



Federazione Italiana Pallacanestro

Settore Giovanile

***SUPERSTAGE SUI FONDAMENTALI***

Jesolo 29 maggio - 4 giugno 1994

“Il reciproco amore fra chi apprende e chi insegna è il primo e più importante gradino verso la conoscenza”.

**Erasmus da Rotterdam**, *Colloqui*,  
La Puerpera.

“Se sbaglio, vivo”.

**Sant'Agostino**, *La città di Dio*, XI,  
26.

29 maggio 1994

**Roberto di Lorenzo**

Metodologia d'insegnamento: spiegazione, dimostrazione, correzione

*Introduzione*

La metodologia dell'insegnamento è la base di una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica degli atleti.

Gli obiettivi della mia relazione sono:

- la definizione dei presupposti teorici e cioè cosa intendo per:
  - metodologia d'insegnamento;
  - comunicazione;
  - atleta ed allenatore;
  - processo d'insegnamento: spiegazione, dimostrazione, correzione.
- proporre uno schema di lavoro attraverso delle esemplificazioni pratiche.

Nel preparare questa lezione ho tenuto conto del lavoro da proporre in un settore giovanile, in particolare della fascia di età compresa tra i tredici ed i diciassette/diciotto anni.

*Premesse teoriche*

Per *metodologia d'insegnamento* intendo le strategie, le tecniche e le modalità utilizzate per insegnare. Base dell'insegnamento è la *comunicazione* tra allenatore ed atleta. Definisco comunicazione lo scambio di informazioni tra due *individui* con lo scopo di comprendersi l'un l'altro.

Quando parlo di individuo ho presente che ciascuno ha un suo modo unico, personale di interpretare la realtà, sulla base delle proprie emozioni, idee ed esperienza.

Vi voglio definire, inoltre, il mio modello ideale di;

**giocatore:** voglio una persona capace di pensare, di fare delle scelte, non voglio costruire un giocatore imbottito di nozioni, telecomandato.

**allenatore:** deve aiutare il proprio giocatore a trovare, nel corso dell'allenamento, tutta la gamma di soluzioni tecniche funzionali al gioco.

In questa ottica credo sia importante specificare che cosa noi vogliamo dai nostri giocatori. Il giocatore deve avere una completa padronanza dei fondamentali individuali dal punto di vista tecnico ma soprattutto tattico. Il fondamentale visto come atto motorio, cioè scelta cosciente di una risposta funzionale alla situazione.

Si deve lavorare per individualizzare l'insegnamento, sviluppando la capacità creativa dei giocatori.

Una diretta conseguenza di questa impostazione è lo sviluppo della responsabilità individuale dei giocatori. La capacità di trovare una soluzione personale alla situazione proposta dal campo, sviluppa la loro indipendenza e l'abitudine a risolvere da soli le situazioni proposte dal gioco.

La specializzazione viene messa da parte a favore della crescita totale del giocatore. Il *processo d'insegnamento* è funzione del giocatore che noi desideriamo.

- Vogliamo una scimmietta ammaestrata? Useremo urla, bastone e carota e proporremo una sierre di esercizi meccanici, degli stereotipi.
- Vogliamo un essere pensante? Dovremo creare un atleta autonomo nelle scelte, proporremo degli esercizi in cui creeremo dei problemi che il giocatore dovrà risolvere, trovando la soluzione più opportuna.

Sapendo che la funzione dell'*allenatore-istruttore* deve sempre tendere a scemare, lungo il percorso d'apprendimento, per diventare un *allenatore-tattico*, mentre l'allievo si trasforma in maestro di se stesso.

All'interno di questo sistema didattico è fondamentale sottolineare l'importanza del lavoro *individualizzato* (anche solo ¼ d'ora al giorno), inteso quale momento di approfondimento del rapporto tecnico e personale tra l'allenatore ed il giocatore.

Ogni istruttore deve quindi definire i suoi modelli e da questi derivare i principi della sua metodologia d'insegnamento. L'applicazione pratica di questi principi produrrà le progressioni didattiche da utilizzare in palestra.

