza ringrazio i miei allievi che si sono resi disponibili per queste dimostrazioni e perché ogni giorno mi permettono di mettermi alla prova cercando soluzioni a quesiti che solo loro sono in grado di proporre!





Il giocatore moderno nei sistemi d'attacco

di Cesare Pancotto

L'organizzazione e la filosofia del vostro sistema di attacco, deve tener conto delle caratteristiche dei giocatori a vostra disposizione.

L'evoluzione e le esigenze del basket moderno e dei giocatori (veri protagonisti) si basano su "atletismo", "fisicità", tempi di reazione (creare vantaggi), occupazione degli spazi (spacing), conoscenza ed abitudine alle diverse situazioni (letture immediate), capacità tecnica individuale (saper creare e risolvere e di collaborazione (interagire con gli altri compagni). L'effetto di tutto questo lo verifichiamo:

- **Alto ritmo senza sosta:** sprintare, creare vantaggi in ogni parte del campo sui 28 o sui 14 metri per dare risposte e tiri immediati avendo sempre il controllo dei

fondamentali, del corpo, dello spazio e del tempo;

- **Tiri aperti:** conseguenza dei vantaggi che create in ogni momento del possesso (giocatori tutti innescati con o senza palla) sia in contropiede (primario) sia nella transizione (secondaria);

"Cogliere l'attimo come predatori"

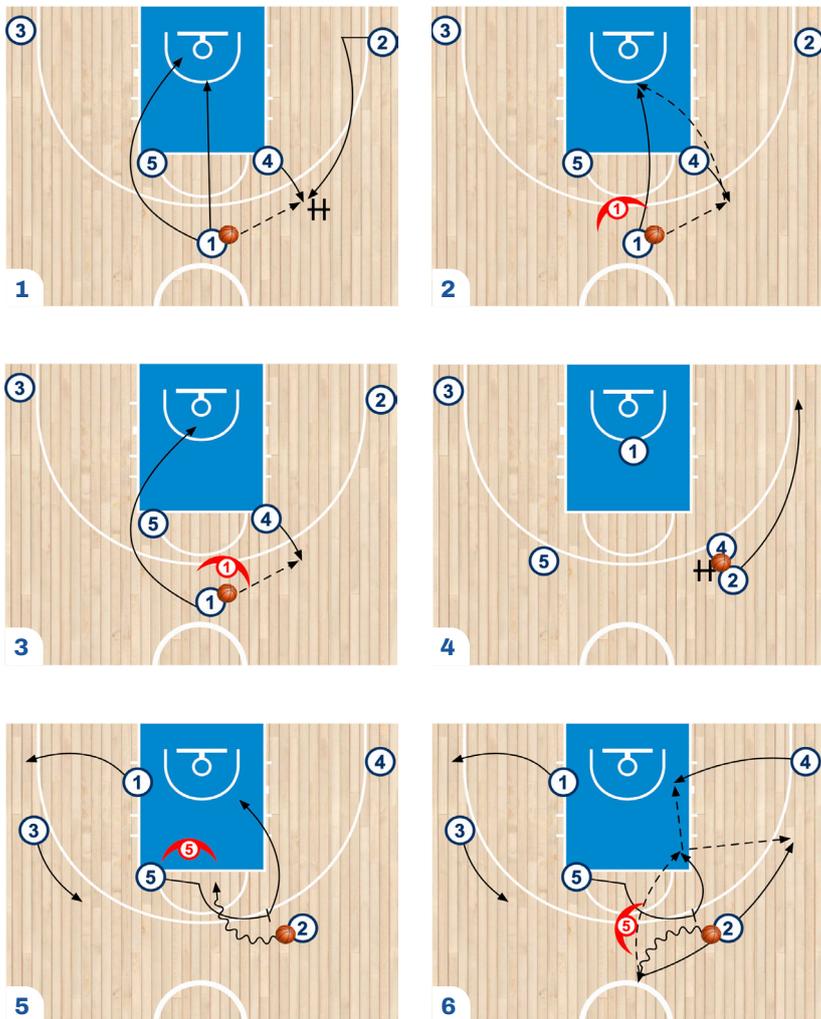
- **Tiri ad alta percentuale:** indicare e non vincolare le scelte rispettando il tipo di talento dei vostri players.

Il basket è un gioco di ripetizioni da eseguire (in allenamento) ad altissima frequenza e velocità, avendo cura dei dettagli.

Non vi accontentate del fare, lavorate per fare bene.

Si insegna, si allena, si acquisisce in modo che diventi

SENIOR



istinto, in campo si deve agire e reagire a seconda delle situazioni senza interrompere il flusso del gioco.

- a. Esercizi di 1c1 per saper creare e risolvere;
- b. Esercizi di 3c3 per migliorare la collaborazione su spazi dilatati;
- c. Lavoro 5c5 per perfezionare spacing, timing e finalizzare gli obiettivi senza interrompere il flusso;
- d. Aiutare a riconoscere le proprie responsabilità e sicurezze all'interno del sistema: attaccare dove siamo più pericolosi in base alle nostre abilità;
- e. Prova, errore, correggi, migliora.

Il lavoro di 5c5 del **pre-campionato** deve servire per affrontare vari tipi di situazioni difensive per acquisire confidenza, ruolo, responsabilità e versatilità oltre a creare le gerarchie all'interno del sistema di attacco.

Il lavoro 5c5 **durante il campionato** deve essere mirato a dare risposte alle diverse situazioni tattiche difensive degli avversari di turno. Qualunque sia la velocità con cui attaccherete dovete finalizzare un vantaggio ogni possesso.

Siamo **moderni sarti**: dobbiamo saper modellare il vestito in base al modello (**giocatore**), alla stoffa del momento (**sistema**), mantenendo la nostra arte (**filosofia di gioco**), adattandola al **nuovo**.

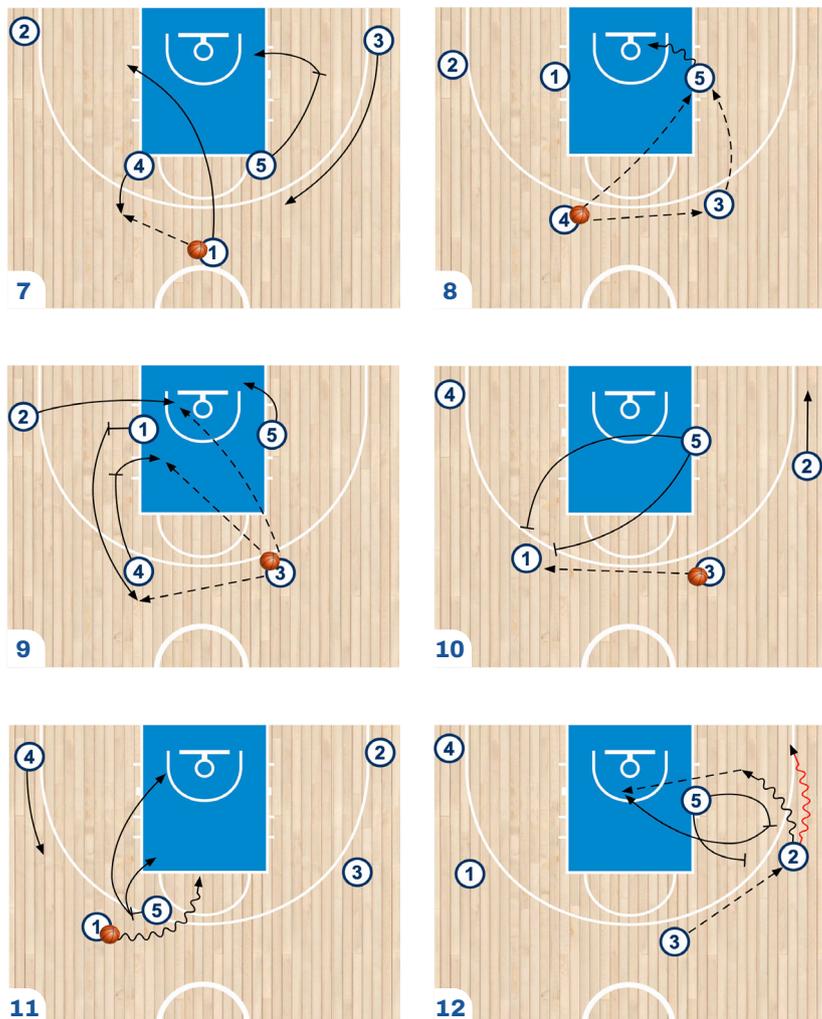
Sistema base

Diagr. 1: entry pass. Credo sia importante per la migliore riuscita (efficacia):

- a. occupare "sprintando" le posizioni per anticipare le reazioni della difesa dando continuità al contropiede primario o alla transizione secondaria: non interrompere il "flusso".

