

ANDREA CAPOBIANCO

LA NECESSITA' DI PROGRAMMARE



ALL'INTERNO

ANTONIO BOCCHINO

La comprensione del gioco in difesa

GIOVANNI LUCCHESI

Le criticita' in "rosa"

ROSSELLA MUSTO

Insegnare i fondamentali al minibasket?

GIANNI DEL FRANCO

Intervista al Maestro dello sport

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del CNA
Campania

Progetto Grafico e Coordinamento
di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP Campania /
Pagina Facebook Rossella Musto -
Elia Confessore

FIP Comitato Regionale Campania
Piazza Gabriele D'Annunzio, 31
80125 Napoli
Tel. 081/2395123
www.fip.it/campania
e-mail: cna@campania.fip.it

EDITORIALE 4
Il Settore Squadre Nazionali
di Claudio Barresi

TECNICA 5
La necessità di programmare
di Andrea Capobianco

TECNICA 12
La comprensione del gioco
in difesa
di Antonio Bocchino

TECNICA 18
Le criticità in "rosa"
di Giovanni Lucchesi



INTERVISTA 23
Essere Allenatore: Mentalità ed
Etica del lavoro
con Gianni del Franco

GIOCHI D'ATTACCO 24
Correre e dominare in Europa: la
transizione del CSKA Mosca
a cura di Claudio Barresi



PREPARAZIONE FISICA 25
CORE: lo snodo centrale
della catena cinetica
di Elia Confessore

MINIBASKET 28
I fondamentali: insegnarli
al minibasket?
di Rossella Musto

METODOLOGIA 32
Metodi a confronto:
pregi e difetti
di Laura Soscia

FISIOTERAPIA 34
Riabilitazione postulare secondo
il metodo Mézières: prevenzione
e trattamento infortuni
di Giuseppe Iasevoli

ARBITRI 37
Farsi capire: obiettivo primario
di Adriano Fiore

LEGENDA

Movimento giocatore senza palla	Blocco	Blocco e giro	Palleggio	Passaggio	Tiro
Passaggio consegnato	Attaccante senza palla	Attaccante con palla	Difensore	Allenatore	Sedia o Cono



Clinic per Allenatori del Settore Giovanile Centro – Sud

12 marzo 12 marzo 2016
Centro Polifunzionale di Soccavo
Viale Adriano, Napoli
Accrediti ore 8,30

Relatori:

**Andrea Capobianco - Antonio Bocchino - Giordano Consolini - Luca Dalmonte -
Francesco Cuzzolin**

Il Clinic terminerà attorno alle ore 18,00

Quota di iscrizione € 30,00

Info: allenatori@fip.it



Scuola Tecnica Campana 1° Master di Formazione Tecnica 16-23-30 aprile 2016

Il Master sarà strutturato su 3 giornate di lezioni, due mattina e pomeriggio ed la terza solo la mattina, per un totale di 18 ore di formazione.

Le lezioni saranno sia teoriche che pratiche e relative a Tecnica di Pallacanestro, Metodologia dello sport, Psicologia, Preparazione Fisica.

Relatori:

**Andrea Capobianco - Antonio Bocchino - Francesco Ponticiello - Roberto Russo
- Laura Soscia – Tonia Bonacci**

Quota di iscrizione € 25,00 (comprensiva di due pranzi)

Info: cna@campania.fip.it

CLAUDIO BARRESI

Ha allenato tantissime squadre nei campionati di serie C Nazionale e Regionale, ha ricoperto il ruolo di Responsabile del Settore Giovanile della Partenope, del Vivibasket, della Juve Caserta e della Dike Napoli, disputando diverse finali nazionali. E' istruttore ai corsi di formazione del CNA da 25 anni, sia a carattere regionale che nazionale. E' stato Referente Tecnico Territoriale per il SSNM prima di ricoprire la carica di Presidente della Commissione Regionale Campania del CNA, tutt'ora in corso. E' inoltre Formatore Nazionale e componente della Commissione Nazionale Didattica del CNA.



Il Settore Squadre Nazionali: fucina di eccellenze

Ancora una volta, spero mi perdoniate, non posso esimermi dal ringraziare le tantissime persone che hanno voluto testimoniarmi il loro grande apprezzamento per la nostra rivista **Play Book**, anche da paesi diversi dall'Italia!!!! In questo numero abbiamo provato a coinvolgere tre "Eccellenze" del **Settore Squadre Nazionali** sia maschile che femminile, tre tecnici molto apprezzati anche in campo europeo. Un sentito e dovuto tributo all'attività del SSN, che partendo da un certosino lavoro sulla base (vedi i **Centri Tecnici Federali**) sta dando un notevole contributo di propulsione al miglioramento dell'attività giovanile in tutto il territorio nazionale.

Andrea Capobianco, capo allenatore della Nazionale femminile, Responsabile del Settore Squadre Nazionali giovanili maschili, nonché Responsabile Tecnico del CNA è senza alcun dubbio uno dei migliori clinic-man della nostra nazione. Andrea ci illustra, con la sua ormai proverbiale chiarezza e coerenza, i criteri fondamentali della **Programmazione**, con un articolo che rappresenta davvero un compendio direttamente fruibile da chiunque, un contributo davvero interessantissimo.

Antonio Bocchino, allenatore con alle spalle una carriera nel Settore Squadre Nazionali pluridecennale, costellata di importanti successi, ci regala un articolo sui principi della difesa individuale, che hanno reso

famose le sue squadre.

Poi un articolo di **Giovanni Lucchesi**, tecnico responsabile del Settore Squadre nazionali giovanili femminili, anche lui vincitore di medaglie a livello continentale, ci illustra, con la sua notoria onestà intellettuale, lo stato dell'arte del movimento femminile, toccando con precisione i punti critici del movimento giovanile femminile. **Gianni Del Franco**, Consigliere Federale, è il protagonista dell'intervista di questo numero. Del Franco ha rappresentato un vero modello di riferimento morale di tanti allenatori prima e dirigenti poi nella nostra regione e nella nostra nazione.

Ma ciò che mi sta colpendo nel susseguirsi dei numeri di **Play Book** è la grandissima qualità del contributi diversi dalla tecnica che gli altri relatori ci stanno offrendo, con articoli che sempre più arricchiscono il valore didattico e scientifico di **Play Book**.

Infatti, tra l'altro, in questo numero abbiamo voluto inserire anche la novità di un articolo dedicato all'area della **Fisioterapia**, oltre i consueti contributi su **Metodologia**, **Arbitri**, **Preparazione Fisica**, **Minibasket**.

Buona lettura a tutti!!

ANDREA CAPOBIANCO

Allenatore della Nazionale Femminile, dal 2011 è responsabile tecnico del Settore Squadre



Nazionali Maschili Giovanili e del CNA. La sua prima esperienza su una panchina risale al 1994, come assistente allenatore a Battipaglia in A2. Dal 1997 al 2000 è capo allenatore a Salerno dove vince il campionato di C2. Nel 2000 torna a fare l'assistente, ma questa volta in A1 ad Avellino. Dal 2002 al 2005 è di nuovo a Salerno come head coach. Nella stagione 2005/2006 affronta il suo primo campionato di A1 come capo allenatore ad Avellino, passando l'anno dopo alla guida dell'Aurora Basket Jesi in A2, dove riuscirà a centrare la semifinale playoff. Viene riconfermato e migliora i risultati della stagione precedente: Jesi chiude il girone di andata al 4° posto e vince la Coppa Italia. Nella stagione 2008/2009 viene chiamato alla guida della Banca Tercas Teramo in Serie A, raggiungendo uno storico terzo posto nella stagione regolare. Vince il premio come "Miglior tecnico del campionato italiano 2008/2009". Nel 2009 gli viene assegnato anche il Premio Reverberi. E' Formatore Nazionale del CNA ed anche è Formatore Minibasket.

La necessità di PROGRAMMARE

“La capacità di progettare è un biglietto da visita dell'allenatore, la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo:

per dignità intendo anche l'onestà intellettuale

che permette di prenderci cura dei giovani

che ci sono affidati facendoli diventare

giorno dopo giorno sempre migliori ...

sempre più uomini!!!”

(Andrea Capobianco)

Tante volte vediamo un buon giocatore che si affaccia ad un campionato senior e pensiamo a “quanto è forte il giocatore” senza minimamente pensare al lavoro, alla crescita che il ragazzo ha fatto durante gli anni del settore giovanile; in pratica non pensiamo al percorso ma esclusivamente al prodotto finito; ciò è riduttivo e, a mio parere ingiusto nei confronti degli allenatori, preparatori e di quanti hanno lavorato giornalmente a volte subendo anche forti critiche, per far crescere in modo continuo ed onesto il bambino divenuto ragazzino, ragazzo ed infine giocatore di prima squadra.

Quante volte sentiamo dire che il giocatore è arrivato perché ha talento! I modi di dire, le mode a volta diventano le scuse più accreditate per non riconoscere i meriti di un allenatore che riesce a far crescere i propri giocatori e a far loro raggiungere traguardi importanti.

Quante volte sentiamo dire che il talento non va imbrigliato, come se allenare significasse im-

-brigliare; ritengo invece fondamentale ALLENARE tutti, sia i giocatori di “talento” sia i giocatori senza eccessivo talento, perché dall'allenamento tutti traggono grossi vantaggi. Tema di questo articolo è la programmazione e, in particolare, la programmazione nel settore giovanile; ciò che aiuta il bambino divenuto ragazzino poi ragazzo a diventare giocatore e persona migliore; ma prima di parlare di tecnica, di tattica di esercizi mi piace rispondere ad alcune domande che spesso mi vengono poste:

Ma nel 2016 ancora si può parlare di programmazione quando si sa che oggi da un giorno all'altro possono cambiare le prospettive societarie?

Ma nel 2016 quando i ragazzi hanno “tutto” e non sono come “i ragazzi di una volta” ancora possiamo parlare di programmazione in cui un postulato chiave è la voglia di migliorarsi e la capacità di sacrificarsi?

Ma nel 2016 è possibile ancora programmare la crescita di un giocatore? E' ancora fattibile far svolgere un percorso formativo ad un giovane giocatore?

Ma nel 2016 alcuni "genitori" vogliono vedere già il loro figlio di 15 anni schiacciare, segnare da 3 pts, tirare con percentuali altissime, tirare in un modo perfetto tecnicamente, giocare il pick and roll in modo preciso, vincere tutte le partite si può parlare ancora di programmazione?

Per avere in futuro giocatori di alto livello ritengo la programmazione fondamentale. A queste domande, per esperienza personale, mi piace rispondere in un solo modo: **SI si deve PROGRAMMARE**

Per me programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite.

Il settore giovanile è un PERCORSO che svolge l'ATLETA / ESSERE UMANO a partire dai 12 anni per finire ai 20 anni, questo percorso è fatto di tappe che sono obiettivi da raggiungere per poi ripartire verso nuovi obiettivi. Per programmazione possiamo intendere la razionalizzazione del percorso da effettuare.

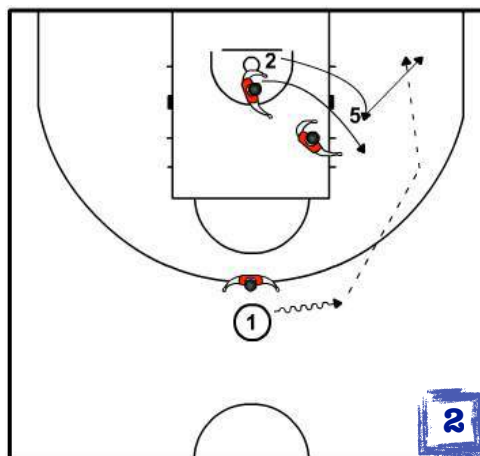
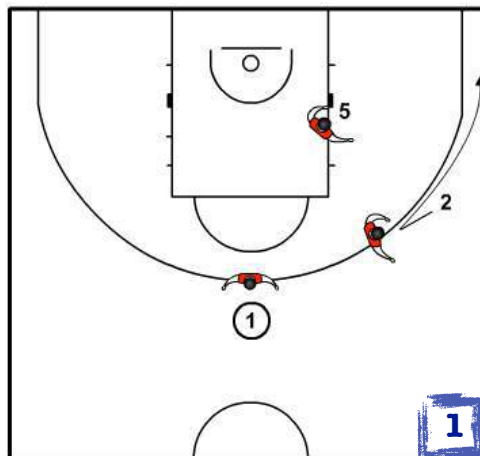
Obiettivo finale del settore giovanile è "Formare giocatori/ uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fon-

-damentali (tecnici e tattici)"... in pratica vogliamo formare giocatori che sappiano giocare!

La crescita è vista sotto il profilo tecnico-tattico, fisico e mentale ed è vista in modo integrato, infatti ogni parte influenza l'altra; ad esempio se il giocatore non avrà il coraggio di sopportare un contatto fisico, la tecnica dello sfondamento sarà influenzata dal timore del contatto. Possiamo quindi affermare che la programmazione dovrà prevedere una crescita completa del giocatore.

Per integrazione intendiamo anche che ciò che viene prima resta ed è la base per ciò che viene dopo ad esempio l'1vs1 senza palla è la base per la lettura dei blocchi

Infatti:



Nel *Diagr. 1* vediamo l'attaccante 2 che, anticipato in modo aggressivo, per smarcarsi effettua un movimento in allon-

-tamento verso l'angolo.

Nel *Diagr. 2* vediamo l'attaccante 2 in uscita dal blocco: legge il difensore che, sul blocco di 5, passa in mezzo; 2 quindi effettua un movimento in allontanamento.