### **Analisi del processo d'insegnamento**

Nel processo d'insegnamento possiamo definire una prima fase di proposta del fondamentale, attraverso la spiegazione e la dimostrazione, ed una seconda fase di analisi e miglioramento del gesto attraverso la correzione.

## Spiegazione

La spiegazione è un invio di comunicazioni al fine di insegnare.

L'istruttore necessita della conoscenza approfondita di ciò che va ad insegnare: deve essere uno studioso della pallacanestro. In più deve comprendere le capacità motorie, razionale ed emotive di chi apprende. Il linguaggio deve adattarsi come un vestito ai ragazzi.

- Parlare in modo conciso, chiaro: la prima cosa da definire è lo scopo dell'esercitazione, dare l'idea di ciò che vogliamo fare, poi la tecnica. Per esempio: Ti voglio insegnare a fare canestro, come lanciare la palla nel canestro.
- Definire i punti chiave su cui fissare l'attenzione.

Quando si insegna un movimento nuovo ricordiamo che quanti più riferimenti si danno, tanto più sarà difficile eseguirlo per i ragazzi e correggerlo per noi: una, massimo due, informazioni alla volta.

Per esempio: Nell'insegnamento del tiro:

- occhi nel canestro;
  - appoggio dei piedi;
  - mano sul pallone;
  - chiusura della mano "nel canestro".
1. L'impostazione della mano di tiro sulla palla e la sua spinta. Inizio con un tiro da sotto per poi allontanare, gradualmente il giocatore.
  2. L'utilizzo della mano guida.
  3. La spinta coordinata di braccia e gambe.
  4. Il tiro successivo ad un palleggio;
  5. Il tiro da ricezione di un passaggio:
    - Auto passaggio
    - Passaggio battuto
    - Passaggio diretto

Nell'insegnamento del tiro si deve tenere conto dello sviluppo delle qualità motorie dell'atleta:

1. Tiro piazzato
2. Tiro in elevazione
3. Tiro in sospensione, facendo attenzione che il giocatore abbia acquisito la tecnica corretta di tiro ed abbia la capacità motorie necessarie ad eseguire questo gesto.

Nel comprendere le reazioni emotive di un giocatore si deve notare la presenza di un abbattimento o di un'euforia in corrispondenza dell'esito di una esercitazione, per dare il giusto valore a ciò che accade.

Nell'adattare le parole al livello razionale del giocatore che, per esempio, non dà una corretta rotazione alla palla nel tiro:

- Con un giovanissimo diremo: la palla non gira!
- Con un giocatore maturo diremo: La palla non ha un corretto *spin*!

### Dimostrazione

“Un'immagine è meglio di cento parole”, recita un vecchio adagio, per cui è buona abitudine accompagnare la spiegazione con una dimostrazione.

Per esempio, nell'insegnare la corretta posizione difensiva, si può:

- a) spiegare: “Prendi la posizione basso con le gambe, con i piedi larghi quanto le spalle, o un po' di più, il peso equamente distribuito, le braccia larghe con le mani all'altezza dei fianchi, muovi i piedi per andare dove vuoi.”
- b) assumere la corretta posizione e dire: “Prendi questa posizione, piegato sulle caviglie, e sposta i piedi nella direzione in cui ti vuoi muovere.”

Chi deve dimostrare?

- L'allenatore: se ne è capace, nel senso di poter effettuare una dimostrazione fluida. L'errore nel risultato ci può essere, ciò che conta è l'esecuzione.

Per esempio, nel dimostrare la tecnica di tiro libero, l'allenatore esegue un gesto corretto, ma il tiro non va dentro. Ciò che conta è l'esecuzione, l'errore è una componente dell'esercitazione.

- Un giocatore: in questo caso si possono utilizzare a rotazione tutti i giocatori, e nel caso in cui qualcuno sia più in difficoltà, spiegare in anticipo ciò che deve dare.

Accentuare i punti chiave del movimento: per sviluppare nei ragazzi la capacità di auto analisi del movimento, valutando se è necessario spezzare l'esecuzione e la dimostrazione in più segmenti.