Esecuzione: passaggio da 1 a 4 e immediato taglio al canestro: davanti ad x1 se è distratto (Diagr. 2). Taglio dietro al blocco di 5 se x1 insegue ed è in ritardo (Diagr. 3). Ae non c'è stato il passaggio, 2 va a giocare handoff con 4 (Diagr. 4) senza interrompere la continuità. 4 poppa verso l'angolo mentre 2 con palla in mano gioca immediato pick and roll con 5.

Obiettivo: se x5 fa difesa di contenimento vogliamo una rollata profonda di 5 (deep roll) (Diagr. 5). Se x5 opta per una difesa aggressiva (show) vogliamo uno short roll di 5 per avere il tiro di 5, taglio di 4 in area, taglio di 2 nel buco lasciato da 4 (Diagr. 6).



Opzione

Diagr. 1: Entry pass di 1 a 4 e taglio sullo stesso lato. Contemporaneamente sul lato opposto 5 porta un blocco a scendere a 3 (pin down). Il primo obiettivo è il catch&shoot di 3. Su un eventuale cambio possiamo servire 5 sul braccio esterno (*diagr. 2*).

Se non abbiamo avuto soluzioni primarie diamo continuità facendo bloccare 1 con 2 e 4 con 1 (screen the screener). Vogliamo colpire qualsiasi errore che la difesa possa fare sui blocchi senza palla (ritardi, disattenzioni, cambi), compreso i mis-match possibili per 4 (se cambiano). *Diagr. 3.* Con il passaggio da 3 ad 1 vogliamo portare il blocco sulla palla e giocare un pick and roll tra 5 che blocca e 1. L'angolo di blocco di 4 è in funzione della posizione del difensore di 1. Stessa soluzione del rollante 5 se fanno contenimento o show (*Diagr. 5*). Se invece abbiamo optato per il passaggio a 2, portiamo un blocco laterale (*Diagr. 6*). Se ci spingono sul fondo, 2 attacca il difensore x2 verso il fondo, mentre 5 rolla al ferro e gli altri (3-1-4) si adeguano. PS. 5 può cambiare angolo di blocco.



Il Minibasket e il suo incontro con la Pallacanestro: principi e riferimenti didattici e metodologici

di Maurizio Cremonini e Roberta Regis, Settore minibasket FIP

Premissa.

Per approcciare in modo adeguato la questione è necessaria una riflessione su una questione che, da sempre, è motivo di confronto tra chi a questa fase delicata dell'insegnamento si dedica.

E' ricorrente la critica accesa riferita al Minibasket, incapace di fornire ai ragazzini competenze tecnico-tattiche già decisamente orientate verso la pallacanestro, dimenticando il quadro generale degli apprendimenti precedenti che devono essere sviluppati per creare le condizioni indispensabili sulle quali determinare la progettazione successiva.

Il giocatore che si avvicina alla pallacanestro dovrebbe avere:

- **una base motoria e coordinativa qualitativamente importante, ovvero:** deve saper correre e saltare, lanciare e afferrare, controllare efficacemente il proprio corpo con e senza palla, riconoscere ed adattare il proprio movimento alle continue variabili che il contesto offre, deve saper determinare la propria posizione in campo e saperla adattare alle continue modifiche che le situazioni di gioco creano, deve saper leggere le situazioni da affrontare anticipandone gli esiti e trovando in tempi rapidi le soluzioni più efficaci;

- **nei processi di apprendimento deve aver ricevuto significativi ed adeguati stimoli cognitivi, e dunque:** essere attento e saper percepire ciò che gli accade attorno con una efficace visione periferica e profonda, deve saper progettare le scelte personali in autonomia, assumendosi la responsabilità delle proprie decisioni, con adeguata capacità di collaborazione con gli altri;

- **deve aver incontrato la competizione e l'agonismo acquisendo e facendo proprie la capacità di rispetto degli altri e delle regole:** l'incontro con la pallacanestro si deve fondare su significativi elementi di fair play progressivamente acquisiti, valorizzando l'importanza del partecipare ed essere protagonista attivo a prescindere dagli esiti del competere.

Quanto sopra evidenziato è il difficile compito che deve essere realizzato dall'istruttore Minibasket con una efficace azione di insegnamento, orientando progressivamente le azioni dei bambini verso la pallacanestro, utilizzando i fondamentali come strumenti, il palleggio, il passaggio, il tiro, la difesa e il movimento senza

palla come elementi fondanti della metodologia di insegnamento senza entrare negli aspetti più specifici della loro metodologia di allenamento.

Insegnare gesti tecnici specifici necessita di una metodologia che prevede un miglioramento del dettaglio che passa attraverso la ripetizione analitica del gesto stesso, scelta didattica che andrebbe a scapito di quanto sopra elencato e dell'aspetto ludico fondamentale e necessario per garantire alle società un adeguato reclutamento.

Il Minibasket continua ad essere la parte più sacrificata nelle azioni di programmazione delle società sportive, gli istruttori devono lavorare con gruppi molto numerosi, spesso eterogenei, in spazi molte volte inadeguati e con poco tempo a disposizione.

Quanto evidenziato non deve però essere un alibi, perché esiste una esasperazione al contrario, chi afferma che il minibasket, per non anticipare in modo esasperato la pallacanestro si rifugia in giochi e proposte pratiche che poco hanno a che fare con la formazione e la crescita dei bambini anche in funzione di una continuità nella pallacanestro.



Nel progetto Minibasket federale facciamo riferimento alle “formule” che devono essere riferimento e guida per gli istruttori:

- **attività 5/6 anni:** PROPOSTE NON ORIENTATE IN MODO SPECIFICO;
- **attività 7/8 anni:** ATTIVITA' ORIENTATA VERSO I PRIMI RIFERIMENTI DEL GIOCO;
- **attività 9/10 anni:** ATTIVITA' ORIENTATA SEMPRE PIU' IN RELAZIONE CON IL GIOCO;
- **attività 11 anni:** ATTIVITA' REALIZZATA IN FUNZIONE DEL GIOCO CON LA CONOSCENZA DEI PRIMI RIFERIMENTI TECNICI.

Nella seconda parte dell'intervento è nostra intenzione presentare alcune proposte dedicate all'ultima fascia di attività, attività dedicate alle ragazze e ai ragazzi di 11/12 anni (quadro di COMPETENZE), di un gruppo adeguatamente omogeneo che ha realizzato un programma precedente di qualche anno di attività (quadri di PRIME CONOSCENZE – CONOSCENZE E ABILITA') che è pronto a ricevere stimoli e spunti di riflessione orientati ai primi riferimenti della pallacanestro.

Situazioni didattiche ed esempi di attività.

ESEMPIO DI ATTIVAZIONE (fase iniziale dell'allenamento).

Obiettivo sviluppato: *anticipazione e scelta – strumenti utilizzati palleggio e tiro:*

- Insieme sul campo:

Giocatori divisi in 2 gruppi di appartenenza si muovono in palleggio libero per il campo cercando uno spazio libero da occupare per esibirsi in palleggio, quando lo trovano possono esibirsi sul posto ma mentre lo fanno cercano con lo sguardo un compagno dello stesso colore da chiamare per scambiarsi il posto.

Varianti:

- alcuni coni distribuiti sul campo, chi vuole può posare la palla sul cono restando attivo sul posto e, quando vuole, chiamare la palla ad un compagno dello stesso colore dal quale può ricevere e ripassare la palla;
- come nel gioco precedente ma chi chiama la palla dal cono riparte con la palla chiamata al compagno dello stesso colore;
- chi parte dopo aver chiamato la palla può andare a fare 1 tiro a canestro;
- tenere il conto dei punti realizzati in 2';
- ripetere la prova per migliorare il proprio record personale.

Focus TECNICO a disposizione dell'istruttore all'interno della proposta:

- il richiamo alla **POSIZIONE FONDAMENTA-**

LE: bassi, piegati sulle gambe, peso corpo su avampiedi, visione attiva;

- importanza della **PRESA** della palla: mani pronte – dita distese laterali/dietro la palla – pollici e indici convergenti;
- il valore di una **PARTENZA** efficace: primo passo “oltre” l'ostacolo, direzione verso il canestro, mano dietro alla palla, spinta della palla a terra.