Come vediamo il concetto è lo stesso: difensore tra palla ed avversario (anticipo aggressivo), spazio verso il canestro occupato (dall'attaccante 5 e dal proprio difensore) movimento per ricevere il pallone in allontanamento.

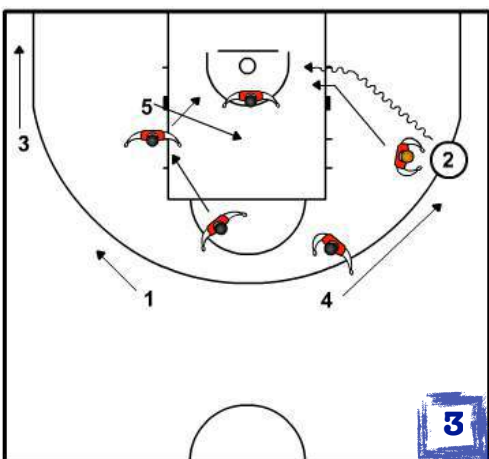
Quindi possiamo dire che il movimento di smarcamento visto nel primo diagramma è propedeutico al movimento di allontanamento in uscita dal blocco che si vede nel secondo diagramma.

Essendo il secondo movimento più difficile sarà effettuato dopo aver appreso il primo movimento; ad esempio nella vita il bambino prima camminerà su un suolo normale poi potrà camminare su un'asse di equilibrio. Ma il bambino per poter camminare sull'asse di equilibrio utilizzerà la sua capacità di camminare.

Partendo dal concetto che le cose che vengono fatte prima sono le "fondamenta" di ciò che facciamo dopo, analizziamo cosa in una programmazione viene prima e cosa viene dopo.

Il bambino che si affaccia al settore giovanile sarà un bambino che è stato educato al gioco e sarà "competente" per le capacità motorie che diventano i pre-requisiti su cui poter inserire i fondamentali tecnici e tattici e le situazioni di gioco; ad esempio, nel *Diagr. 3* la situazione di penetro e scarico prevede un giocatore, in questo caso 2, capace di giocare

un 1vs1 con palla quindi tecnicamente in grado di effettuare le partenze , il cambio di velocità in palleggio , il passaggio o il tiro , tatticamente dovrà esser capace di leggere lo spazio/ tempo dove attaccare , se passare o tirare quindi per poter leggere queste situazioni dovrà esser capace di **guardare** per poter leggere.



I pre-requisiti di questa situazione sono :

correre , afferrare, lanciare, che sono alcuni schemi motori di base, **l'equilibrio , il controllo motorio, la capacità di orientamento e la capacità di differenziazione spazio-temporale** che sono capacità coordinative.

I pre-requisiti della pallacanestro sono tra gli obiettivi del minibasket.

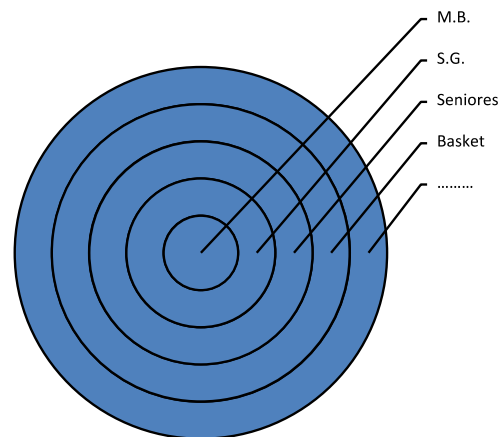
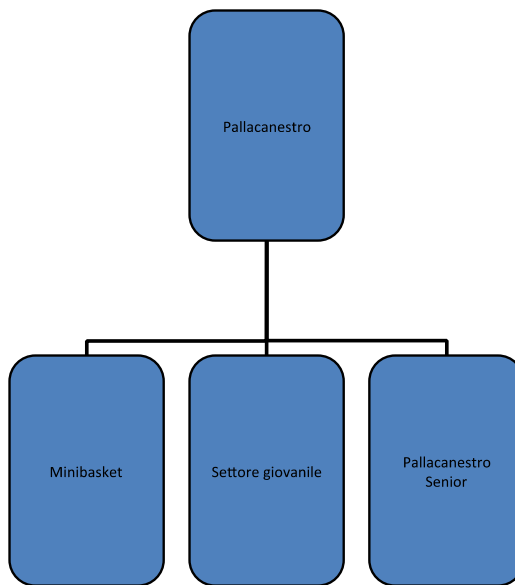
Possiamo avere vari modelli a cui far riferimento nel programmare la crescita dei nostri giovani ;

In alto a destra sono riportati degli esempi di modelli di riferimento.

Nel modello di sinistra, modello settoriale, vediamo ogni parte della crescita è staccata dall'altra.

Nel modello di destra invece vediamo come ciò che viene prima è la base per ciò che viene dopo; infatti il minibasket esiste nella pallacanestro

I PROGETTI - Chiarezza dei Modelli



giovanile ma con un'altra formula così come la pallacanestro giovanile esiste nella pallacanestro senior ma ad un livello diverso.

Anche all'interno di una parte deve essere presente una programmazione; quindi sia all'interno del minibasket sia all'interno del settore giovanile bisogna programmare un percorso formativo per i nostri atleti.

Noi stiamo analizzando semplicemente una programmazione da un punto di vista di situazioni di gioco, ma è logico che nel percorso formativo di un settore giovanile sia determinante il lavoro eseguito sui fondamentali tecnici: questi infatti vanno prima fatti conoscere, poi bisogna applicare le conoscenze e saperle utilizzare per portare a termine i compiti risolvendo i problemi (quindi il fondamentale diventa un'abilità) ed infine saper utilizzare i fondamentali con responsabilità ed autonomia con una maggiore INTENSITA' (a questo punto il fondamentale diventa una competenza.

E' logico che insieme alla crescita tecnico-tattica abbiamo una crescita fisica e psicologica e tutto ciò avviene in modo integrato.

La programmazione a cui faccio riferimento prevede :

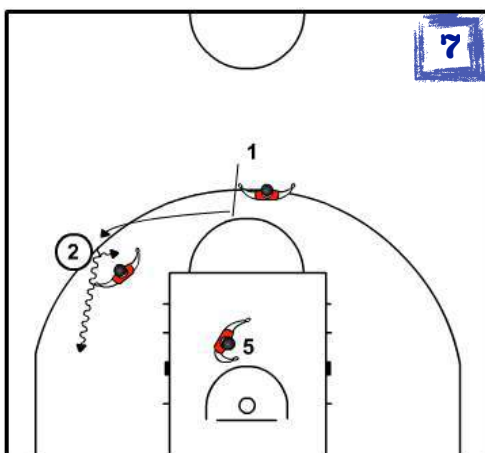
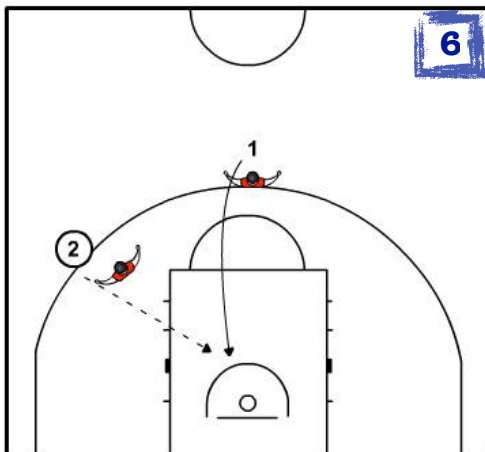
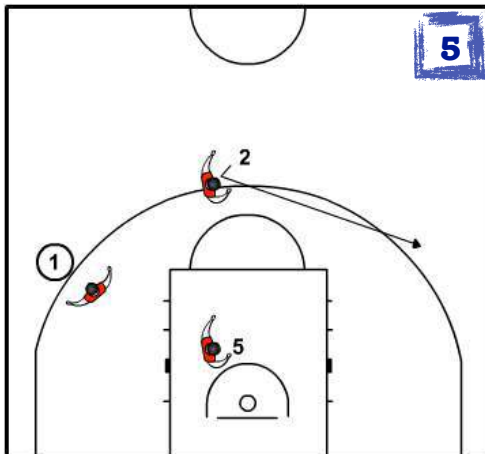
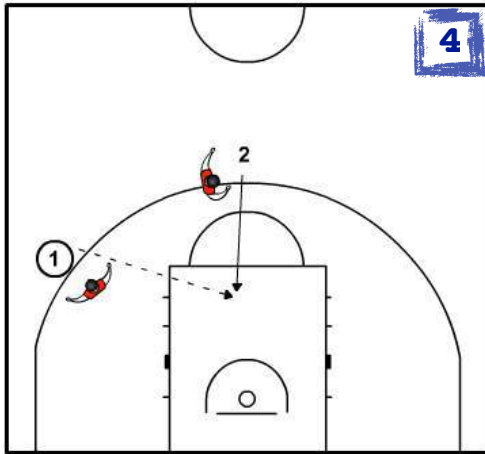
**1c1
CON/SENZA PALLA**

**COLLABORAZIONI
SEMPLICI**

**COLLABORAZIONI
COMPLESSE TRA
GIOCATORI SENZA
PALLA**

**COLLABORAZIONI
COMPLESSE TRA
GIOCATORI SENZA
PALLA**

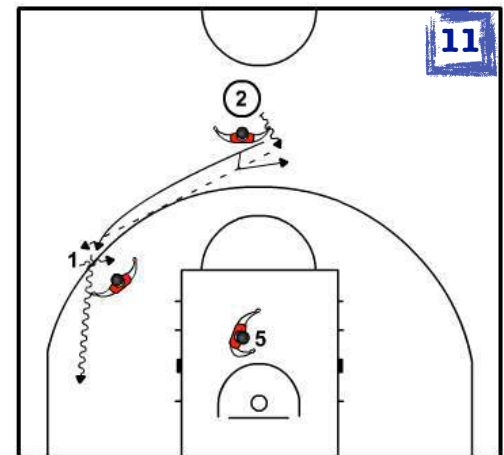
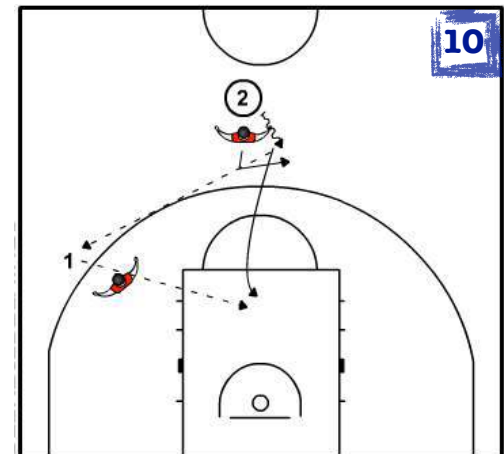
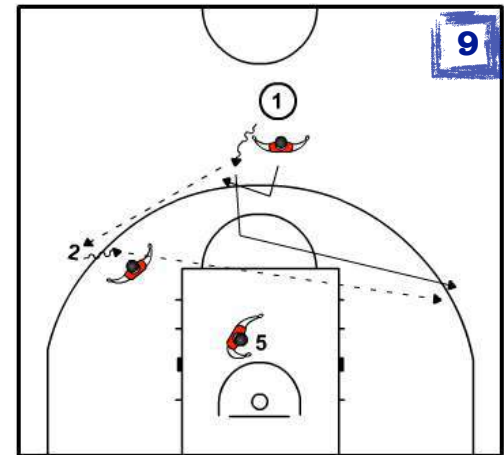
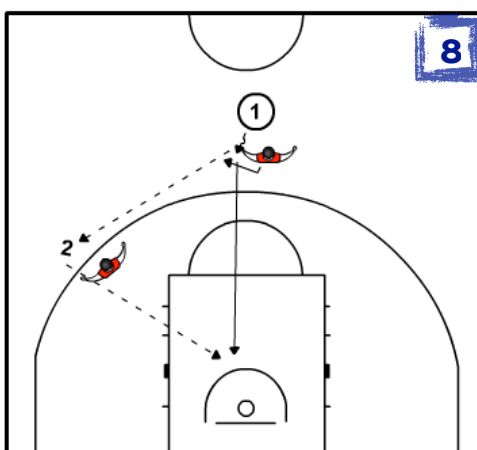
Quindi l'1vs1 con/senza palla sarà presente con un'altra formula nelle collaborazioni semplici.



In questo caso vediamo come l'1vs1 senza palla resta ma ad un livello diverso nelle collaborazioni semplici (dai e vai, dai e segui, dai e cambia). Nei diagrammi a sinistra vediamo varie situazioni di 1vs1 senza palla:

- Nel *Diagr. 4* il giocatore 2 leggendo lo spazio vantaggioso (a destra del difensore con area vuota) esegue un taglio dietro;
- Nel *Diagr. 5* il difensore legge lo spazio vantaggioso (a destra del difensore ma l'area è piena) ed esegue un movimento in allontanamento;
- Nel *Diagr. 6* l'attaccante 1 legge lo spazio vantaggioso (a sinistra del difensore con l'area vuota) ed effettua un taglio avanti verso il canestro;
- Nel *Diagr. 7* 1 legge lo spazio vantaggioso (a sinistra del difensore ma l'area è piena) ed esegue un movimento di avvicinamento verso il compagno per ricevere un passaggio consegnato.