Il numero di ripetizioni dipende dalla complessità del gesto: un passaggio verrà ripetuto un paio di volte, un movimento di uno contro uno va dimostrato più volte.

Per una corretta metodologia d'insegnamento si deve fare attenzione alla progressione con cui si lavora ed al rispetto dei tempi di passaggio da una fase all'altra.

1. Nella prima fase di apprendimento del fondamentale preferisco lavorare staticamente. Il ragazzo deve imparare il gesto, probabilmente, in questa fase, lo controlla visivamente, seguendolo per segmenti, ed accompagnando con le parole il movimento (il tiro è corto, è lungo; la palla mi scappa di mano ...).

Per esempio, nel terzo tempo, dopo avere mostrato l'intero movimento, a seconda del sistema che voglio utilizzare, analitico o globale, comincio, in modo analitico, insegnando il tiro da sotto, poi aggiungo un passo prima del tiro, per poi partire dal palleggio; o in modo globale dalla corsa con stacco, al recupero della palla e tiro, etc.

Il lavoro va prima assimilato con la mano forte per poi passare gradualmente alla mano debole.

2. Nella seconda fase di rielaborazione e progressiva automatizzazione del fondamentale, lo faccio eseguire in movimento con esercitazioni pratiche. Il gesto viene rielaborato, eseguito con un minore dispendio di energie e con un controllo cinestetico sempre maggiore.

In questa fase devo stimolare l'atleta a mantenere l'attenzione rivolta sul risultato del gesto, più che sull'esecuzione del gesto.

Per esempio, in questa fase utilizzo degli esercizi in corsa in cui propongo il terzo tempo in modo globale all'interno di diverse situazioni:

Elementari, ricezione di palla da un appoggio:

battuto a terra

passaggio diretto

Complesse, in cui il fondamentale si accoppia con altri movimenti:  
treccia, esercizi di contropiede, etc.

3. Nella terza fase il gesto viene gestito inconsciamente, tatticamente in funzione della situazione di gioco, immetto delle situazioni di stress: tempo di esecuzione, difesa, etc.

Per esempio, utilizzo esercizi in cui devono realizzare un certo numero di canestri per unità di tempo, prevedo la presenza di un

difensore che ostacola il tiro, per poi arrivare ad esercizi agonistici.

A questa terza fase appartengono gli esercizi di scelta nell'uso del fondamentale.

Per esempio, nell'insegnamento dell'uno contro uno con palla, è stato di grande interesse ciò che ha mostrato *Pete Newell*:

- partire dall'insegnamento delle singole soluzioni di uno contro uno, insegnate senza difesa, sempre curando la corretta esecuzione di ogni fondamentale. Insistendo con successive ripetizioni, 3-4 ripetizioni prima di cambiare il giocatore;
- difesa passiva dell'allenatore che da una chiave di lettura all'attacco, sempre mantenendo il principio delle ripetizioni successive, per stimolare il giocatore a provare i nuovi movimenti;
- difesa agonistica, stimolando il giocatore a provare le soluzioni nuove: la motivazione viene data sottolineando l'esecuzione e non il risultato. Nel caso di una corretta scelta non conclusa, però, con un canestro: "Bravo hai scelto il giusto lato di penetrazione."

### Correzioni

Il primo concetto da sottolineare è quello del *feedback*: è il processo con cui il soggetto si rende cosciente di ciò che sta facendo di giusto o di sbagliato. Dalla capacità di dare all'atleta il corretto feedback, nonché dalla sua capacità di elaborare i feedback visivi legati alla sua esecuzione, deriva il miglioramento dei gesti.

*L'atleta sente, l'allenatore vede.*

La prima fase della correzione consiste nella ricezione di comprensione del messaggio, ovvero nell'analisi del gesto:

- analisi
  - comparazione del gesto, considerare la personalizzazione
  - determinare l'errore, la causa, la correzione
  - scelta dell'errore da correggere, il più semplice

A questo punto si inserisce la comunicazione della correzione.