Attenzione DIDATTICA dell'istruttore:

- evidenziare un approfondimento orientato alla tecnica per volta, partendo dalla posizione, per andare sulla presa e arrivare successivamente alla partenza;
- individuazione delle prime, semplici, proposte pratiche orientate alla pallacanestro da inserire nella fase centrale per un tempo adeguato (non eccedere nel focus per non sacrificare i punti formativi sopra citati e l'aspetto ludico-motivante necessario).

SECONDO ESEMPIO DI ATTIVAZIONE

Obiettivo sviluppato al controllo motorio – strumento utilizzato la difesa.

- 1 contro 1 improvviso

Giocatori divisi in 2 gruppi uno con palla e uno senza, chi è senza può chiamare la palla a chi si muove in palleggio e scambiare il ruolo, **ATTIVATORE** è un giocatore scelto dall'istruttore che, quando si trova senza palla, può gridare a tutti **DIFESA**, quando lo fa, tutti quelli che si trovano senza palla devono andare a rubare un pallone in situazione di 1 contro 1.

Varianti:

- cambio del capitano;
- al segnale **CAMBIO** dell'istruttore tutti i giocatori in difesa devono cambiare avversario.

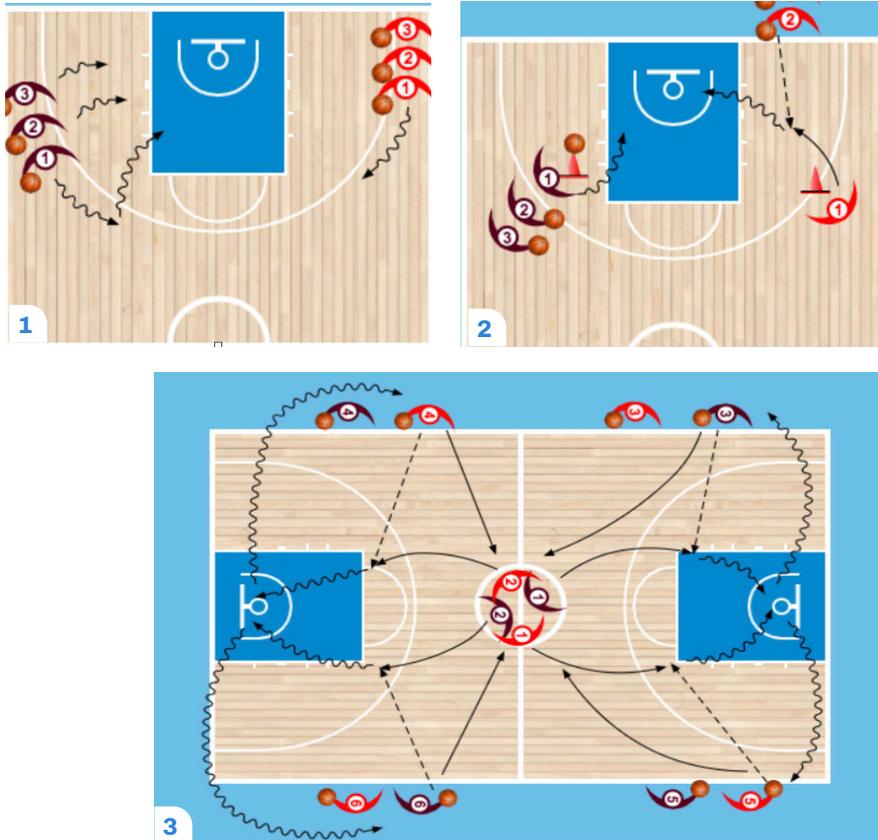
Focus TECNICO a disposizione dell'istruttore all'interno della proposta:

- il richiamo alla **POSIZIONE FONDAMENTALE DIFENSIVA:** piedi, mani e braccia attivi, piedi con distanza superiore alla larghezza delle spalle, peso su avampiedi, occhi attivi;
- alternanza spostamento/trasferimento/corsa e posizione: restare bassi e pronti, corsa cestistica.

Attenzione DIDATTICA dell'istruttore:

- utilizzo di feedback, rinforzi e correzioni;
- stimoli per lo sviluppo di una consapevolezza adeguata del movimento e della posizione del corpo.

MINIBASKET



ESEMPIO DI FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO

Obiettivo: anticipazione e scelta – strumenti utilizzati palleggio e tiro.

- **Trenino sui 3pt (abilità):**

Giocatori divisi in terzetti che si muovono sulla linea dei 3pt, ATTIVATORE il 1° del trenino che, quando vuole, parte per andare a canestro (*Diagr. 1*).

Varianti:

- posizione ATTIVATORE.

- **Sprintare vs tirare (competenze):**

Giocatori divisi in 2 squadre per ciascuna metà campo, squadre disposte come nella figura, ATTIVATORE il giocatore senza palla davanti al cono, quando vuole parte per ricevere la palla dal compagno a fondo campo, nel momento in cui parte l'avversario può prendere la palla dal cono e decidere che soluzione trovare (*Diagr. 2*).

Varianti:

- posizione dei coni;
- cambi di ruolo;

- cambi di composizione delle squadre.

Focus TECNICO a disposizione dell'istruttore all'interno della proposta:

- Richiamo alla **POSIZIONE FONDAMENTALE DI TIRO** riferito al **tiro da fermi**: bassi, piegati sulle gambe, peso corpo su avampiedi, piede corrispondente alla mano di tiro leggermente avanzato, preparazione/spinta delle gambe, mano sotto la palla, polso carico, distensione/spinta del braccio, cura della mano di appoggio non interferente;

- richiamo alla **POSIZIONE FONDAMENTALE DI TIRO** riferito al **tiro in corsa**: presa della palla sulla chiusura del palleggio, palla vicina al corpo, ultimo appoggio breve e carico, spinta verso l'alto del ginocchio sotto la mano di tiro.

Attenzione DIDATTICA dell'istruttore:

- utilizzare i giochi di strategia e decisione (giochi di potere) per favorire la capacità di riconoscere e utilizzare le scelte più efficaci in relazione allo spazio e al tempo a disposizione; i giochi di potere sono opportunità didattiche che mantengono alta la motivazione senza perdere gli stimoli cognitivi ed esecutivi;

- i feedback, i rinforzi e le correzioni individuali e personalizzate o generali e collettive che verranno utilizzati dovranno sostenere la capacità di comprensione del gioco, aumentando il livello di consapevolezza del gesto tecnico adeguato;

- individuazione delle prime, semplici, proposte pratiche orientate alla pallacanestro da inserire nella fase centrale per un tempo adeguato, senza eccedere nel focus tecnico per non sacrificare i punti formativi sopra citati e l'aspetto ludico-motivante necessario, ma motivando i ragazzi ad un percorso anche individuale di miglioramento da realizzare nei tempi di attesa, di recupero o di attività realizzata in autonomia (al campo).

SECONDO ESEMPIO DI FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO

Obiettivo: orientamento e differenziazione spaziale/temporale – strumenti utilizzati palleggio, passaggio e tiro

- **Escono palloni:**

ragazzi divisi in 2 gruppi di colore diverso di appartenenza, tutti in movimento in palleggio per il campo, l'istruttore toglie 2 palloni per ciascun gruppo, i giocatori che restano senza palla si muovono per il campo, chiamando la palla ad un compagno dello stesso colore (mostrare le mani) e muovendosi liberi in palleggio dopo la ricezione.

MINIBASKET

Varianti:

- stimolare l'utilizzo di passaggi diversi: 2 mani petto, battuto a terra, laterale, sopra la testa;

- **Sprinta e ricevi a squadre:** giocatori disposti come nella figura, divisi in 2 squadre, 2 giocatori senza palla per squadra nel cerchio di centro campo pronti a partire per sprintare e ricevere da un compagno che deve fare una rimessa (Diagr. 3).

Focus TECNICO a disposizione dell'istruttore all'interno della proposta:

- richiami alla **TECNICA DEL PASSAGGIO:** mani sulla palla in relazione con la tipologia di passaggio, gomiti stretti, spinta di gambe braccia con passo nella direzione del bersaglio;
- richiami all'importanza della **RICEZIONE:** andare incontro al passatore, mani pronte, posizione fondamentale.