Tali situazioni le rivediamo ad un livello diverso (formula diversa) nelle collaborazioni semplici. Infatti:



- Nel *Diagr. 8* vediamo il giocatore 1 che prova a battere il proprio avversario, il difensore è bravo a reagire e a chiudere la linea di penetrazione, 1 passa la palla a 2 e attacca, senza palla, il difensore sul lato opposto (in questo caso effettuando un taglio dietro) e con l'area libera può finire il taglio verso il canestro. In questo caso parliamo di dai e vai.
- Nel *Diagr. 9* abbiamo la stessa situazione ma l'area è piena

e quindi 1 dopo aver passato effettua un movimento di allontanamento (movimento che chiamiamo dai e cambia);

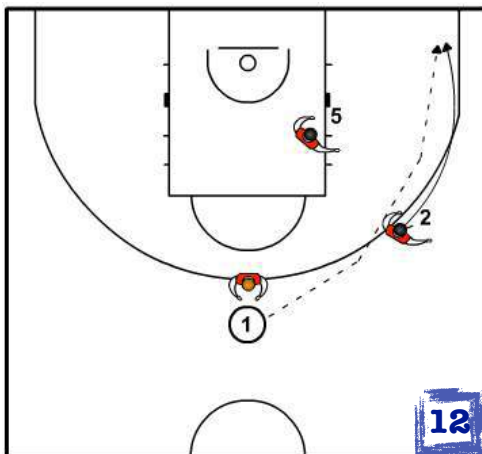
- Nel *Diagr. 10* vediamo 2 che prova a battere il difensore sul lato sinistro, il difensore è bravo a chiudere lo spazio allora 2 passa sul lato opposto ad 1 ed effettua un taglio verso canestro (dai e vai con taglio avanti) ;

- Nel *Diagr. 11* abbiamo una situazione analoga ma l'area è piena, in questo caso 2 va in avvicinamento verso 1 e riceve la palla con un passaggio consegnato ; in questo caso parliamo di dai e segui.

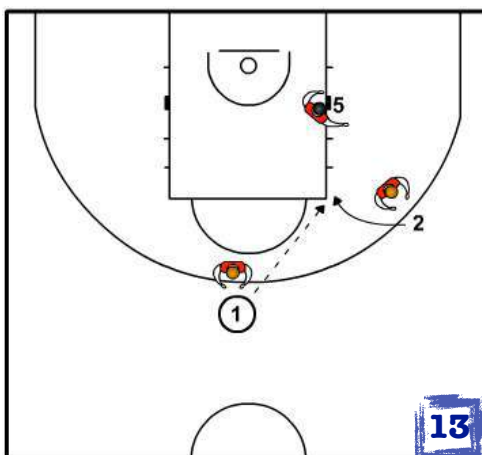
Come abbiamo visto per poter giocare in modo funzionale ed efficace le collaborazioni semplici , dai e vai -dai e segui -dai e cambia, i giocatori devono saper giocare le situazioni di 1vs1 senza palla.

E' normale, inoltre, poter vedere come i giocatori debbano saper utilizzare i fondamentali per poter rendere efficaci i movimenti visti ;infatti i giocatori devono possedere i fondamentali tattici per leggere gli spazi vantaggiosi ma anche i fondamentali tecnici per poter andare negli spazi vantaggiosi in modo efficace.

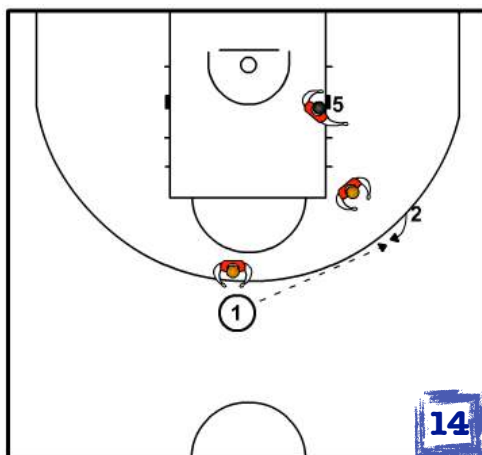
Anche nelle situazioni di collaborazioni con blocchi su giocatori senza palla possiamo vedere come l'1vs1 senza palla è alla base di questo gioco. Infatti, in situazioni di smarcamento (quindi 1vs1 senza palla) si possono verificare queste situazioni (le situazioni base):



In questa situazione (*Diagr. 12*) di smarcamento, 2 anticipato non può giocare back-door perché lo spazio è occupato da 5, quindi per ricevere deve andare in allontanamento.

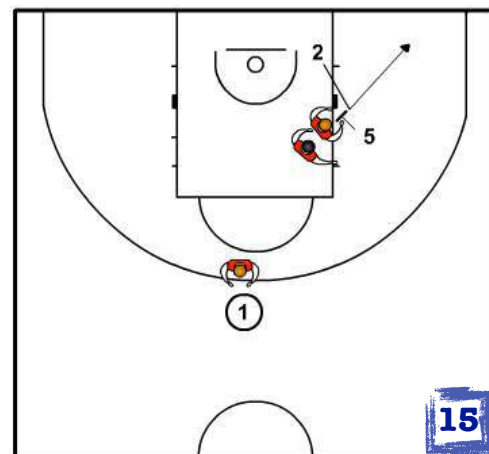


In questo caso (*Diagr. 13*), 2 vista la posizione del difensore taglia avanti e riceve da 1.

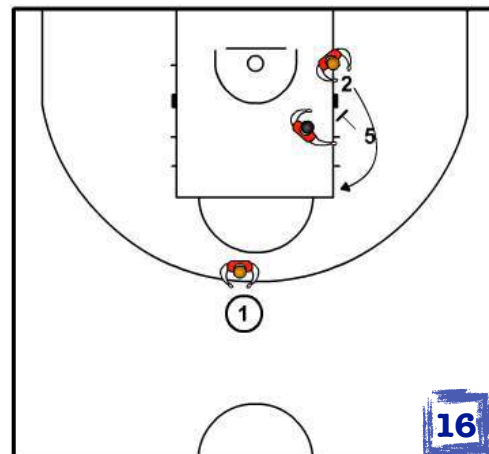


In questo caso (*Diagr. 14*), 2 vista la posizione del suo difensore, di contenimento verso la palla, effettua un passo verso la palla e riceve.

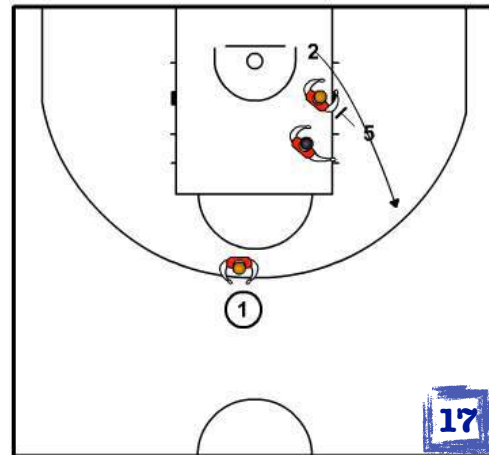
Nelle situazioni di blocchi abbiamo le seguenti letture :



In questo caso (*Diagr. 15*), il difensore di 1 taglia il blocco (passa in mezzo) 1 effettua un movimento di allontanamento.

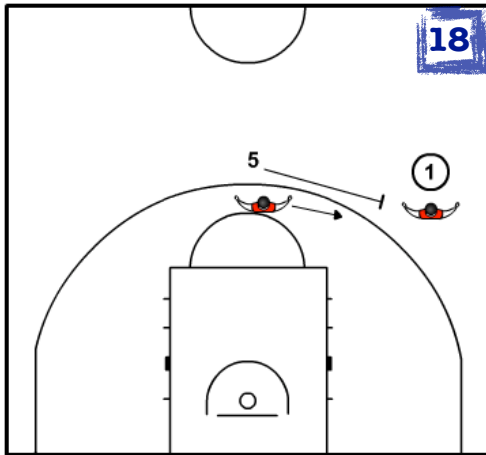


In questo caso (*Diagr. 16*), il difensore di 2 insegue l'attaccante, 2 effettua un movimento a ricciolo per ricevere.



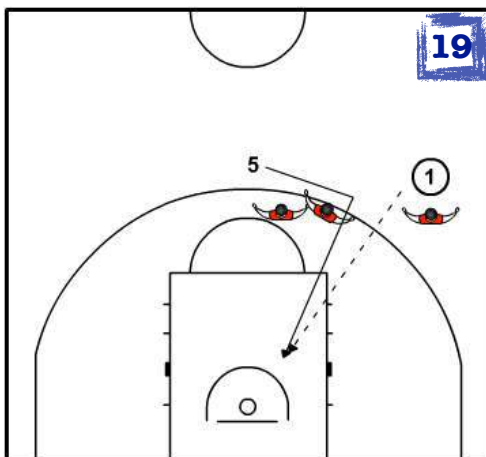
In questo caso (*Diagr. 17*), il difensore di 2 sbatte sul blocco 2 va verso la palla per ricevere.

Continuando sul concetto di propedeuticità dell'1vs1 senza palla, analizzando il bloccante nelle situazioni di pick and roll abbiamo:



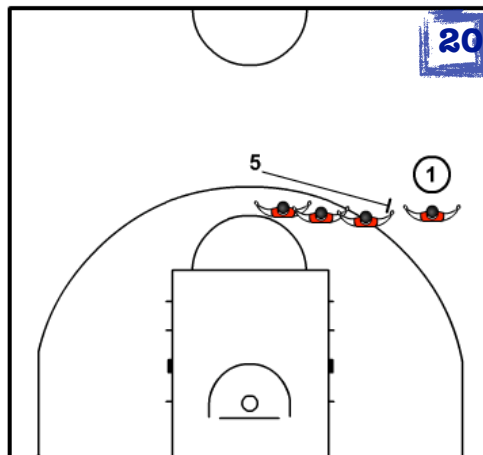
Per rendere efficace il pick and roll (*Diagr. 18*), quanto è importante la capacità di giocare l'1vs1 senza palla da parte di 5?

Ritengo che la lettura di 5 dell'1vs1 senza palla possa far diventare questa situazione una situazione imprevedibile e vincente infatti:



In questo caso il difensore del bloccante (di 5) anticipa in movimento di uscita per uno show difensivo e 5 leggendo lo spazio vantaggioso non blocca sulla palla ma taglia avanti per ricevere un facile passaggio (*Diagr. 19*).

Nel *Diagr. 20* si vede invece che il difensore di 5 segue 5 e non può anticipare il movimento di show e quindi 5, leggendo la situazione, effettua un blocco sulla palla.



Queste situazioni sono riconducibili facilmente all'1vs1 senza palla.

Con una corretta programmazione diventa semplice sia per 5 che per 1 leggere queste situazioni altrimenti il tutto diventerebbe esclusivamente un momento di esecuzione senza lettura e quindi facilmente difendibile. Facendo un esempio di programmazione ideale (situazioni di gioco) abbiamo:

U12 - U14:

- **1C1 CON E SENZA PALLA**
- **COLLABORAZIONI SEMPLICI (PENETRO E SCARICO/ DAI E VAI - DAI E SEGUI - DAI E CAMBIA**

U15 - U16:

- **COLLABORAZIONI SEMPLICI (PENETRO E SCARICO/ DAI E VAI - DAI E SEGUI - DAI E CAMBIA;**
- **COLLABORAZIONI CON USO DEI BLOCCHI SUI GIOCATORI SENZA PALLA**

U17 - U18:

- **COLLABORAZIONI CON USO DEI BLOCCHI SUI GIOCATORI SENZA PALLA;**
- **COLLABORAZIONI CON USO DEI BLOCCHI SU PALLA.**

U19 - U20:

- **RIFINITURE PER OTTIMIZZARE LE PRESTAZIONI RESE SUGLI APPRENDIMENTI PRECEDENTI;**
- **“LETTURA” DELLA SQUADRA:**

Spazio-Tempo

Chi sono io

Chi è il mio avversario

Chi sono i difensori

Momento partita

Essendo gli allenatori dei facilitatori di apprendimento, come si programma una propedeuticità delle situazioni di gioco con una certa logica, così anche dobbiamo “programmare” i miglioramenti tecnico-tattici da perseguire; in pratica nella crescita dell'atleta inseriamo gesti sempre più sovrapposti aumentando sempre di più la velocità/intensità di esecuzione del gesto tecnico; inoltre alleniamo la velocità di lettura e la velocità di scelta del gesto tecnico da eseguire. L'allenatore deve inoltre sapere come far migliorare i giocatori e quindi deve creare i problemi adatti per la crescita, utilizzando i metodi (induttivi e/o deduttivi) adatti ed infine deve saper utilizzare i mezzi per

per la crescita dei giocatori (mezzi sia intesi come strumenti in palestra ma anche mezzi di supporto tipo video-riprese, statistiche).

Alla base di tutto ciò bisogna ricordarsi sempre che la programmazione sarà funzionale se vengono considerati gli atleti che usufruiscono della programmazione i **SOGGETTI** del percorso e non gli **OGGETTI** o semplicemente delle pedine da spostare lungo un percorso. Per far ciò alla base della programmazione ci deve essere **LA CAPACITA' DI PRENDERSI CURA** dell'**ATLETA** da parte dell'**ALLENATORE**.



**RADUNO DI PERFEZIONAMENTO TECNICO FEDERALE
CASERTA 5-7 FEBBRAIO 2016**



ANTONIO BOCCHINO

Assistente della Nazionale Femminile, a soli 21 anni inizia la carriera di allenatore



come assistente di Giovanni Gebbia in B Eccellenza a Ragusa. Nell'89 è capo allenatore a Battipaglia, poi lavora di nuovo come assistente di Giovanni Gebbia a Gorizia (90-92). Poi a Benevento nel '93 e Montegrano in B2 come Capo allenatore (93-95). Assistente e poi Capo allenatore a Ragusa (96-97) e poi di nuovo a Montegrano dove porta la squadra dalla B2 alla Legadue allenandola dal '98 al 2001.