L'errore deve diventare un test d'approccio per migliorare, non un insuccesso.

Perché ciò avvenga è fondamentale che questo diventi un nostro atteggiamento ancor prima che il giocatore; se io reagisco ad un errore alterandomi, abbattendomi, il giocatore lo percepirà come un insuccesso. L'allenamento è quindi prima per noi istruttori, poi per i giocatori.

Nell'inviare il feedback ho presente tre principi generali:

- tenere conto dell'individuo
- precisione dell'informazione
- scelta del tempo

### Tenere conto dell'individuo

Piccoli passi, poche notizie precise adatte dal punto di vista cognitivo e motorio a chi le deve ricevere, il livello dei dettagli delle correzioni deve essere conforme alle conoscenze ed abilità di chi le riceve.

Per esempio, con un giocatore agli inizi, dovendo correggere l'abitudine di guardare la palla durante il palleggio:

Sì: Perché palleggi? Per spostarti con la palla per il campo, evitando gli avversari e vedendo i compagni cui passare la palla. Quindi, come devi palleggiare?

No: Gli dico, palleggia con la testa alta, spingendo forte la palla verso il basso.

Nel caso l'esercizio sia svolto da più giocatori contemporaneamente, non dimenticare di rivolgere, di volta in volta, correzioni ed elogi a tutti. Nessuno deve sentirsi trascurato o perfetto.

### Precisione dell'informazione

Approccio positivo, valutazione costruttiva dell'errore, attacco genera difesa! Sgridate ed insulti provocano chiusura. I commenti vanno riferiti alla performance e non alla personalità dell'atleta.

Per esempio, un giocatore non difende bene in una situazione di uno contro uno, restando alto sulle gambe.

Sì: devi piegare le caviglie, e muovere i piedi se vuoi difendere bene.

No: Non hai le p... , vedi che non sei capace di difendere su nessuno.

Se è il caso di apprezzamento personale va fatto in modo diretto ed in sede appropriata.

Sforzarsi a cogliere l'aspetto positivo (tecnico, motorio, mentale), in ogni esecuzione.

Dare indicazioni dirette nella correzione:

evitare messaggi confusi.

Per esempio, nel correggere il tagliafuori difensivo:

Sì: Sul tiro, taglia fuori il tuo uomo, prendendo contatto con lui.

No: Sul tiro devi tagliare il tuo uomo, ma fai attenzione che devi essere pronto a ricevere il passaggio di apertura del contropiede.

specificare chiaramente ciò che si vuole, non più di una, due informazioni.

Per esempio, nel correggere l'uno contro uno con palla:

Sì: Giorgio, quando ricevi la palla, vedi se puoi tirare, se no te la senti passa e taglia; scegli se andare a canestro o bloccare la palla, se il tuo avversario si avvicina, battilo uno contro uno.

Verifica che il messaggio sia arrivato e verifica delle reazioni corporee ed emotive del giocatore, la sua mimica facciale, l'eventuale presenza di smorfie ci può dare l'indicazione degli effetti emotivi del messaggio. Sapendo che nel processo di apprendimento la sfera emotiva è determinante per l'acquisizione di nuovi comportamenti, il nostro compito, come istruttori, è quello di verificare continuamente il tipo di emozioni e la loro intensità.

### Scelta di tempo

Analizzare bene la correzione da fare e proporla solo quando si è sicuri di ciò che si dice.

Per esempio, osservando un tiro cercare di capire quale è l'errore principale; in presenza di più errori cercare di correggere il più semplice, per motivare al lavoro il giocatore.

Proporre la correzione quando la può recepire, alla fine del gesto, prima della successiva ripetizione.

Per esempio, nel corso dell'esecuzione di un esercizio di tiro l'invio di messaggi continui (chiudi il polso, attento al gomito, etc.) provoca solo interferenze al gesto. Il nostro cervello può elaborare una sola informazione alla volta. Aspettare la fine, osservando e poi valutare la correzione da fare.