Attenzione DIDATTICA dell'istruttore:

- utilizzo dei feedback, dei rinforzi e delle correzioni per riconoscere le distanze, le traiettorie e i livelli di forza necessari per una gestualità efficace;
- individuazione delle prime, semplici, proposte pratiche orientate alla pallacanestro.

Considerazioni conclusive.

Nel concludere il nostro intervento desideriamo richiamare l'attenzione degli istruttori alla cura che dovranno avere nella progettazione delle attività, scegliendo proposte e strategie didattiche che restino costantemente aperte alla possibilità per le ragazze e i ragazzi di adatta-

re e aggiustare il gesto tecnico. L'adeguamento costante e progressivo della tecnica camminerà con la naturale evoluzione dell'atleta, sia in termini fisici che di competenze acquisite.

Le considerazioni fatte non possono però prescindere dalla visione educativa che chi insegna deve manifestare e descrivere in ogni azione realizzata. L'impegno di chi all'insegnamento del minibasket si dedica non può prescindere dall'attenzione dovuta alla persona, al suo vivere lo sport come opportunità di crescita per la vita; con questa prospettiva si muove il progetto #forlife della federazione.

Bibliografia.

Ackoff Russel – *Articoli vari 2000/2005*
Capobianco A. – *Insegnare la pallacanestro 2013*
Chow J.T. – *Articoli vari 2010/13*
Cotè J./AA.VV. – *Linee guida basket USA 2021/22*
Da Re F. – *La didattica per competenze. Apprendere competenze, descriverle e valutarle 2013*
Dewey J. – *Il mio credo pedagogico 2013*
Meinel K./Schnabel G. – *Teoria del Movimento 2000*
Schmidt R.A./Lee T.D. – *Controllo motorio e apprendimento 2012*
Schmidt R.A./Wrisberg C.A. – *Apprendimento motorio e prestazione 2000*
Vygotskij L.S. – *Il processo cognitivo 1987*
Weineck J. – *L'allenamento ottimale 2009*



Preparazione Fisica

TEAM WARM UP

di Jacopo Mulinacci, Preparatore Fisico Pallacanestro Forlì 2.015

Ho scelto di parlare del warm-up in quanto risulta spesso essere una parte sottovalutata dell'allenamento, ma in realtà è una vera e propria risorsa.

Pianificare un warm-up dovrebbe avere la stessa attenzione dei contenuti dell'allenamento principale.

Se pensiamo a questo tempo come un periodo ridotto di 10-15 minuti fine al riscaldamento della squadra per la sessione di allenamento, rischiamo di perderne il potenziale sul lungo periodo. Per esempio, se consideriamo una finestra di 12 settimane, l'accumulo di

tempo a disposizione del preparatore diventa un incremento enorme del tempo allenante.

Se stimiamo 15 minuti di warm-up per 4 allenamenti a settimana per 12 settimane, equivale a 12 ore di tempo di allenamento.

Il tempo è cruciale nello sport. Ogni minuto deve essere funzionale all'obiettivo preposto e di alta qualità. Deve avere un effetto positivo sulla performance degli Atleti.

Per questo ho scelto di analizzare e tracciare una linea per quella che è la mia visione di questo spazio allenante.

Il warm-up

Il warm-up deve essere considerato come una preparazione completa per l'allenamento.

È composto da una prima parte di riscaldamento generale, seguita da stretching dinamico e preparazione delle skills generale e specifica.

Tratterò il warm-up considerando la preparazione all'allenamento tecnico di squadra, in quanto le tempistiche ed alcune differenze sono da tenere in considerazione se parliamo di warm-up pre-partita o warm-up di una sessione in sala pesi.

Obiettivi

Un warm-up ben impostato aumenta la circolazione sanguigna per trasportare ossigeno e nutrienti ai muscoli, ed allo stesso tempo per rimuovere il diossido di carbonio ed altre sostanze di scarto dalle cellule. Un aumento della temperatura permette ai muscoli di produrre energia in modo più efficiente e renderli più pronti alle attività che seguiranno. Questo concorre alla riduzione del rischio di infortuni comuni come lesioni muscolari. Inoltre, un warm-up ben eseguito porta benefici alle strutture che circondano le articolazioni: i tendini ed i legamenti, ad esempio, ottengono un maggior livello di elasticità. Il liquido sinoviale lubrifica la cartilagine e le ossa, minimizzando la frizione tra queste strutture. La risposta cardio-polmonare, infine, coinvolge l'aumento del battito cardiaco e della frequenza respiratoria.

EFFETTI POSITIVI

1. Breve termine:

- Contrazione - rilassamento muscolare più veloce;
- Miglioramenti nel rate of force deve-



PREPARAZIONE FISICA

- lopment;
- Miglioramenti nei tempi di reazione;
- Miglioramenti nell'espressione di forza;
- Abbassamento della resistenza viscosa nei muscoli;
- Miglioramento nell'apporto di ossigeno*;
- Aumento del flusso sanguigno ai muscoli;
- Miglioramento delle reazioni metaboliche.

* Dovuto all'effetto Bohr, dove le più alte temperature facilitano il rilascio di ossigeno dall'emoglobina e mioglobina.

2. Lungo termine

- Miglioramento della meccanica di corsa;
- Miglior coordinazione;
- Miglior rapidità di piedi;
- Sviluppo della potenza delle anche;
- Miglior equilibrio

Per ottimizzare il warm-up, il preparatore fisico deve per prima cosa identificare il suo **obiettivo** di allenamento e utilizzare l'*ultima fase del warm-up* per raggiungerlo. Gli obiettivi della fase di performance (es. Agility, pliometria, velocità) possono e dovrebbero essere cambiati regolarmente. Può essere programmato un ciclo di 2-4 settimane per obiettivo, oppure cambiarli su base giornaliera.

Il preparatore potrebbe essere ancora più specifico, impostando assieme al coaching staff ogni attivazione in base alla proposta tecnica giornaliera.

How to

Tempo

Il warm-up dura comunemente tra i 10 ed i 15 minuti.

Modalità

Nella mia visione di questo spazio allenante, sono tre le fasi che si susseguono e sovrappongono, formando un flow che raggiunga delle intensità più vicine possibili alle richieste tecniche imminenti:

- Phase 1: Mobilità ed esplorazione dello spazio;
- Phase 2: Riscaldamento generale e stretching dinamico;
- Phase 3: Performance.

Dovrebbe essere l'obiettivo del preparatore fisico quello di avere Atleti pienamente preparati sia mentalmente sia fisicamente alla fine del warm-up, pronti per la competizione.

Phase 1

Obiettivi:

- Mobilizzare le articolazioni principali ed i rom

- utilizzati nelle attività sport-specifiche;
- Coinvolgimento del Core;
- Esplorare i pattern di movimento principali;
- Aumento viscosità articolare.

Nella tabella seguente è riportata un'idea di microciclo settimanale, considerando la gara alla domenica e la ripresa degli allenamenti al martedì.

<u>MARTEDI'</u>	<u>Mobilita' a terra</u>
<u>MERCOLEDI'</u>	<u>Mobilita' in piedi</u>
<u>GIOVEDI'</u>	<u>From the ground up</u>
<u>VENERDI'</u>	<u>Mobilita' in piedi</u>
<u>SABATO</u>	<u>Foam rolling + mobilita' a terra</u>

Mobilità in piedi: esercizi di mobilità sequenziali, iniziando dalla testa per concludere alle caviglie.

- *From the ground up*: iniziando a terra, flow di movimenti ad enfasi "core-centrica" che promuovano una stabilità prossimale ed una mobilità distale, permettendo agli Atleti di esplorare il loro range di movimento. Mediante sottrazione di appoggi e sequenze di schemi motori di base, si passa da posizione supina a posizione eretta.

- *Mobilità a terra*: esercizi di mobilità delle principali articolazioni.

Durata: dai 3 ai 5 minuti.

Phase 2

Obiettivi:

- Aumento temperatura corporea;
- Aumento frequenza cardiaca;
- Aumento frequenza respiratoria;
- Aumento blood flow (circolazione).

Nella tabella seguente è riportata un'idea di proposta settimanale, considerando la gara alla domenica e la ripresa degli allenamenti al martedì.