Dal 2001 è tecnico del Settore Squadre Nazionali della FIP.

Nel 2003 Assistente della Nazionale A ai Campionati Europei Seniores di Stoccolma (Bronzo). Nel 2005 ha vinto la medaglia di Bronzo ai Campionati Europei Under 18 di Belgrado ed è stato Assistente della Nazionale A ai Campionati Europei in Serbia Montenegro (9° posto). Dal novembre 2006 è referente tecnico del Settore Squadre Nazionali Maschili giovanili.

La comprensione del gioco in difesa

Il miglioramento delle capacità di comprensione del gioco, in generale, e di decisioni implicano lo sviluppo di alcune funzioni importanti come il fare, l'osservare o l'anticipare e di conseguenza il miglioramento e affinamento delle stesse. E', infatti, la reale *comprensione* da parte del giocatore che rende il cambiamento vera modificazione di abitudini, anche se l'input principale è rappresentato da uno stimolo esterno (una nuova situazione tecnica ad esempio). Se al giocatore è semplicemente trasferito, in maniera valutativa, un qualsiasi contenuto tecnico, lo stesso sarà semplicemente *appreso*, senza la consapevolezza del modo in cui si potrà affrontare una nuova situazione di gioco. E' solo la *comprensione*, intesa come consapevolezza del cambiamento e del modo in cui esso è avvenuto, infatti, il momento in cui il giocatore prende coscienza di determinate nuove funzioni e capacità in maniera sempre più efficace.

In quest'ottica, quindi, la componente *tattica* (intesa come comprensione del gioco dall'1c1 al 5c5) è strettamente collegata alla componente *tecnica* (intesa come sviluppo dei fondamentali individuali e di squadra) e quindi lo sviluppo contemporaneo di entrambi i livelli rappresenta il sistema fondamentale funzionale al raggiungimento sia delle capacità di anticipazioni fondamentali per il gioco del basket sia alla comprensione della logica che guida i giocatori in un sistema collaborativo. Per

anticipazione si intende l'attitudine di un giocatore a padroneggiare tecnica e abilità motorie in maniera talmente tanto disinvolta, da riuscire ad arrivare ad una determinata scelta in maniera istintiva, quasi inconscia, con un meccanismo di previsione che gli permette di muoversi prima che una determinata azione sia avvenuta.

Per collaborazione si intende la capacità di osservare per rendere più efficace un proprio movimento (offensivo o difensivo) in relazione al movimento di proprio compagno, alla palla, al canestro, alla situazione di gioco che si sta determinando.

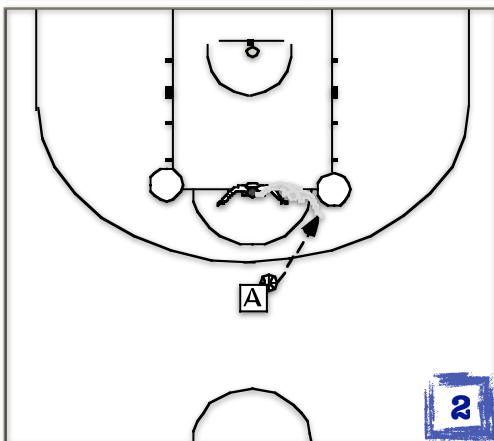
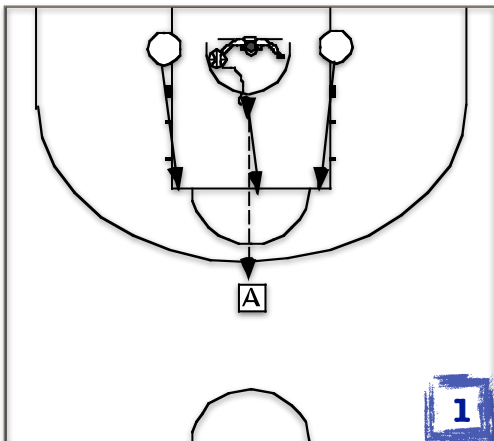
Tutto questo discorso è quasi scontato per la frazione offensiva del gioco (riusciamo infatti, facilmente a definire un buon giocatore come colui che ha la capacità di *vedere* prima degli altri una determinata situazione). Molto meno scontato è lo stesso discorso per la frazione difensiva del gioco stesso, troppo spesso considerata come il momento della fatica senza pensiero, del sudore senza intelligenza.

E' lecito dunque chiedersi se le attitudini alla comprensione del gioco (dove andare se un mio compagno è battuto o se due compagni raddoppiano l'avversario con palla, ecc.) e all'anticipazione (capacità di essere al punto giusto nel momento giusto per rubare un pallone o subire uno sfondamento, ecc.) siano nelle situazioni difensive fondamentalmente le stesse che

cerchiamo di allenare nelle situazioni offensive. Se riteniamo che la risposta al quesito debba essere affermativa, allora anche le situazioni difensive vanno allenate in maniera specifica e con una metodologia adeguata. Per questo motivo si preferisce fare riferimenti ad aspetti difensivi, provando con esercizi e metodologia adeguata a rendere autonomo e a far comprendere, in modo rapido al giocatore in difesa, situazioni di gioco. La prima parte delle esercitazioni proposte mira proprio al miglioramento e lo sviluppo delle capacità di anticipazione.

ESERCITAZIONI PER ANTICIPAZIONE E COMPrensIONE DEL GIOCO IN DIFESA

- ANTICIPAZIONE



In questa esercitazione (Diagr. 1 e 2), il difensore, dopo aver passato la palla all'appoggio, sprinta sulla linea di tiro libero

e deve avere la capacità di capire a quale attaccante posizionato sul gomito della lunetta passerà, semplicemente osservando la sua gestualità (dove guarda, verso che lato sta per girarsi, in che direzione sta per stendere le braccia), per anticipare il passaggio.

In una variante dello stesso esercizio l'allenatore potrà usare delle finte di passaggio. Il difensore, oltre ad avere la capacità di anticipare dovrà migliorare la propria capacità di reagire prontamente e recuperare la posizione più adatta ad anticipare l'avversario.



Partenza come sopra (Diagr. 3), ma con i due giocatori negli angoli. L'attaccante che riceve ha un palleggio a disposizione per tirare.

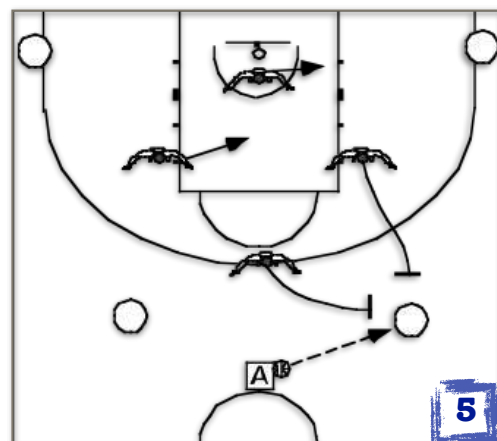
4c3 SOTTONUMERO



Utilizziamo le esercitazioni in sottonumero difensivo per creare situazioni di gioco in cui i compagni devono migliorare la

la capacità di adeguare la propria posizione in funzione della palla e degli avversari più pericolosi. Il difensore più vicino alla palla ha l'obiettivo di pressare, mentre gli altri due devono adeguare la propria posizione difensiva (Diagr. 4).

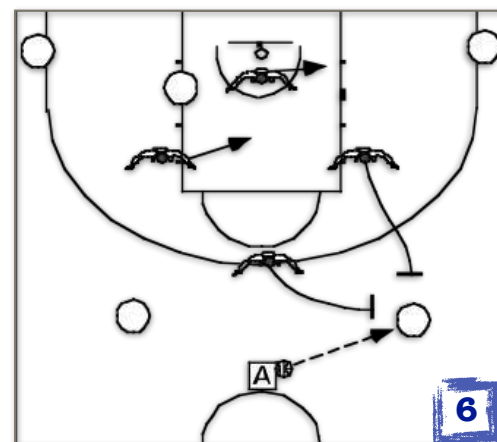
4C4 RADDOPPI



Obiettivo: raddoppiare con i giocatori più vicini alla palla, mentre gli altri due si adeguano. L'attacco può eseguire anche passaggi skip.

Variante: quando la palla esce dal raddoppio, l'attaccante che riceve può anche penetrare con massimo due palleggi.

Possiamo vedere la stessa situazione riportata nel Diagr. 5, giocando 4c5 con RADDOPPI (Diagr. 6).



COME ALLENARE AD AGIRE IN MODO ADEGUATO

Seguendo una classificazione tradizionalmente riconosciuta come efficace, possiamo distinguere tre tipi di movimento:

- Il movimento automatico;
- Il movimento volontario;
- Il movimento riflesso;

Il primo è definibile come movimento appreso in senso proprio esistente come «prototipo dell'azione motoria che può essere attivato in tempo reale ed eseguito con sicurezza secondo procedure collaudate e stabilite, a testimonianza di pregresso processo di apprendimento» (Gori, Tanga 1996). In generale quindi il movimento automatico è un tipo movimento con tratti stereotipati funzionale alla risoluzione economica ed ottimizzata di situazioni essenzialmente fisse e prevedibili.

Il movimento volontario è invece un movimento eseguito con l'attivazione costante di meccanismi **attentivi**, «non è "appreso"», in senso stretto, «ma "provoca" apprendimento, è base esperienziale, fonte di refferenze, occasione di verifica empirica dei programmi esistenti» (Gori, Tanga 1996). Fondamentale è la funzione dell'**attenzione** che, rivolta all'esecuzione e al suo esito permette di avere retroazioni utili alla formazione di prototipi di azione funzionali all'esecuzione stessa.

Ogni azione, nell'atto di essere compiuta può essere valutata attentivamente in tempi differenti:

- In **anticipo** (rappresentazione a priori della azione);
- In **ritardo** (valutazione dell'effetto dell'azione);

Il movimento riflesso, un tipo di reazione innata ed inconscia, è un tipo di movimento che non implica nessun apprendimento, essendo «la funzione del riflesso

del riflesso è infatti quella di garantire una risposta costante e rapidissima» (Gori, Tanga 1996).

Per quanto sia possibile questo tipo di classificazione, tuttavia, per ciò che riguarda le **azioni**, non riusciamo a formulare una classificazione così netta come:

- Azione compiutamente appresa (automatica);
- Per niente appresa e controllata coscientemente attimo per attimo (volontaria);
- Non appresa né controllata coscientemente (riflessa);

Ogni azione infatti mostra tutti e tre questi livelli **contemporaneamente**.

Per quanto infatti una determinata situazione sia del tutto nuova, imprevista e differente rispetto alle competenze motorie apprese fino a quel momento «non è possibile che il tentativo di compierla prescinda completamente da tutti apprendimenti già avvenuti» (Gori, Tanga 1996).

D'altra parte l'azione appresa e ripetuta in maniera più efficace, non può essere considerata al di fuori della volontarietà e della gestione conscia del soggetto agente.

Ogni «automatismo» motorio, per quanto la definizione sostanzialmente suggerisca qualcosa di diverso, non è un meccanismo totalmente avulso dalla coscienza a cui «delegare» la totale gestione dell'azione. Il tiro, ad esempio, è un'azione certamente ben «appresa» dal giocatore, ma la decisione di tirare, la regolazione della spinta delle gambe e delle braccia, l'angolazione del tiro stesso, sono molto più volontari dell'azione stessa.

In ultima analisi, possiamo

anche dire che ogni movimento è considerabile un movimento **riflesso**, anche se nessuno lo è del tutto poiché «il meccanismo neuro - fisiologico del riflesso è integrato in una struttura e in una funzionalità di più elevato livello di organizzazione» (Gori, Tanga 1996).

Questa necessaria premessa è funzionale all'idea che l'allenamento adeguato debba tenere presente che l'apprendimento motorio non è semplicemente memorizzazione ricorsiva (anche perché sarebbe impossibile il controllo della complessità delle variabili situazionali), ma anche **scelta e istintualità** allo stesso tempo.

Un allenamento con situazioni che si rendano riconoscibili ed allo stesso tempo stimolino una ristrutturazione attiva della «memoria motoria» del soggetto avrà sicuramente maggiore probabilità di successo di un allenamento semplicemente routinizzato.

Si preferisce utilizzare esercitazioni difensive perché i quesati anni si è posto l'accento sul discorso dell'autonomia offensiva, ma vogliamo giocatori autonomi in difesa...

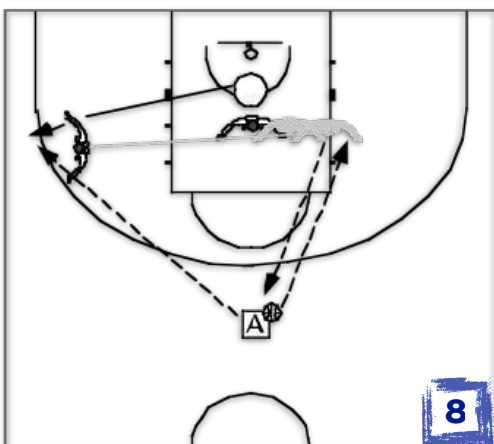
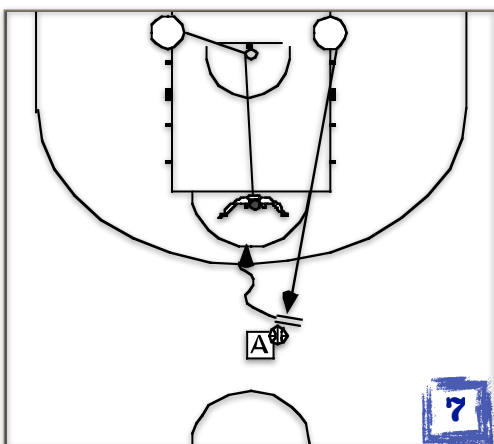
Di seguito è riportata una sequenza di esercitazioni difensive che, aumentando il grado di difficoltà si applicazioni con nuovi elementi da analizzare, possono indurre il soggetto agente ad apprendere, partendo da competenze pregresse, ristrutturando la propria memoria motoria attraverso la differenziazione di scelte volontarie.