Valutare il tipo di esercitazione che si utilizza, se stiamo lavorando sulla percentuale di tiro non possiamo correggere un aspetto tecnico, ma dovremo trovare una situazione analitica per farlo.

Dare frequenti suggerimenti, evitare che il sovrapporsi di errori ingigantisca il problema.

Per esempio, nel lavoro quotidiano dedicato agli esercizi non passare sopra agli errori. I lunghi non prendono bene posizione, commettono infrazioni perchè sono in cattivo equilibrio, non sono bassi. Interrompere ed insistere sul particolare. Ma attenzione, potrebbe dipendere da "pigrizia", o anche da una cattiva condizione fisica.

All'interno di un esercizio di costruzione del gioco di squadra, sottolineare e correggere tutti i particolari dei fondamentali individuali.

### *Correzioni a secondo del livello di apprendimento dei giocatori*

#### Principianti

La correzione deve essere continua per creare il corretto schema motorio del fondamentale. Una cosa alla volta, di più il nostro cervello non ne recepisce.

Per esempio, nel tiro non c'è una corretta rotazione della palla, estrapolare il particolare, lavorando, per esempio, stesi per terra, tirando verso l'altro, per imparare a fare girare la palla.

#### Medio

Man mano che l'apprendimento procede e la capacità motoria di ripetere il gesto in modo automatizzato migliora, i feedback devono diminuire progressivamente per rendere più indipendente l'atleta dall'istruttore.

Per esempio, in questa fase insistere sulle correzioni con domande. Cosa credi sia l'origine dell'errore? Dare per esempio due dimostrazioni differenti e chiedere quale sia la giusta esecuzione. Aiutare loro a trovare l'errore.

Alto

I feedback saranno occasionali, per essere certi che ciò che stanno eseguendo sia corretto. In questa fase le correzioni vanno indirizzate sull'attenzione, l'errore deriva da una scarsa concentrazione generale. Anche qui il meccanismo che prediligo è la domanda.

Per esempio, un giocatore sbaglia un tiro, forzando. Cosa, secondo te, hai sbagliato?

### *Utilizzo funzionale delle punizioni*

Spiego la situazione che voglio evitare, avvertendo l'atleta prima di punirlo.

Controllo le emozioni nel punire, evitando di presentarle con ostilità, criticando, urlando.

Devo avere coerenza nell'atteggiamento. Sempre lo stesso atteggiamento verso tutti i giocatori.

Uso le punizioni solo quando necessario e sempre enfatizzando ciò che c'è di positivo nello sforzo di migliorare e correggersi.

Per esempio, i miei giocatori non corrono in allenamento, sia per cambiare le posizioni, che gli esercizi. Lì avverto che, se non corrono, li punirò con uno sprint. Tutti insieme, è la squadra che perde se non è rapida nelle reazioni. Alla prima occasione di errore ricordo loro che non sono stati rapidi nello spostarsi e li schiero sulla linea di fondo per uno sprint. Il gioco del basket prevede di reagire rapidamente.

### *Conclusione*

In conclusione voglio sottolineare l'importanza del rapporto allenatore – atleta, inteso come scambio di comunicazioni tra individui nella loro unicità. Per una corretta crescita dei nostri ragazzi è un punto da non dimenticare.

Il successo del nostro insegnamento nasce dalla nostra capacità di trasmettere ai ragazzi le giuste informazioni tecniche e la mentalità del lavoro finalizzato a migliorare, a vincere ogni giorno se stessi.

Alle ultime Olimpiadi di Lillehammer i nostri fondisti al termine della staffetta, hanno così spiegato la loro vittoria: "Il nostro successo non nasce da una scuola, ma da una cultura del lavoro."

Lo istruttore deve trasmettere questo valore, l'importanza del lavoro quotidiano teso al miglioramento individuale ed alla crescita personale.

Insegniamo con attenzione, sviluppiamo la capacità di analisi, curiamo i particolari di ogni gesto ricordando che:

**l'allenatore di basket deve essere un buon istruttore di sport individuale all'interno di uno sport di squadra.**