<u>MARTEDI'</u>	<u>Baseline (full court)</u>
<u>MERCOLEDI'</u>	<u>Side to side</u>
<u>GIOVEDI'</u>	<u>Side to side</u>
<u>VENERDI'</u>	<u>Side to side</u>
<u>SABATO</u>	<u>Two sides</u>

- Baseline: 4 file posizionate su una delle linee di fondo campo. Gli Atleti si muovono per tutta la lunghezza del campo.

- Side to side: tutti gli Atleti posizionate su una delle linee laterali.

- Two sides: gli Atleti sono divisi in numero uguale sulle due linee laterali.

PREPARAZIONE FISICA

Questa fase dovrebbe includere movimenti inizialmente a bassa intensità ed in linea, per poi progressivamente aumentare l'intensità, introducendo movimenti multi-direzionali.

È essenziale, inoltre, considerare i movimenti fondamentali e le richieste imposte dallo sport.

Un esempio di progressione che utilizzo è composta da:

- corsa in linea;
- corsa indietro;
- corsa diagonale (2 spinte destra-2 spinte sinistra);
- step and stick (frontali e laterali);
- Corsa carioica/incrociata;
- Spinte laterali;
- Spinte laterali (2 passi baricentro alto – 2 passi scivolamento);
- Squat (varianti);
- Affondi indietro e torsione;
- Single-leg Deadlift;
- Snap Down;
- Single-leg Snap Down;
- Minibounce Squat landing;
- Minibounce Split landing;
- Minibounce Side landing (single-leg);
- Line step drills e accelerazioni.

Durata: dai 3 ai 5 minuti.

I preparatori fisici dovrebbero sviluppare numerosi esercizi da utilizzare per prevenire la monotonia, aumentare la variabilità di movimenti

richiesti, enfatizzare il miglioramento della performance.

Essendo un'attivazione di gruppo, alcuni esercizi possono irritare o essere dolorosi, o infatti, per alcuni Atleti: avere un'ampia varietà di proposte permette anche di adattare le proposte individualmente.

Se nella parte iniziale di questa fase inserisco esercizi di stretching, preferisco un'esecuzione dinamica perché richiede ai muscoli di essere attivi durante un certo range di movimento, il che contribuisce all'attivazione neurale richiesta.

Phase 3 - PERFORMANCE

Obiettivi:

- Rendere pronti gli Atleti (fisicamente e mentalmente) alla fase competitiva.

Considero questa fase del warm-up come una parte allenante, quindi con un obiettivo fisico specifico. Il warm-up dovrebbe concludersi portando gli Atleti dentro l'allenamento, pronti ad affrontare le richieste sport-specifiche.

Nella tabella seguente è riportata un'idea di suddivisione settimanale:

<u>MARTEDI'</u>	<u>Chase drills</u>
<u>MERCOLEDI'</u>	<u>Defensive drills</u>
<u>GIOVEDI'</u>	<u>Quickness drills</u>
<u>VENERDI'</u>	<u>Plyo o acceleration drill</u>
<u>SABATO</u>	<u>Two corners drill</u>



PREPARAZIONE FISICA

La scelta della suddivisione ha seguito questi criteri:

- *Chase drills*: 2 file sulla linea di fondo, posizionate ai vertici dell'area. Una fila è denominata "leader", ovvero la fila che decide, mentre l'altra sarà la fila che dovrà reagire.

Esempio di progressione:

1. Due Atleti si fronteggiano, a cavallo della linea di fondo. Stepping sulla linea, l'Atleta leader decide quando accelerare fino al tiro libero, iniziando lo sprint con un cross-step.

2. Due Atleti si fronteggiano, paralleli alla linea di fondo. Stepping, l'Atleta leader decide quando accelerare fino alla posizione di guardia fuori dai 3 punti, scegliendo un lato. L'altro Atleta insegue.

3. Come la proposta precedente. L'altro Atleta sprinta sul lato opposto.

4. Due Atleti si fronteggiano, paralleli alla linea di fondo. Stepping, l'Atleta leader decide quando accelerare uscendo con un piede dall'area, per poi sprintare fino alla posizione di guardia fuori dai 3 punti sul lato opposto. L'altro Atleta insegue.

5. Due Atleti si fronteggiano, paralleli alla linea di fondo. Stepping, l'Atleta leader decide quando accelerare uscendo con un piede dall'area, per poi sprintare fino alla posizione di guardia fuori dai 3 punti sul lato che preferisce. L'altro Atleta insegue.

Mi piace proporre questa modalità il martedì, essendo il primo giorno di allenamento post-partita, spesso a seguito di un meeting video di almeno 20 minuti. Con queste esercitazioni, gli Atleti devono essere pronti a reagire ad uno stimolo e non solo eseguire delle richieste esterne da parte del Preparatore Fisico.

• *Defensive drills*: tutti gli Atleti posizionati su una delle linee laterali. Iniziando da varie proposte di stepping, eseguono accelerazioni, decelerazioni e movimenti laterali.

Esempio di progressione:

1. Paralleli alla linea laterale. Hip turn (2 secondi) e accelerazione di 3 passi. Finiscono rallentando sulla linea laterale opposta.

2. Paralleli alla linea laterale. Hip turn (2 secondi), accelerazione di 3 passi e decelerazione, utilizzando le braccia come contestazione difensiva. Finiscono tornando sulla linea laterale in corsa indietro.

3. Perpendicolari alla linea laterale. Hip turn (2

secondi), cross-step ed accelerazione di 3 passi e decelerazione, utilizzando le braccia come contestazione difensiva. Finiscono tornando sulla linea laterale in corsa indietro.

4. Perpendicolari alla linea laterale. Hip turn (2 secondi), cross-step ed accelerazione di 3 passi e decelerazione, utilizzando le braccia come contestazione difensiva, e 2 scivolamenti in diagonale verso destra. Finiscono tornando sulla linea laterale in corsa indietro. La ripetizione successiva verrà svolta sul lato sinistro.

5. Perpendicolari alla linea laterale. Hip turn (2 secondi), cross-step ed accelerazione di 3 passi e decelerazione, utilizzando le braccia come contestazione difensiva, e 2 scivolamenti in diagonale verso destra. Finiscono accelerando fino alla linea laterale opposta. La ripetizione successiva verrà svolta sul lato sinistro.

- *Quickness drill*: gli Atleti sono divisi in 3 gruppi sulla linea laterale. Ogni gruppo composto da 4 Atleti esegue un esercizio della durata di 3-5 secondi, per poi recuperare 9-15 secondi. Utilizzo vari esercizi con i coni, proponendo 4 serie per esercizio (circa 1 minuto di lavoro). Spiegazione di circa 30 secondi per l'esercizio successivo, ripetuto per 3-4 esercizi.

- *Plyo o Acceleration drill*: gli Atleti sono divisi in 3 gruppi sulla linea laterale o di fondo. Vengono proposti esercizi di pliometria (estensiva ed intensiva) e accelerazioni sui 5 ed i 10 metri.

- *Two corners drill*: gli Atleti sono divisi in numero uguale nei due angoli, su una metà campo.

Esempio di progressione:

1. Corsa percorrendo la linea dei 3 punti fino in posizione di guardia, cambio di direzione ed accelerazione raggiungendo l'angolo opposto. Ripetere sul lato opposto.

2. Corsa percorrendo la linea dei 3 punti fino in posizione di guardia, perno dorsale ed accelerazione raggiungendo l'angolo opposto. Ripetere sul lato opposto.

3. Accelerazione lineare fino al prolungamento del tiro libero, cambio di direzione fino ad entrare con un piede nell'area dei 3 secondi, cambio di direzione raggiungendo l'angolo opposto. Ripetere sul lato opposto.

4. Accelerazione lineare sulla linea di fondo, fino al vertice dell'area. Cambio di direzione ed accelerazione fino al tiro libero. Decelerazione utilizzando le braccia come contestazione difensiva e jog raggiungendo l'angolo opposto,

PREPARAZIONE FISICA

percorrendo la linea dei 3 punti. Ripetere sul lato opposto.

5. Accelerazione lineare sulla linea di fondo, fino al vertice dell'area. Cambio di direzione ed accelerazione fino al tiro libero. Decelerazione utilizzando le braccia come contestazione difensiva e 2 scivolamenti diagonali, seguiti da un'accelerazione fino a metà campo. Finiscono rallentando fino alla linea di fondo opposta. Ripetono.