ESERCITAZIONI PER 1C1 SULLA PALLA

1C1 Centrale dopo Recupero Difensivo

Giocatori disposti come nel *Diagr. 7*. Il giocatore con palla

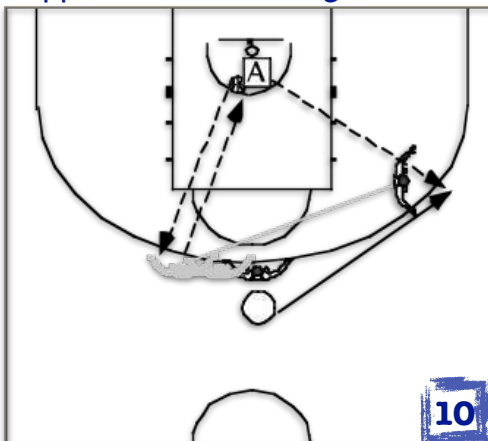
esegue un passaggio all'appoggio e insieme all'avversario aspetta sul gomito basso della lunetta che l'allenatore mostri il pallone alla sua dx o alla sua sx. Il giocatore posizionato dal lato dove l'appoggio mostra la palla sprinta a strapparla dalle sue mani per attaccare sullo stesso lato. L'altro giocatore entra nell'area sprinta verso il centro dell'area e corre a difendere sull'attaccante con palla.



1C1 LATERALE DOPO RECUPERO DIFENSIVO

Giocatori disposti come da *Diagr. 8*. L'allenatore lascia rotolare la palla a 1 - 2 Mt al lato del giocatore che ha di fronte che deve scivolare, recuperarlo, ripassarglielo e sprintare a difendere sul giocatore che era posizionato dietro di lui che nel frattempo (mentre cioè il difensore sta passando la palla all'appoggio) sta correndo in posizione di ala per ricevere e attaccare.

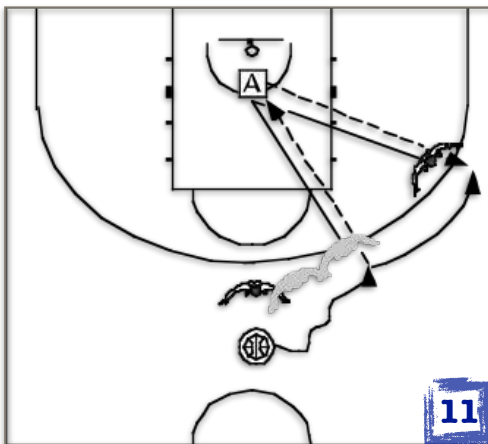
La stessa situazione vista prima può essere costruita come è rappresentato nel *Diagr. 9*.



1C1 DOPO AIUTO INTERNO

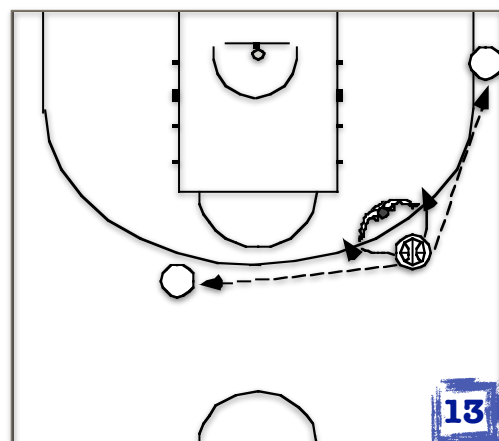
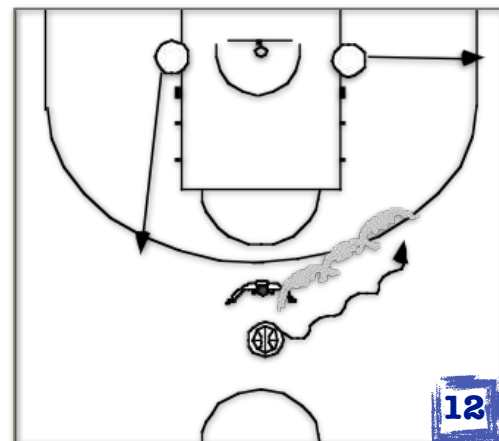
Giocatori disposti come da *Diagr. 11*. L'attaccante con palla si sposta con due palleggi verso uno dei due lati ed effettua un passaggio all'appoggio.

Il difensore corre a toccare la palla dalle mani dell'appoggio e recupera sul suo attaccante che nel frattempo ha ricevuto un passaggio di ritorno.



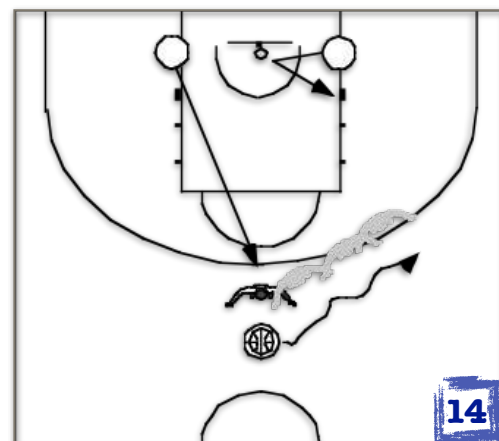
1C1 DIFESA SULLA PALLA - DAI E VAI

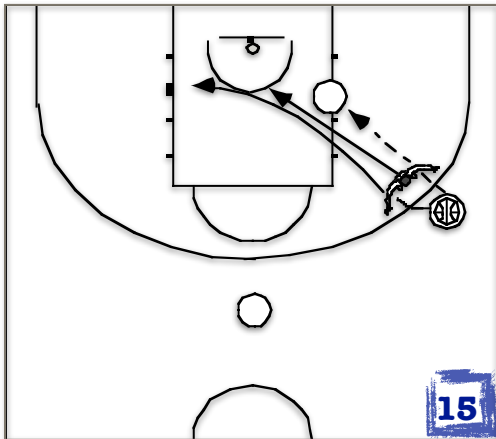
Esercitazione utile per allenare la difesa sul dai e vai. Giocatori disposti come da diagramma. Dopo essersi spostato in palleggio verso uno dei due lati l'attaccante con palla ha due sponde per passare la palla da un lato e tagliare potendo utilizzare anche delle finte di passaggio. Il difensore deve anticipare la sua scelta saltando immediatamente verso la palla per anticipare il passaggio di ritorno (*Diagr. 12 e 13*).



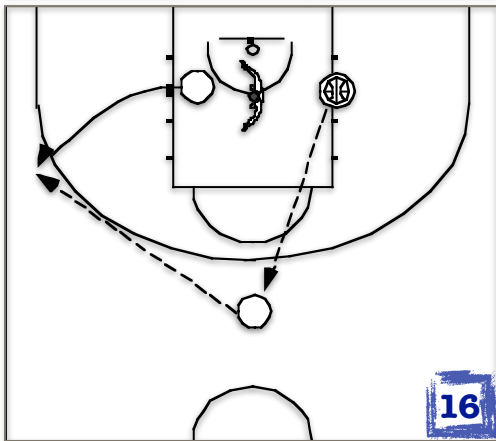
1c1 DIFESA SULLA PALLA, DIFESA DAI TAGLI DOPO PASSAGGIO IN PIVOT BASSO, POSIZIONAMENTO

Come sopra, ma con un appoggio in post basso e uno in punta. Sul ribaltamento il difensore deve sprintare insieme all'attaccante e recuperare l'equilibrio per iniziare a difendere (*Diagr. 14-15-16*)





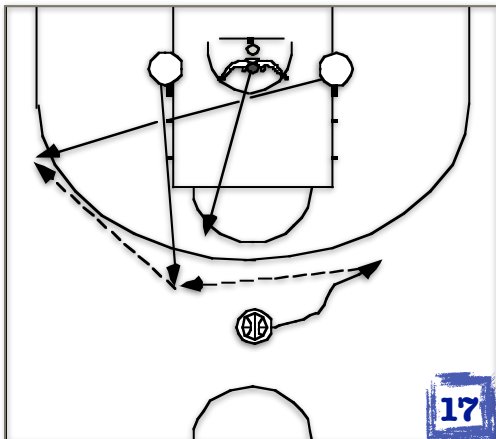
15



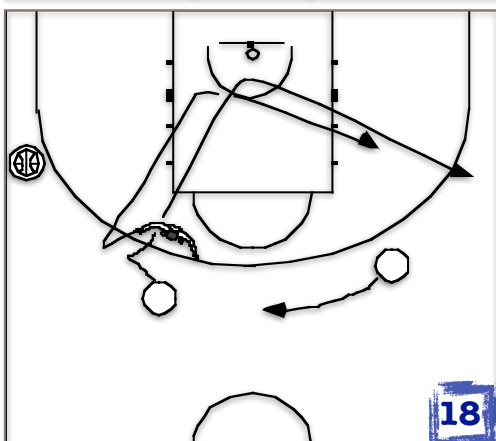
16

1c1 DIFESA SULLA PALLA, DIFESA DAI TAGLI, POSIZIONAMENTO

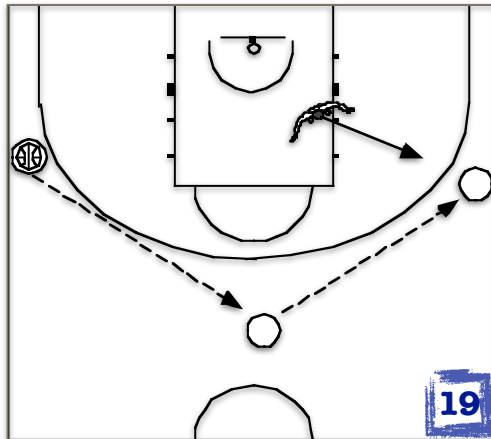
Giocatori in attacco che eseguono i movimenti come da *Diagr. 17-18-19*. Il difensore



17

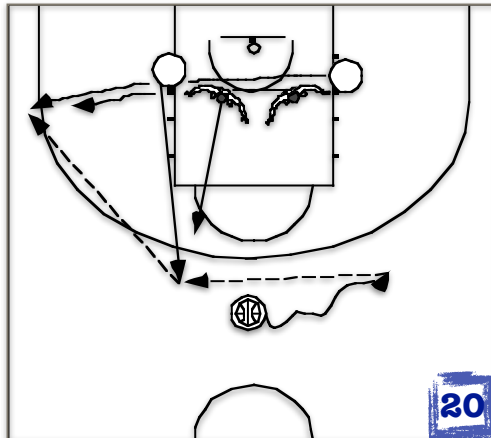


18

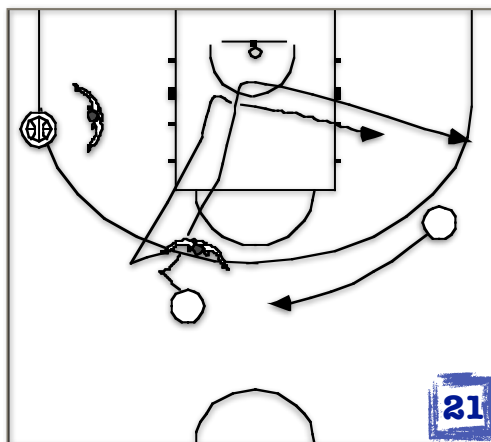


19

difende sull'attaccante posizionato sul lato opposto alla palla, modificando la propria posizione rispetto ai movimenti dell'avversario. Possiamo vedere lo stesso nel 2c2.



20

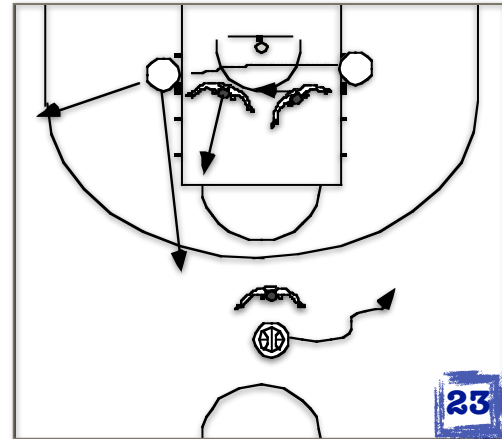


21



22

3c3 DIFESA SULLA PALLA, DIFESA DAI TAGLI, POSIZIONAMENTO



23

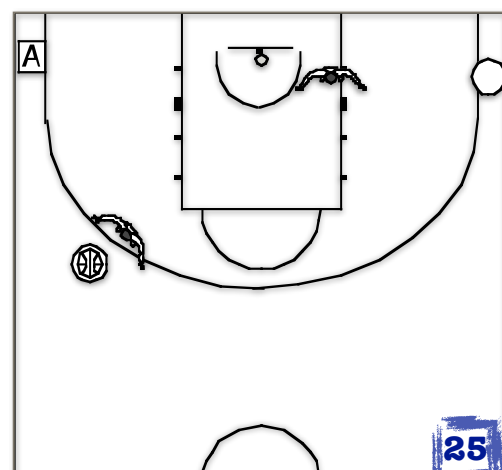
2C2 DOPO FINTA DI AIUTO

Giocatori disposti come da diagramma. Il difensore sul lato debole chiude lo spazio di penetrazione all'attaccante con palla che ha battuto il proprio difensore, per poi recuperare subito la propria posizione difensiva e tenere il proprio avversario.

(*Diagr. 24 - 25*)

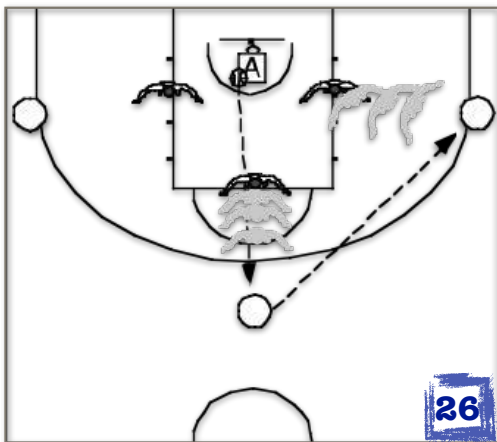


24



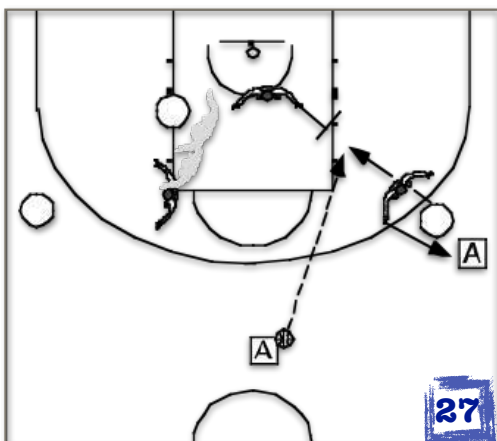
25

3c3 DIFESA SULLA PALLA, DIFESA DAI TAGLI, POSIZIONAMENTO



3c3 DOPO BACKDOOR

Il difensore sul lato debole recupera andando in direzione della palla (Diagr. 27).

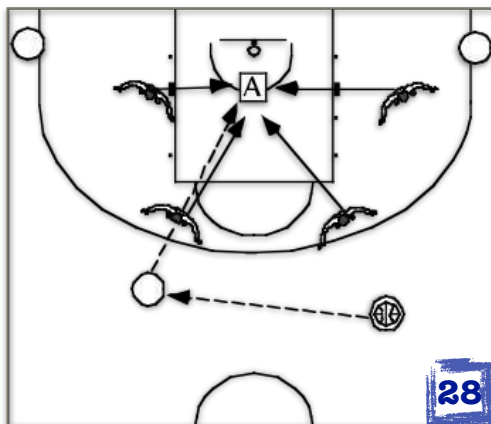


4c4 Passaggi POSIZIONAMENTO.

Al fischio chi ha la palla, passa all'appoggio nell'area, i difensori corrono verso l'appoggio toccano il pallone e recuperano sui propri attaccanti, mentre l'appoggio esegue un passaggio di uscita.

Variante: I difensori recuperano su un attaccante diverso dal proprio

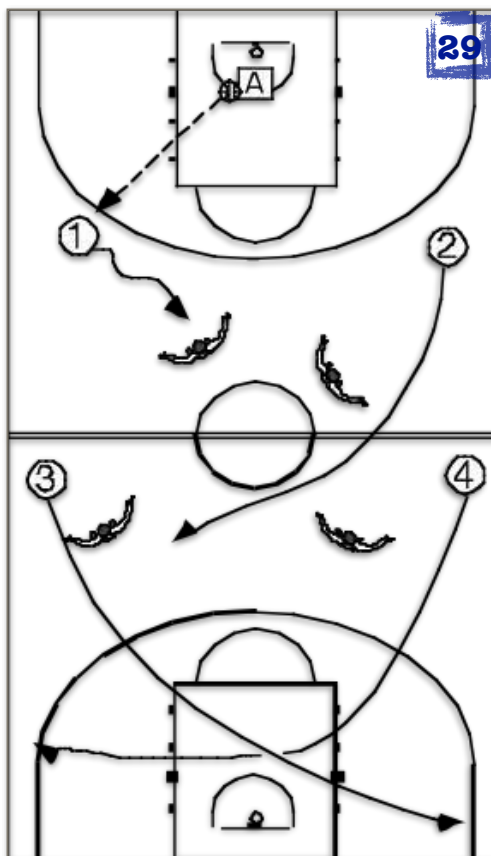
Variante: Al secondo fischio gli attaccanti diventano difensori e i difensori diventano attaccanti. (Diagr. 28)



4c4 DA 3/4 CAMPO

Giocatori disposti come da Diagr. 29. Scambio di posizioni con e senza palla.

Obiettivo: pressare la palla, posizionamento, mantenere l'anticipo.



In conclusione quando si pensa al miglioramento del giocatore in difesa o della capacità di collaborare tra giocatori in difesa è indispensabile avere chiaro che bisogna fare in modo di avvicinare sempre gli esercizi al gioco e prendere dal gioco spunto per i nostri esercizi. Le caratteristiche degli esercizi devono essere: **variabilità,**

imprevedibilità e applicabilità. Tutte queste esercitazioni, essendo situazioni libere e non coordinate, pur avendo come obiettivo precipuo la comprensione del gioco difensivo, non si limitano ad esso, richiedendo spiccate capacità di lettura e adattamento anche offensivo. Negli anni ci si è spesso preoccupati di allenare l'autonomia del giocatore di basket limitatamente alle situazioni d'attacco, non prendendo in considerazione che lo sviluppo delle capacità di anticipazioni e della comprensione del gioco sono estremamente importanti anche per il giocatore che sta difendendo.

GIOVANNI LUCCHESI

Ha vinto uno scudetto Juniores ad Ancona, dove è stato anche responsabile del settore giovanile per otto anni. Sei le stagioni da capo allenatore in A1 femminile tra Ancona, Costamasnaga e Schio. E' stato Vice Allenatore della Nazionale femminile agli Europei di Brno ed ai Goodwill Game di San Pietroburgo. Nel 2008 ha vinto l'argento con la Nazionale Under 16 femminile agli Europei, nel 2010 l'oro agli Europei Under 18 femminili. Ha guidato la Nazionale Under 19 femminile nel Mondiale di categoria in Cile nel 2011. Da ottobre 2011 è Assistente Allenatore della Nazionale femminile. Nel 2015 conquista la medaglia di bronzo agli Europei U16 in Portogallo, strappando il pass per il mondiale di categoria. Assistente di Andrea Capobianco della Nazionale Femminile, Capo Allenatore delle Nazionali Giovanili U16 e U17 Femminile.

Le criticità in “rosa”**Analisi delle problematiche nella pallacanestro femminile**

Anni di “frequentazione” ed una visione a 360° del settore: credo che questo possa essere la base di partenza per una discussione serena ed obiettiva delle criticità della pallacanestro declinata al femminile. L'incarico a coach Capobianco e il supporto solidissimo di un professionista come coach Bocchino potrebbero essere in effetti il segnale di un anno 1 (volutamente non “zero”, perché da zero non si parte) per il basket femminile che certifica definitivamente l'aggancio tecnico (e progressivamente organizzativo) al settore maschile.

Una responsabilità ed uno stimolo, indubbiamente: la necessita di farsi trovare pronti, predisposti, ma anche propositivi ed obiettivi per inquadrare punti forti e soprattutto aree di miglioramento. In quest'ottica i Centri Tecnici Federali hanno rappresentato da due anni a questa parte un progressivo sviluppo del progetto Azzurrina che per anni ha svolto un grande lavoro di selezione e controllo del territorio.

Il Centro Tecnico ha il compito di rappresentare un elemento oltre che di monitoraggio delle atlete (indispensabile ai fini degli obiettivi del Settore Squadre Nazionali), anche di “proposta” tecnica, semplice e fruibile, per affrontare le principali carenze delle giovanissime, ma future atlete di diverso livello, nazionale e/o internazionale, perché è il contesto europeo quello di riferimento e confronto, anche

anche di “scuola”.

I limiti principali ovviamente risiedono nei fondamentali e conseguentemente nella qualità del gioco “di collaborazione” nel quale si applicano e si esprimono gli stessi fondamentali.

**POSIZIONE FONDAMENTALE**

E' uno degli aspetti di maggiore criticità nel settore femminile. E conseguentemente una priorità assoluta nel lavoro quotidiano o periodico in palestra.

Le nostre atlete sono troppo spesso penalizzate da una postura non corretta, non stabile in termini di fruibilità per l'espressione del fondamentale. Non possiamo “limitare” l'attenzione sulla posizione fondamentale alla fase difensiva, dimenticando che dalla posizione fondamentale (idonea per ciascuna atleta) nascono le esecuzioni di fondamentale offensivo più efficaci, quelle che sanno valorizzare al meglio le qualità disponibili.

Se è vero che “la posizione

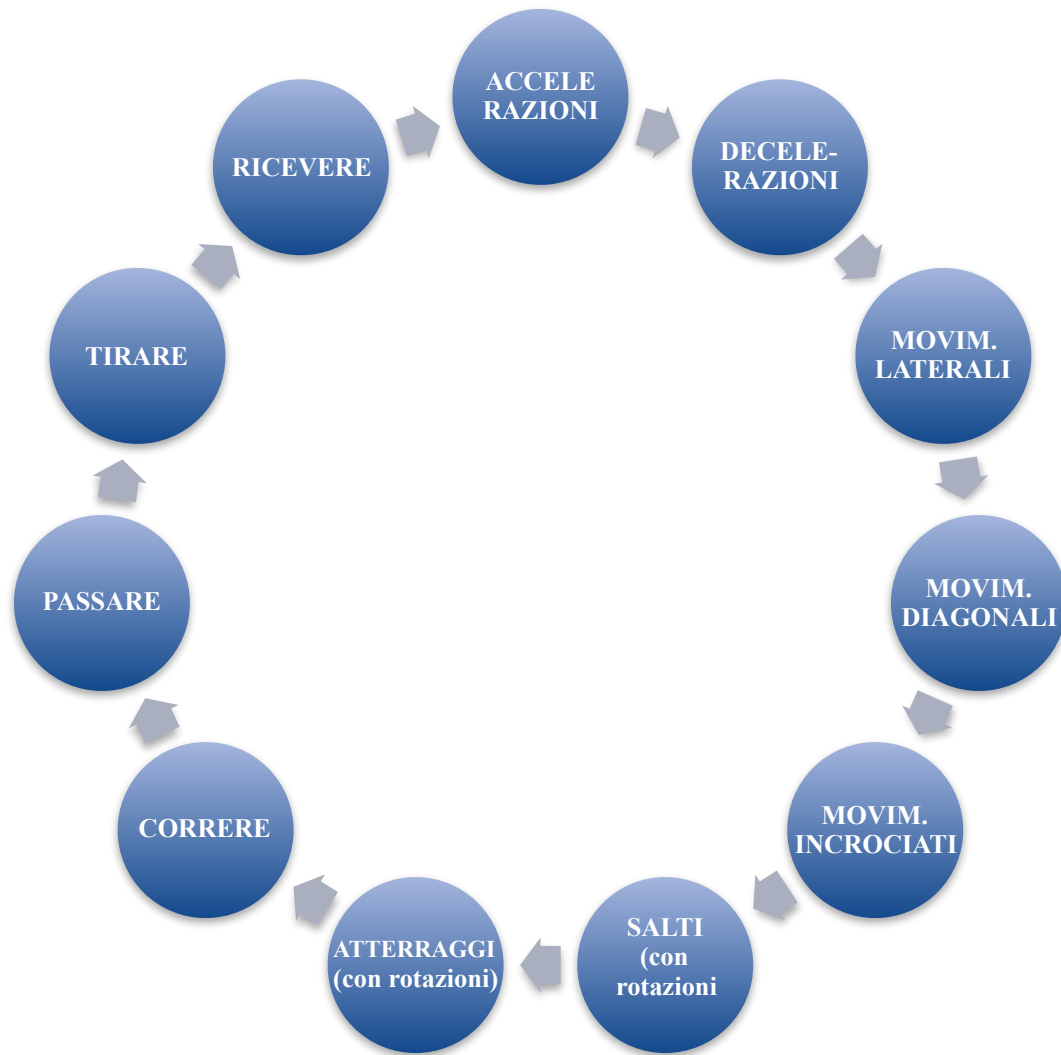
fondamentale nella pallacanestro è così chiamata perché permette di eseguire tutti i movimenti tecnici fondamentali offensivi (partenze in palleggio, passaggio e tiro) e difensivi (scivolamenti, aiuti e recuperi) indispensabili per la pratica di questo sport” non è possibile non dedicare a questo aspetto il 100% dell’attenzione durante ogni fase in cui questa è richiesta.

Il concetto di consapevolezza ed autonomia è un concetto che pretende coerenza anche e soprattutto in chi lavora per ottenere questo passaggio strategico nelle proprie atlete. Se la cura della posizione fondamentale è ad esempio messa in secondo piano in nome di un dinamismo perpetuo ed incontrollato stiamo iniziando a fallire nel nostro obiettivo di **COSTRUIRE GIOCATRICI “MIGLIORI” perché CONSAPEVOLI ED AUTONOME.**

Equilibrio e padronanza del proprio corpo devono essere assolutamente anteposti alla velocità di esecuzione

Ove possibile, il lavoro con il preparatore fisico diventa fondamentale, sinergico e con un termine tanto di moda quanto efficace “INTEGRATO”.