Durata: 3-5 minuti

Conclusione

Esistono molti approcci al warm-up di squadra, da quelli incentrati sulla prestazione fino a quelli

con il solo fine di riscaldare gli Atleti; molto spesso, fattori come calendario, richieste tecniche, limitazioni logistiche influenzano le scelte del Preparatore Fisico.

Definire una roadmap ci permette di avere sempre presente la direzione verso la quale ci stiamo orientando, consentendoci di prendere decisioni oculate e non trascurare aspetti importanti della performance.

Ogni Preparatore Fisico dovrebbe considerare le richieste dello staff tecnico, tenendo di conto specialmente il primo esercizio a seguito del warm-up, in modo che attivazione ed allenamento diventino un insieme omogeneo.



Intervista

Ergin Ataman: allenare non è solo il sapere tecnico

Capo Allenatore Panathinaikos

a cura di Roberto di Lorenzo

Aver studiato nella scuola italiana a Istanbul è stato per te importante?

Sicuramente sì. Avendo studiato in Italia alle scuole elementari, studiare poi a Istanbul al college italiano mi ha aiutato molto in molti sensi: in primo luogo la possibilità di mantenere il contatto con l'Italia e con i tanti amici italiani e gli stessi professori e poi conservare la conoscenza della lingua. La tipologia di liceo frequentato, quello scientifico, mi ha dato poi la possibilità di avere

una visione europea che ha aiutato poi a diventare un allenatore internazionale.

Hai smesso presto di giocare per allenare, ma hai continuato a studiare. Diventare allenatore professionista nel 2024, cosa suggerire a chi vuole intraprendere questa strada?

Dico questa frase sempre ai giovani giocatori: Non ci sarà mai la garanzia che diventerete giocatori professionisti. Per me vale lo stesso anche per gli

allenatori. Iniziate il vostro mestiere di allenatore con passione, ma dall'altro lato continuate a studiare, a lavorare. Partite con l'allenare in modo part time. Si potrà poi capire, andando avanti, se la strada intrapresa sarà quella giusta per lavorare come allenatore in modo professionistico. Studiare all'università, a prescindere da tutto, è comunque molto importante. Essere allenatori non è solo una questione di tecnica: bisogna saper gestire differenti problemi in diversi casi, saperli risolvere, avere conoscenza di economia dello sport, psicologia dello sport, matematica e statistica.

Da giovane allenatore hai avuto un maestro Aydin Ors: cosa hai preso da lui e quanto è importante avere una figura guida da giovani?

Aydin Ors era una di quelle persone che amava davvero il suo lavoro. Ave-



va una grande disciplina del lavoro. Per diversi anni aveva lavorato nei settori giovanili, formando tantissimi giocatori. Poi un giorno, con i suoi giocatori, ha cambiato la mentalità professionistica del basket turco. Erano tutti giocatori sviluppati da lui, aveva una grandissima mentalità: entrava alle 8 del mattino in palestra e ne usciva alle 8, alle 9 la sera. Sono stato il suo vice allenatore per 7 anni: ogni allenamento era preparato nei minimi dettagli, era sempre tutto pronto ed organizzato. Era onesto con i suoi giocatori ed al tempo stesso molto duro quando serviva. Ho imparato molto da lui: da ex giocatore qual è stato sono riuscito a imparare molto della psicologia del giocatore. E' stata la persona che più mi ha trasmesso la motivazione e la disciplina per questo mestiere.

Hai allenato molti club in Turchia ed all'estero, la Nazionale in Turchia: quale il tuo approccio tecnico e mentale a queste differenti esperienze?

Innanzitutto è necessario avere fiducia di se stessi. E' poi molto importante avere una buona comunicazione con la parte dirigenziale dei club, o della federazione, e non accettare mai qualcosa se non si riescono a vedere le modalità di sviluppo per raggiungere determinati obiettivi e risultati. Nella mia carriera non ho dovuto mai allenare una squadra in cui non credevo a ciò che dovevo fare. Ho sempre allenato squadre con grandi obiettivi ma c'è da dire, in tutta sincerità, che il 90% di quegli obiettivi li avevo creati io. Credere nella società è quindi fondamentale.

Quale la tua idea per costruire la squadra nel tuo primo approccio in un club? Sulla base della tua esperienza quale pensi debba essere il ruolo dell'allenatore nell'organizzazione di un club?

La squadra deve essere costruita completamente dall'allenatore. Nella mia carriera ho sempre scelto i miei giocatori, semplicemente perchè è l'allenatore il responsabile del gioco e dei risultati. Ciò che è importante nella costruzione della squadra è la scelta dei giocatori in funzione della chimica di squadra: non si possono scegliere 12 giocatori che vogliono essere ognuno la star della squadra. Bisogna trovare un equilibrio: giocatori con carattere ma che amino il gioco di squadra, giocatori di talento che ti facciano vincere e giocatori che siano felici per le

vittorie che arrivano grazie a questi ultimi. Tutti devono dare un loro contributo in relazione alle loro capacità: bisogna quindi scegliere giocatori che abbiano la capacità di condividere diversi ruoli all'interno del gruppo squadra.

Quali i key points tecnici, fisici e mentali del Panathinaikos.

Sono imprescindibili oggi per un playmaker moderno la conoscenza del gioco, la capacità di creare per gli altri, la leadership. Se poi si riesce ad aggiungere della fisicità e la possibilità di "set the tone in defense" ovvero di impattare la palla con intensità e mettere pressione, siamo ad un livello più alto.

In questo mondo sempre più globalizzato quali pensi siano le strade da seguire per il reclutamento e per lo sviluppo dei giocatori giovani?

Non è facile. Bisogna creare delle squadre che abbiano come obiettivo non il risultato, ma far crescere questi giocatori, i quali non dovrebbero solo giocare in serie B o C, ma anche in serie A. Le federazioni devono quindi trovare un metodo per far sì che questi giocatori possano giocare, almeno nei campionati nazionali. Nelle coppe europee la situazione è un po' diversa: quando c'era la FIBA i regolamenti rispettavano quelli nazionali, con Euroleague ed Eurocup una squadra teoricamente può giocare anche con 12 giocatori stranieri. Sarebbe il caso, secondo me, che le squadre di Eurolega ed Eurocup si siedano ad un tavolo e definiscano regole per far giocare anche i giovani. Non riesco a menzionare nessun giovane che mi abbia impressionato negli ultimi 2-3 anni in Eurolega.

Quali sono per te le priorità da seguire nel settore giovanile?

In primo luogo bisogna sviluppare i giovani individualmente. Ad esempio, su 2 ore di allenamento per me 1 ora deve essere dedicata al lavoro individuale e di fondamentali per i giovani. Un'altra cosa che non bisogna fare con i giovani è farli giocare usando schemi. Bisogna insegnare i ragazzi a giocare insieme, negli spazi, attraverso gli strumenti che si utilizzano nel gioco come i tagli o il pick and roll ad esempio. E' importante dare delle regole ma non degli schemi dove i giocatori siano costretti a fare delle cose per arrivare al tiro. Bisogna spingere i giocatori a sviluppare la loro individualità, facendoli pensare e giocare in velocità.



Nel gioco moderno il tiro da tre ha una grande importanza: come lo allenano nel club? Come allenarlo nel settore giovanile?

Noi siamo soliti allenarlo sempre sotto forma di gara, mai come un esercizio di tiro a sé: piuttosto che fare i classici "50 realizzati", preferiamo proporre delle gare di tiro ai nostri giocatori. Altre idee che proviamo ad applicare negli esercizi di tiro per stimolare la competizione sono ad esempio il "+1,-1" per arrivare a 50, dove ogni canestro vale 1, ogni tiro sbagliato vale 1 oppure cerchiamo sempre di creare esercizi dove si possa tirare da due spot diversi in campo e in movimento. La discriminante della velocità è poi un'altra caratteristica per creare esercizi. Con i più giovani il discorso è lo stesso, anche se penso che nelle prime fasce del settore giovanile non bisogna insistere con il tiro da tre punti. Fino alla categoria "cadetti" (U17/U18) se fosse per me cancellerei la linea da tre punti.

In questi anni diversi giocatori si stanno avvicinando alla carriera da allenatore, cosa suggerisci loro?