Se questa è, come in effetti è, la “catena” che secondo Cuzzolin identifica la pallacanestro è ancora più evidente che la POSIZIONE FONDAMENTALE non può essere considerata un aspetto secondario, in nome di un “l’importante è correre, il resto viene dopo”. E la risposta a questa evidenza risiede assolutamente nella capacità di **P R O G R A M M A Z I O N E ,** **ATTENZIONE E CORREZIONE COSTANTI** nell’allenamento e



nello stesso giocato.

Quindi allenare la

TECNICA - allenare il **COME:**

- Piedi paralleli larghi quanto la larghezza delle spalle;
- Peso del corpo sugli avampiedi;
- Caviglie piegate E CARICHE;
- Ginocchia piegate E CARICHE;
- Busto leggermente inclinato in avanti;
- Braccia vicino al busto;
- Gomiti piegati;
- Mani pronte;
- Occhi che guardano il campo e non solo la palla.

Quindi allenare la

TATTICA - allenare il **QUANDO:**

- questa posizione la si usa nel posizionamento per mantenere un vantaggio o per essere pronti per fare un taglio, quindi essere pronti per prendere un vantaggio.

L’equilibrio statico e dinamico rappresentano uno degli aspetti

di criticità assoluta rispetto al panorama internazionale giovanile: la capacità “spagnola” di eseguire rapidamente un gesto senza e con palla, sia in situazione contro zero che in situazione di ostacolo/contatto balzano immediatamente all’occhio, così come la grande crescita della scuola tecnica ungherese e ceca, che sulle fasce più giovani (under 14, 15 e 16) hanno investito i migliori istruttori ed allenatori.

TIRO

E’ altra nota dolente, fortemente critica soprattutto a livello internazionale.

Possiamo parlare con cognizione di causa di “disabitudine” all’utilizzo del fondamentale o la sua identificazione crescente con il tiro da 3 punti. In questa logica, a livello giovanile si

privilegia non la pallacanestro, ma una sorta di “pallaterzotempo”, neologismo credo efficace per spiegare come l’idea di attaccare lo spazio venga confusa fortemente con l’arrivare al ferro, in qualunque situazione di ingombro dell’area, con qualunque situazione difensiva individuale. Oppure usando le parole di un grande Maestro come **Riccardo Sales** che esattamente nel 1995 scriveva: *“I/Le giocatori/giocatrici devono sapere che il loro muoversi sul campo è finalizzato al ricevere palla liberi e tirare. Oggi si gioca fin troppa a palla, si guarda quasi mai il cesto e non si gioca a palla canestro.”*

E al Barone faceva eco un altro grande come Ettore Messina: *“Il tiro è oggi un fondamentale fin troppo trascurato, in realtà l’attenzione di noi allenatori è sbilanciata su ciò che accade prima di un tiro: la difesa, il tipo d’attacco, lo schema da eseguire ... ; in altre parole su tutto quello che può consentire l’esecuzione di un tiro senza interferenze della difesa avversaria, trascurando così sia l’atteggiamento mentale, sia la tecnica di tiro, e questo soprattutto a livello giovanile.”*

La domanda che mi sorge spontanea è *“perché da 20 anni a questa parte si continua a parlare di questa mancanza?”*

Occorre (ancora una volta?) riscoprire il palleggio arrestato e tiro, occorre riscoprire la capacità di individuare lo spazio vantaggioso, attribuendo a questo appunto il vantaggio di poter rilasciare un tiro efficace, sia tecnicamente che mentalmente, occorre riscoprire l’importanza della

tecnica e del metodo, occorre riscoprire l’uso del **TABELLONE**.

Si sente spesso definire una giocatrice *“senza punti nelle mani”*, ma questa etichettatura è troppo spesso precoce e quindi ingiustificata; perché tempo per insegnare, convincere, richiedere, **CORREGGERE** c’è sempre ed è imprescindibile.

La tecnica va puntualizzata, va resa un vestito idoneo per la giovane, ma secondo canoni di sartoria comuni, e tali perché comunque dimostratisi per esperienza e sostanza efficaci. Mi capita spesso di chiedere alle atlete in raduno quanto tempo venga dedicato al tiro negli allenamenti in società e, detto con il massimo rispetto, purtroppo spesso la risposta è *“poco”*.

Dobbiamo abituare i/le nostri/ e giocatori/giocatrici che non è il numero dei passaggi (uno o venti) a determinare un buon tiro, bensì le situazioni reali di gioco. Se si riceve palla con uno spazio vantaggioso (*“spazio”* che deve essere patrimonio conoscitivo dell’atleta) e si è quindi liberi, si deve poter tirare subito.

Credo si tratti di una questione di volontà che ogni bravo istruttore/allenatore (come la stragrande maggioranza dei ns tesserati CNA!) sa perfettamente come gestire, implementare, rafforzare.

FOCUS DI LAVORO

L’equilibrio. Si solidifica immediatamente il ricorso alla base rappresentata dalla posizione fondamentale:

- Piedi rivolti a canestro e piede corrispondente alla mano forte *“leggermente”* in avanti;
- Ginocchia *“cariche”*;

Obiettivi tecnici e di consapevolezza:

- *far sì che “la” postura diventi tanto naturale da non doverci neppure pensare prima di tirare;*
- *essere certi che la forza provenga dalla postura. Il tiro sarà molto meno preciso e fluido se la maggior parte della forza proviene dal petto o dalle braccia.*

La presa della palla

È un altro degli aspetti critici nel basket femminile a prescindere dall’argomento tiro: l’uso dei pollici ad esempio è qualche cosa di mai osservato e quindi mai corretto. Troppo spesso le mani delle nostre giovani atlete sono come *“chiuse”*, poco o affatto pronte ad ottenere una presa della palla funzionale al gesto tecnico richiesto. Il pallone è stato cambiato e adattato al genere, ma la qualità del suo controllo attraverso la *“presa”* sembra non aver ricevuto stimoli produttivi, anzi.

Troppo spesso il pollice è letteralmente parallelo all’indice, tanto che la mano debole diventa insostituibile per il controllo della palla; e questo fino all’ultimo istante del rilascio con tiri che potremmo definire ad *“una mano e mezza”*, con un grado di INTERFERENZA assolutamente sbagliato.

Quindi:

- **Mettere la palla *“nell’area di tiro”*:**

Il movimento deve provenire da una zona ben precisa che nel basket americano viene definita **“shooting pocket”**, in pratica è lo spazio davanti al busto del giocatore, qualche centimetro sopra la vita. La palla e l’occhio dominante devono formare una line retta fino al canestro.

- Costruire l'allineamento:

Collegata alla presa c'è la posizione del gomito, la classica posizione di allineamento: indice, polso, gomito e punta del piede.

Costruire gli angoli (altro aspetto che richiede grande osservazione e capacità di intervento/correzione

- Gomito
- Avambraccio
- Polso
- Mano

- Esecuzione:

Inizia dai piedi, e si dovrà trovare la giusta coordinazione nell'estendere contemporaneamente gambe, braccia, con un'estensione completa del braccio, lasciando andare il gomito. Quest'ultimo dovrà essere **allineato** al canestro.

Il rilascio della palla sarà eseguito con la punta delle dita, dove le ultime a lasciare la palla saranno: pollice, indice e medio, con l'indice che per ultimo rilascerà la palla, restando puntato a canestro.

La palla non dovrà essere poggiata sul palmo, ma solo fino a metà dita, questo per eseguire la giusta spinta sulla palla (back spin), con la giusta parabola.

Inoltre si dovrà seguire il pallone fino alla fine dell'azione di tiro (follow through) e si dovrà **staccare relativamente presto la mano d'appoggio** dal pallone per non interferire sulla mano che tira, restando nel frattempo "compatti" (non buttando giù il braccio della mano che non tira, se non a fase assolutamente conclusa del gesto).

Una conclusione:

“Quello che è veramente importante non è l'inizio del fondamentale ma la sua conclusione, quindi quella che va sempre analizzata ed eventualmente corretta è la posizione finale del tiro: giusta

distensione delle braccia, polso piegato verso il basso, indice verso il canestro, controllo visivo della rotazione della palla...”

Ed in questa conclusione dovrà essere evidente la **“finestra di tiro”** che presenta come vertici gomito del braccio forte, gomito del braccio debole, palmo della mano: questa finestra sempre spalancata dovrà permettere la visione perfetta, priva di qualunque interferenza (se non l'eventuale possibile ostacolo di un difensore) del canestro, ovvero del punto di mira. E' un aspetto qualche volta trascurato, in termini di analisi e correzione del gesto, oltre che di COMUNICAZIONE con l'atleta, tale da facilitare la sua comprensione del problema e l'elaborazione (assistita ovviamente dall'allenatore) della soluzione.



Allora ecco di seguito semplici (e consueti) esercizi per la posizione di tiro da fermi troppo spesso messi in soffitta:

Esercizio n. 1

Giocatori sparsi sul campo, ciascuno con la palla in mano ed in posizione di tiro. Si eseguono

dei tiri della palla in alto, sulla verticale e non verso il canestro.

VERIFICA

- distensione del braccio e del polso (la frustata, di antica memoria, deve garantire la rotazione della palla);
- allineamento.

Esercizio n.2

Tiro ad una mano

Obiettivo dell'esercizio è quello di eliminare l'errato utilizzo della schiena e rinforzare la consapevolezza della mano forte responsabile della “guida” della palla.

Giocatori disposti a 3/4 metri dal canestro su una o più file, ciascuno con un pallone in mano. Palla prima afferrata con due mani, poi si stacca la mano d'appoggio, lasciandola cadere lungo il corpo, ed infine si tira a canestro.

Come variante si può lavorare utilizzando sia nella raccolta che nella spinta solo 3 dita (pollice - indice - medio), aumentando in questo modo la consapevolezza dell'uso prioritario di queste stesse dita.

Esercizio n.3

Con i ragazzi posizionati come nell'esercizio n. 2, senza palla e con la gamba corrispondente alla mano che tira leggermente dietro all'altra. L'allenatore passa la palla al primo della fila, posto davanti a lui e mentre la palla è in volo il ragazzo porta la gamba arretrata in avanti, tenendo per tutto il movimento il bacino basso. Ricevuta la palla tira.

L'acquisizione corretta di questo movimento ci tornerà utile quando lavoreremo sul tiro in movimento.

Esercizio n.4

Disposizione dei giocatori come nel *Diagramma 1*.

I primi delle file eseguono due saltelli laterali verso destra, per

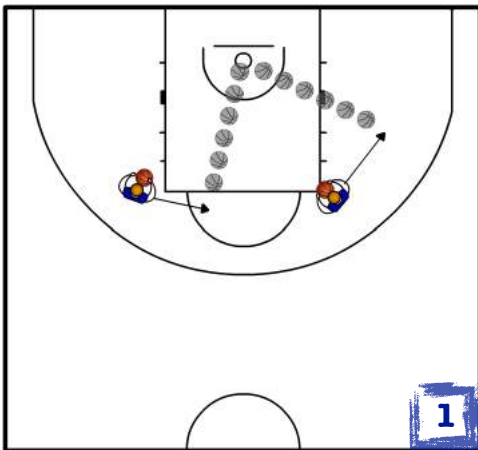
poi tirare. Lo spostamento laterale, provocato prima del tiro, ci consente di lavorare sul cambio d'inerzia: spostamento laterale-tiro.

Il lavoro può essere variato partendo con palla su un lato e poi alzata per il tiro.

Ulteriori varianti possono essere le seguenti:

- un salto verticale forte e poi tiro;
- salti andando a sinistra;
- un primo salto a destra ed un secondo a sinistra (o viceversa);
- un salto in avanti e uno indietro (qui si lavora sulla corretta posizione delle spalle).

(Ovviamente i salti non dovranno essere lunghi)



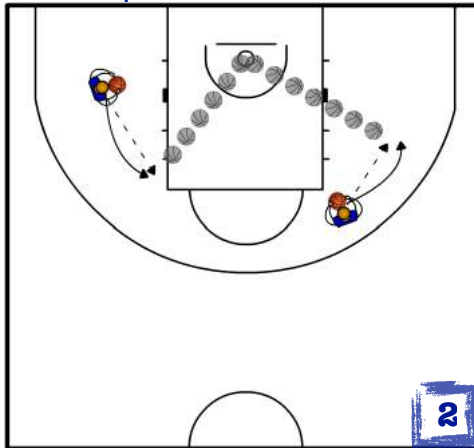
Esercizio n.5

Giocatori disposti come da Diagramma 2; i ragazzi eseguono auto passaggio, ricezione e tiro. Qui viene aggiunta, rispetto all'esercizio precedente, solo la presa della palla: stare bassi e mani pronte, che nel linguaggio cestistico potrebbe essere sintetizzato in "stare in gioco"! Ricordarsi sempre di utilizzare esercizi semplici, affinché la concentrazione sia tutta sul gesto del tiro e non sull'esercizio, evitando esercizi coreografici.

La metodologia è quella di aggiungere un particolare alla

volta: pochi concetti che si sommano progressivamente così da mantenere alta la concentrazione.

Il tiro è un movimento complesso, e risulta difficile, se non pericoloso, intervenire su tre, quattro particolari contemporaneamente.



Questa è una possibile base di lavoro: nulla di nuovo forse, ma qualcosa che deve diventare una volta per tutte un aspetto prioritario nella costruzione della giocatrice e del giocatore. Discuto spesso di questi aspetti e spesso mi sento dire "lo faccio già". Se così è, e non c'è da dubitarne, ciascuno di noi deve essere in grado di vederne i risultati e saperne trarre coerentemente tutti gli input per un miglioramento costante, che è in fondo quello che chiediamo alle nostre atlete e ai nostri atleti. Un miglioramento che deve tendere all'avvicinare quello che si può forse ritenere difficile, anche impossibile. Anche nella tensione forte ad una parità di genere che almeno visivamente è meno lontana di quanto si creda. Parità che non escluderà mai le fisiologiche differenze di genere, ma che non deve mai più includere la rinuncia alla sua ricerca, come anche il fondamentale di tiro può dimostrare senza ombra di smentita.