E' qualcosa di buono, perchè sicuramente un allenatore che ha già avuto l'esperienza da giocatore può insegnare determinate cose ai suoi giocatori in modo efficace. Allo stesso tempo c'è da dire che nel momento in cui un giocatore

comincia ad allenare deve togliersi i panni del giocatore. Un giocatore bravissimo non sarà per forza un bravissimo allenatore: deve studiare, deve impegnarsi, perchè se prima poteva risolvere in campo i problemi con le sue capacità tecniche, nel ruolo di allenatore ci sarà bisogno anche di altro. Per essere buoni allenatori, ripeto, bisogna studiare, andare a seguire i clinic, imparare dagli allenatori più esperti.

Comportamento e disciplina

di Marco Venturi, Responsabile campionato e formatori Serie B interregionale

Settembre si sa, vuol dire per la maggior parte dei ragazzi ritorno a scuola, rimettersi sui libri e ricominciare a studiare dopo un'estate in cui si sono ricaricate le batterie. Settembre però è anche il mese in cui la palla torna a "picchiare" sul parquet, le squadre riprendono l'attività per farsi trovare pronte ai nastri di partenza del campionato. In questi fine settimana di settembre c'è anche un'altra squadra che ha ripreso l'attività per farsi anch'essa trovare pronta per l'inizio dei campionati ed è la squadra arbitrale.

Con l'inizio dei raduni ha preso ufficialmente il via la stagione 2024-2025 per gli arbitri. Durante questi incontri, i formatori passano innumerevoli informazioni ai ragazzi sotto forma di presentazioni, immagini, clip video. È fondamentale che le linee guida che si vogliono trasferire ai tesserati, siano sempre accompagnate da esempi concreti e commenti.

Si parla tanto di tecnica arbitrale, si studiano le squadre, si cerca di individuare gli aspetti della stagione precedente che sono andati bene e quelli che sono andati meno bene, cercando di trovare i giusti correttivi per far in modo di rendere ancora più performante e di qualità il "servizio" fornito alla pallacanestro.

Tra questi argomenti, uno in particolare è spesso il problema più grande da affrontare all'interno di una gara... parliamo di **comportamento e disciplina!**

Come settore abbiamo cercato di fornire un taglio tecnico iniziale per poi arrivare e concludere con i consigli pratici.

Tante, troppe volte un po' tutti ci dimentichiamo che la gestione della disciplina è una parte difficile, molto difficile dell'arbitraggio in quanto non entrano in gioco solamente aspetti tecnici ma anche aspetti umani e psicologici, entrano in gioco le persone con il loro modo di essere, con le loro peculiarità ed è quindi ovvio che il nostro modo di porci e di relazionarci viene anche influenzato da come siamo nella vita di tutti i giorni, ma questo non deve mai far perdere l'obiettivo principale quando parliamo di disciplina, ovvero risolverei i "conflitti".

Per cercare di far sì che ci siano meno problematiche possibili riguardanti il comportamento e la disciplina, la cosa più ovvia e scontata che ci viene da dire è quella che gli arbitri riescano a

favorire una corretta fluidità del gioco cercando di mantenere sempre una corretta uniformità ed un equilibrio tra contatto e decisione e trovare nella maggior parte dei casi, una omogeneità di valutazione in situazioni simili.

Questo deve avvenire anche quando parliamo di comportamento e disciplina, è necessario quindi cercare di avere il giusto equilibrio tra comportamento e sanzione facendo in modo che ciò si verifichi tra diversi giocatori, tra diversi allenatori e tra diversi tesserati e che questo si protragga per la durata della gara. La cosa fondamentale e che può sembrare scontata ma non lo è, è fare in modo di non creare situazioni che possano provocare delle sanzioni.

Una delle caratteristiche fondamentali che un arbitro deve avere per la buona gestione della disciplina è quella di **saper ascoltare** per cercare di capire il motivo della protesta: quest'ultima nasce da un errore della squadra CIA? Da una valutazione tecnica non condivisa? Da una mancanza di conoscenza del regolamento da parte dell'arbitro? Questi sono tutti aspetti che vanno messi in conto quando ci troviamo ad affrontare situazioni in cui dobbiamo gestire un conflitto.

Non meno importante, il saper ascoltare ci porta anche a capire e riconoscere la qualità della protesta. Si tratta di una protesta cortese o esplosi-



va? È una protesta occasionale o reiterata nel tempo? È una protesta che si basa su aspetti tecnici oppure è una protesta fatta solo per fomentare l'ambiente ed i giocatori, per metterci in difficoltà e quindi di conseguenza una protesta strumentale?

Un aspetto importante nella corretta gestione della disciplina è quello di **saper aspettare**, è fondamentale non essere impulsivi nel prendere le decisioni, soprattutto mentre il cronometro è in movimento e la gara prosegue il nostro focus deve costantemente rimanere indirizzato su quello che succede sul terreno di gioco. Questa attesa potrebbe anche portare a far dissolvere rapidamente la protesta evitandoci di intervenire (se invece il gioco venisse fermato diventerebbe inevitabile prendere un provvedimento disciplinare). Saper aspettare è una buona regola anche nel caso in cui il cronometro sia fermo, ci permette di raccogliere informazioni e rielaborarle, magari siamo partiti con l'idea di prendere un provvedimento disciplinare, ma poi (sulla base degli elementi elaborati) arriviamo alla conclusione che probabilmente non è necessario prendere un provvedimento rendendoci conto di aver sbagliato una decisione/valutazione e chiedendo scusa, aspetto che non deve essere visto come segno di debolezza ma come un momento fondamentale quando parliamo di disciplina: capire e rendersi conto di aver sbagliato e di conseguenza comprendere un'eventuale reazione (purché non sia fuori dagli schemi).

Tutto questo non deve però distogliere l'attenzione dal fatto che, se le eventuali proteste sono meritevoli di essere sanzionate, l'arbitro deve **sapere decidere**. Quando parliamo di decidere ci aspettiamo che i nostri arbitri lo sappiano fare avendo tutti gli elementi necessari, quindi nel rispetto delle regole, senza inventarsi nulla in quanto sono già scritte, ma ancora più importante far in modo che ogni situazione rientri nelle regole. Un arbitro deve saper decidere con serenità e fermezza; far capire un provvedimento è molto più complicato e difficile che imporlo, è necessario far capire che quel provvedimento è inevitabile nel rispetto delle regole, e, ancor più complicato e difficile, far sì che quel tipo di provvedimento sia sanzionato per tutta la gara, per tutto il campionato e per tutti i soggetti coinvolti.

Ogni arbitro ha il suo modo di **comunicare**, quindi diventa fondamentale il modo in cui ci proponiamo all'interlocutore per far passare il messaggio che vogliamo trasmettere. Purtroppo, molto spesso il messaggio che vogliamo far arrivare viene vanificato dal nostro atteggiamento, dal nostro linguaggio del corpo e anche dal tono della nostra voce. Per cercare di lavo-

rare su questi aspetti è fondamentale rivedersi in video anche sotto questo punto di vista. È fondamentale saper analizzare anche il modo in cui ci poniamo durante un richiamo ufficiale piuttosto che un provvedimento disciplinare, oltre agli aspetti tecnici, è fondamentale ricordare sempre che una cosa fatta male si può fare bene e una cosa fatta bene si può fare meglio.

In ogni caso tutto questo va sempre fatto nel rispetto dei ruoli e delle persone: individualmente (a chi?), nel momento giusto (quando?), sul campo (dove?) e nel miglior modo possibile (come?) senza mai dimenticarci che non vogliamo fare brutta figura ma anche che non dobbiamo far fare brutta figura (protagonisti e colleghi), chiedendoci sempre se chi ascolta sta comprendendo quello che vogliamo comunicargli.

Per un arbitro parlare non deve essere l'abitudine, dobbiamo cercare di dare valore alle cose che vogliamo dire e che vanno oltre la normalità. Lo scopo di questo è cercare di facilitare il lavoro che siamo chiamati a fare ma anche cercare di aiutare i protagonisti della gara a giocare meglio. Ovviamente non possiamo parlare sempre, quindi quando lo facciamo dobbiamo fare in modo di farlo a chi sappiamo che può esserci "utile" per far sì che quello che vogliamo raggiungere come obiettivo sia centrato. È fondamentale farlo sempre a gioco fermo e senza mai parlare sopra le parole di un altro. Parlare spesso e troppo farà sì che perderemo il valore di un messaggio importante.

Dobbiamo sempre ricordarci, come detto anche in precedenza che è fondamentale avere equilibrio tra comportamento e sanzione. Per cominciare possiamo spendere un **suggerimento volante**, questo ha l'obiettivo di facilitare la conduzione della gara, di agevolare giocatori e allenatori a prevenire dei provvedimenti, poche parole ma dal chiaro significato (fondamentale la conoscenza della tecnica arbitrale). Ricordiamoci sempre che il suggerimento volante non è un provvedimento ufficiale, per far sì che venga tracciata diciamo una linea di demarcazione sarà usato il **richiamo ufficiale**. Il richiamo ufficiale deve essere speso bene ovvero essere efficace, deve essere visto come l'ultimo step prima del fallo tecnico. Spesso l'uso del richiamo ufficiale ottiene l'effetto sperato sui protagonisti, anche in questo caso dobbiamo essere bravi a far sì che tutte le situazioni simili siano misurate con quel metro, ovvero non potremmo far un ulteriore richiamo per un comportamento simile o peggiore, si dovrà automaticamente passare al fallo tecnico.



RIEPILOGO SITUAZIONI BOX

Le illegalità sono sottolineate

COMPORAMENTO	AREA TECNICA	SANZIONE
Non parla o consiglia i giocatori	dentro	-----
Non parla o consiglia i giocatori	<u>FUORI</u>	SUGGERIMENTO VOLANTE
Protesta NON plateale	dentro	SUGGERIMENTO VOLANTE
Protesta NON plateale	<u>FUORI</u>	RICHIAMO UFFICIALE
Protesta <u>PLATEALE</u>	dentro	RICHIAMO UFFICIALE
Protesta <u>PLATEALE</u>	<u>FUORI</u>	FALLO TECNICO
2° Protesta <u>PLATEALE</u>	dentro	FALLO TECNICO
2° Protesta NON plateale	<u>FUORI</u>	FALLO TECNICO

Il **fallo tecnico** molto spesso è l'ultimo tentativo per risolvere una situazione comportamentale che va oltre le regole, ma dobbiamo essere bravi a fare in modo di non trascinarci la problematica sino alla fine e far sì che diventi poi un fattore decisivo in quanto tardivo.

Quanto detto sopra, può essere riportato all'interno di quella che viene comunemente chiamata "**scaletta dei provvedimenti**" e della quale si riporta la tabella 1.

Per verificare se il provvedimento preso (richiamo ufficiale o fallo tecnico) ha avuto il suo effetto dobbiamo attendere l'andamento della gara, saranno i protagonisti stessi a farcelo capire con i loro comportamenti successivi. Ricordiamoci sempre che dialogo e collaborazione con tutti i protagonisti sono fondamentali per un fluido svolgimento della gara. Atteggiamenti plateali e protestatari non possono altresì essere tollerati ma anche se di facile riconoscimento, non sempre vengono sanzionati adeguatamente. La crescita e la credibilità di un gruppo passeranno sempre dalla corretta gestione delle situazioni comportamentali. Spesso le decisioni prese non saranno riconosciute o non saranno ritenute corrette ma se manterremo, con costanza e determinazione nell'arco del tempo, le nostre linee guida e le nostre decisioni, queste saranno riconosciute ed accettate dai protagonisti.

Per cercare di capire ancora meglio vediamo qualche clip che ci possa aiutare a capire quanto sia difficile e allo stesso tempo fondamentale la gestione del comportamento e della disciplina:

Clip 1: In questa clip possiamo vedere come la panchina sia praticamente tutta in piedi alle spalle dell'arbitro coda, questo potrebbe essere un problema durante la gara in quanto potrebbe essere di intralcio al lavoro dell'arbitro coda. Utilizzando la scaletta di provvedimenti, un suggerimento volante è sicuramente la prima cosa da mettere in atto, se non dovesse sortire l'effetto sperato si passa al richiamo ufficiale, sino ad arrivare al fallo tecnico all'allenatore (B1) nel caso in cui anche dopo il richiamo ufficiale la panchina continui a stare in piedi.

Clip 2: Questa clip mostra come dopo un fischio di fallo antisportivo da parte dell'arbitro coda (decisione corretta) l'accompagnatore al tavolo si alza in piedi per protestare in modo veemente. Dobbiamo porre la massima a tutte le componenti, gli accompagnatori al tavolo non devono permettersi in nessun modo di interloquire e tantomeno protestare con l'arbitro, nell'esempio in questione la protesta è stata palese e ben visiva a tutti e doveva essere immediatamente sanzionata con un fallo tecnico.

REGOLAMENTO



Clip 3: In questa situazione di contro vediamo come l'arbitro vada oltre con i provvedimenti rispetto al reale valore della protesta da parte dell'allenatore il quale nonostante sia in disaccordo con la decisione arbitrale possiamo dire che si limita ad una protesta che un arbitro deve saper gestire e tollerare, purtroppo invece, in questo caso non solo l'allenatore viene sanzionato con un fallo tecnico ma subito dopo viene espulso dal terreno di gioco.

Clip 4: Anche in questo caso abbiamo un arbitro che eccede nei provvedimenti. Come possiamo vedere il giocatore parla in maniera del tutto tranquilla con l'arbitro il quale ad un certo punto lo sanziona con un fallo tecnico. Ora è vero che non possiamo sapere cosa gli ha detto, ma da quello che si evince dalla clip la protesta risulta essere assolutamente civile. Il linguaggio del corpo dell'arbitro e la modalità in cui sanziona il fallo tecnico non vanno bene, fanno trasparire sopportazione e senso di superiorità solamente per il ruolo occupato.

Clip 5: Ci troviamo in un momento tipico della gara e dopo un fallo fischiato a rimbalzo c'è un giocatore che non convinto della decisione arbitrale si avvicina allo stesso accusandosi anche del fallo, L'arbitro sanziona immediatamente ed in maniera eccessiva il giocatore con un fallo

tecnico. Anche in questo caso non sappiamo la storia della gara ma sicuramente a prescindere da tutto, la protesta del giocatore rientra assolutamente in una protesta che deve essere gestita ed assorbita da parte degli arbitri.

Clip 6 e 7: In queste due clip vediamo due proteste veementi e plateali da parte degli allenatori, le quali vengono gestite in due modi diversi. La prima a seguito di una errata valutazione tecnica da parte dell'arbitro, abbiamo una protesta plateale e reiterata da parte dell'allenatore. In questi casi dobbiamo intervenire immediatamente con un provvedimento di fallo tecnico (no brain). Anche a fronte di un errore arbitrale evidente come in questo caso non possiamo permettere che un allenatore tenga quel comportamento mettendoci in cattiva luce e facendoci fare una brutta figura. In quel caso l'arbitro vuole gestire una situazione che sin da subito si rivela ingestibile. Nella seconda clip invece, anche in questo caso abbiamo una protesta plateale e reiterata da parte dell'allenatore che viene correttamente sanzionata, se le proteste anche dopo la sanzione del fallo tecnico non si placano e proseguono nella stessa maniera possiamo valutare un eventuale provvedimento di espulsione

Clip 8: nella clip in questione vediamo come a volte ci andiamo a cercare i problemi. A seguito di una serie di contatti importanti e reiterati sul giocatore nr. 7 in maglia bianca, all'ennesimo contatto subito, reagisce e colpisce con un calcio la panchina ospite. L'arbitro lo espelle. L'espulsione in sé può ritenersi anche nel suo complesso corretta (poteva essere sanzionato con un fallo tecnico? Probabile ma non sapendo il film della gara ci fidiamo dell'arbitro), purtroppo però nasce da una serie di non decisioni da parte dell'arbitro che hanno portato ad una escalation di frustrazione del giocatore scaturita poi in quella reazione. Fondamentale non crearsi problemi e non andarsi a cercare situazioni che possano poi sfociare in un provvedimento disciplinare.



FIBA
WOMEN'S
EUROBASKET
2025





COACH
BOX
MAGAZINE



SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SERIAL PARTNER



FORMIDABILITÀ

Coach Box Magazine è una newsletter ideata e realizzata dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa. La mission e le linee guida di questa newsletter sono state elaborate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Responsabile del Progetto Coach Box Magazine, Roberto di Lorenzo. Tutte le informazioni, i dati e le notizie pubblicate in questo documento sono state ricavate da documenti ufficiali e dal materiale consegnato al Comitato Nazionale Allenatori dagli autori degli articoli. Ogni informazione è stata pubblicata ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori. Ogni utilizzo commerciale di questa pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è proibito senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro. Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria. Copyright 2024 Federazione Italiana Pallacanestro.