GIANNI DEL FRANCO

Consigliere Federale da otto anni. È stato Commissario del Comitato Regionale Campano (maggio-ottobre 2003)



e poi Presidente dal 2003-2008. Allenatore Benemerito dal 1997, ha lavorato con la Fag Partenope (1973-75 in serie A), e poi con squadre maschili e femminili campane nei campionati di serie B, C e D. Nominato **Maestro dello Sport** nel luglio del 1969, ha ricoperto il ruolo di funzionario CONI fino al 2003.

Ha collaborato con il **Settore Squadre Nazionali**, con il **CNAG** (Comitato Nazionale Attività Giovanile, poi Settore Giovanile) dal 1974. Dal 1978 (e fino al 2003) ne è stato il responsabile **tecnico-organizzativo**.

Nel 1980 è stato nominato responsabile nazionale dei Centri Avviamento allo Sport.

Ha ricoperto anche la carica di Presidente della Commissione Allenatori della Campania dal 1999 al 2000.

Essere Allenatore

Mentalità ed Etica del lavoro

Gianni Del Franco è senza alcun dubbio una figura di grande riferimento per tutta la pallacanestro campana. La sua grande carriera rappresenta infatti un modello di etica e professionalità raramente riscontrabili.

Gianni, cosa ha significato per te fare l'allenatore?

“La passione e la determinazione di perseguire i propri obiettivi, quella passione che mi ha consentito negli anni poi di trasferire la mia esperienza tecnica anche nel ruolo di dirigente Federale. Allenare mi ha insegnato a programmare ed organizzare la mia attività in modo professionale ed attento, consentendomi di costruirmi una mentalità ed un'etica del lavoro che negli anni mi ha donato molte soddisfazioni.”

Dal tuo punto di vista, considerando come tu hai vissuto diverse generazioni di allenatori, cosa significa allenare oggi rispetto ad alcuni anni fa?

“Oggi, anche in considerazione dell'esperienza che vivono i miei nipoti, innanzi tutto è cambiata la mentalità dei ragazzi, per cui diventa necessario adeguarsi, così da poter conseguire comunque l'obiettivo di appassionare, entusiasmare al nostro sport i giovani che vi si affacciano. Utilizzando lo sport come percorso di vita. Tutto questo, però, è possibile solo se l'allenatore si cala nel proprio ruolo con l'umiltà di chi sa di dover innanzitutto comprendere le “persone” con cui ci si relaziona, le loro aspettative, i loro desideri, le loro identità sociali e culturali.”

Come invece viene inteso dalla

Federazione il ruolo dell'Allenatore?

“Un ruolo assolutamente prioritario, soprattutto se inteso nel senso di “istruttore” nell'attività di formazione giovanile. Proprio in virtù di questa ormai consolidata convinzione vanno interpretati i notevoli e continui sforzi fatti dalla Federazione, attraverso il proprio organo del CNA, deputato alla formazione. Questo non solo al fine di alimentare con sempre maggiore talento le nostre rappresentative nazionali, ad ogni livello, ma anche e soprattutto per far sì che il prodotto Italia sia espressione diretta e palpabile di un progetto ad ampio raggio.”

Come ritieni sia il livello della formazione offerta in Italia agli allenatori?

“Sono assolutamente convinto del livello di assoluta eccellenza della nostra formazione, né è riprova il fatto che possiamo vantare diversi allenatori di successo in giro nel mondo ed in tanti campionati, fino a giungere alle nostre punte di diamante, Sergio Scariolo, allenatore della nazionale spagnola Campione d'Europa ed Ettore Messina assistente allenatore dei San Antonio Spurs, forse la massima espressione di basket mondiale. Ettore tra l'altro a breve allenerà anche la selezione dei migliori talenti giovani del resto del mondo, un compito di grandissimo prestigio che ne testimonia il riconoscimento ormai globale delle sue indubbie qualità.

Dietro loro tanti altri allenatori che pian piano esportiamo in tante nazioni e che sempre più si affermano su livelli di assoluta eccellenza.”



Il Professional'nyj Basketbol'nyj klub CSKA (in russo: ПБК ЦСКА Москва) è una squadra russa di pallacanestro, parte della polisportiva CSKA. Ha vinto per sei volte l'Eurolega, la massima competizione cestistica per club d'Europa, e nelle ultime quattro edizioni è sempre arrivata in finale vincendo due volte.

Il suo palmarès:

- 24 Campionati Sovietici;
- 21 Campionati Russi;
- 3 Coppe Sovietiche;
- 4 Coppe di Russia;
- 6 Euroleague;
- 6 VTB United League.

Correre e dominare in Europa

La transizione offensiva del CSKA Mosca

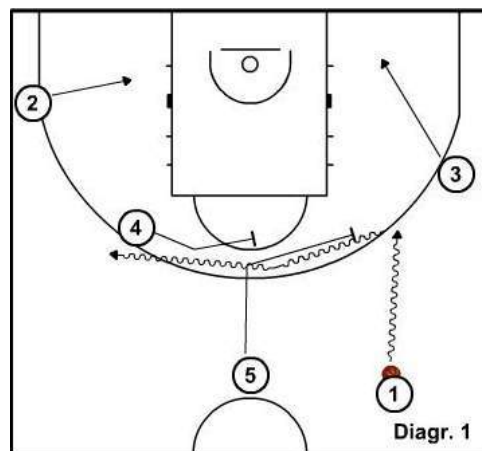
In questo numero diamo un'occhiata alla transizione offensiva di una delle squadre più gloriose del vecchio continente. Il CSKA di Mosca nella versione della stagione 2014/15.

La micidiale transizione del team russo contro la uomo che ha dato così tanti frutti alla formazione guidata da coach **Dimitris Itoudis**

I grandi interpreti di questo sistema di gioco sono il playmaker (1) **Milos Teodosic**, la guardia (2) **Nando De Colo**, l'ala piccola (3) **Sonny Weems**, l'ala grande (4) **Andrej Vorontsevic**, ed il centro (5) **Sasha Kaun**.

Il CSKA si arriva nella metà campo d'attacco con il seguente schieramento: il play (1) si sposta in palleggio nella corsia destra mentre l'ala (3) si muove verso la linea di fondo sullo stesso lato. La guardia (2) è sul lato opposto. A questo punto, come indicato nel *Diagr. 1*, i due rimorchi (4) e (5) si muovono per portare un pick and roll al play (1) che sfrutta i due blocchi per spostarsi sul lato opposto. La guardia (2) contemporaneamente si è spostato per portare un blocco cieco al primo rimorchio (5), che sfrutta il blocco e taglia in pivot basso sul lato della palla, come rappresentato nel *Diagr. 2*. Subito dopo aver bloccato cieco a favore del pivot (5), la guardia (2) riceve un blocco dall'ala grande (4). Contemporaneamente l'ala piccola (3) attraversa l'area e taglia in angolo sfruttando sul lato del pivot (5), quindi il play (1) può scegliere se passare alla guardia (2) o all'ala piccola (3) come illustra il *Diagr. 3*. Se riceve la guardia (2), l'ala grande (4) ritorna indietro per portare un blocco sulla palla per la guardia (2) che sfrutta il blocco e legge la difesa, mentre il pivot (5) viene in post alto, *Diagr. 4*.

A cura di Claudio Barresi



ELIA CONFESSORE

Giocatore dalle grandi doti tecniche ed atletiche, ha calcato i parquet della DNB e della DNC. Tutt'ora in forza al CAP Nola, squadra che milita in Serie C. Laureato in Scienze Motorie ed in Scienze e Tecniche delle attività preventive e adattate presso l'Università degli Studi di Cassino, Allenatore di Base e Preparatore Fisico per la Fip, è Formatore nell'ambito della Preparazione Fisica per i Corsi Regionali organizzati dal CNA. Ha svolto il ruolo di Preparatore Fisico durante il Raduno di Avviamento Tecnico Federale svoltosi ad Agropoli nel 2015. Attualmente è il Responsabile della Preparazione Fisica della prima squadra dell'Azzurro Basket Napoli, del Settore Giovanile della Juvecaserta e collabora anche con la Promobasket Marigliano. Ha partecipato al raduno di Perfezionamento Tecnico Federale per la categoria U15 a Caserta dal 5 al 7 Febbraio 2016.



Il Core

Lo snodo centrale della catena cinetica

L'allenamento della zona addominale è sempre stato un argomento di grande interesse nell'ambito della chinesioterapia e nelle scienze motorie. L'importanza di questa muscolatura nei movimenti e nella stabilità della colonna vertebrale, nella prevenzione ed il trattamento delle patologie del rachide ha contribuito allo sviluppo di numerosi studi fin dagli anni 50.

Anche la scienza, partita inizialmente con un'analisi ristretta alla regione addominale si è spostata verso una visione più globale e olistica del corpo umano in cui dal condizionamento del singolo muscolo si è passati all'allenamento del movimento aspirando all'equilibrio di un sistema dove i singoli muscoli interagiscono per uno stesso scopo. Si è passati quindi dal concetto di addominali a quello di core rivoluzionando l'approccio all'allenamento arrivando al punto che ora il core ha un ruolo di primaria importanza in tutti gli sport e non solo.

Il termine CORE è stato usato riferendosi ai muscoli del tronco, più precisamente alla zona lombo-pelvica. La stabilità di questa regione è cruciale per fornire una base per il movimento degli arti inferiori e superiori, per sopportare carichi e per proteggere la colonna vertebrale.

“CORE STABILITY E' LA CAPACITA' DEL SISTEMA DI STABILIZZAZIONE DI MANTENERE LE ZONE INTERVERTEBRALI NEUTRE ENTRO I LIMITI FISIOLGICI.”(Panjabi)

“STABILIZZARE LA SPINA IN PRESENZA DI MOVIMENTI INTORNO AD ESSA” (Panichi)

La colonna vertebrale è una” pila “di vertebre deputata a trasportare carichi allo stesso tempo solida e flessibile.

Un ingegnere direbbe che non è possibile progettare una struttura che abbia una grande capacità di sopportare carichi e che sia allo stesso tempo flessibile. Immaginiamo una trave d'acciaio che rappresenta la stabilità per eccellenza a level-



-lo costruttivo: essa può resistere a carichi che provano a comprimerla a tagliarla e torcerla... si ma non può muoversi! La nostra colonna vertebrale è più come un'asta flessibile che resiste ai carichi e assorbe gli urti; possiamo immaginarla come una stupenda struttura che, con l'aiuto di un sistema muscolare, può essere flessibile per consentire movimenti fluidi e, può irrigidirsi e stabilizzarsi quando deve sopportare carichi, e, più è alto il carico più c'è bisogno che la muscolatura stabilizzi tutta la struttura. Semplificando... quando i muscoli si contraggono fanno due cose: generano una forza e

creano stiffness .Questa rigidità si crea quando i muscoli si stabilizzano attorno ad un articolazione preparandola a sopportare dei carichi senza deformarsi.

Dal punto di vista funzionale il CORE è un insieme di 29 muscoli a livello della zona addominale deputati a funzioni diverse che agiscono in armonia. Faries e Greenwood fanno riferimento a questo sistema muscolare dividendolo in due sottoinsiemi in base ai loro ruoli nella stabilizzazione del core: muscolatura globale e muscolatura locale.

La muscolatura GLOBALE è costituita da grandi muscoli superficiali che trasferiscono la forza tra la gabbia toracica e il bacino ,producono movimento in condizioni di stabilità (RETTO ADDOMINALE,OBLIQUO ESTERNO , PSOAS,ERETTORE SPINALE, ILEOCOSTALE).

Viceversa la muscolatura LOCALE è costituita dai piccoli muscoli profondi deputati alla stabilizzazione (TRASVERSO DELL'ADDOME,MULTIFIDO,OBLIQUO INTERNO,QUADRATO DEI LOMBI,DIAFRAMME,PAVIMENTO PELVICO,ILEOCOSTALE).

Mc Gill a sua volta afferma che il contributo relativo di ogni singolo muscolo cambia durante il movimento,in modo tale che la discussione dei più importanti muscoli stabilizzanti è ristretta ad un istante transitorio nel tempo.

Sta di fatto che la “core stability” è un concetto dinamico che cambia continuamente per soddisfare aggiustamenti posturali o resistere a forze esterne. Ciò suggerisce che per migliorare la stabilità devono essere eseguiti esercizi che riprendano i pattern di movimento.

“LA STABILIZZAZIONE DEL MOVIMENTO E' DOVUTA ALL'INTERAZIONE TRA MOBILITA' E STABILITA'.”

(Cook,2010)

Se guardiamo il corpo come una serie di articolazioni,ognuna ha una funzione specifica ed ognuna è incline ad una disfunzione ; ad esempio :lo stress di un atterraggio dopo un salto con una caviglia poco mobile verrà trasferito al ginocchio... e quante volte i giocatori di basket immobilizzano le proprie caviglie con fasciature o scarpe troppo alte ;le ginocchia spesso richiedono esercizi di stabilità per aiutarli ad assolvere il loro compito;le anche che hanno bisogno di essere stabili e mobili...anche instabili potrebbero portare problemi al ginocchio, di contro anche poco mobili potrebbero portare mal di schiena ;la regione sacro lombare(parte bassa della schiena) beneficia di una maggiore stabilità mentre la regione toracica ama il lavoro di mobilità.

E' chiaro che, in accordo con l'approccio *joint-by-joint* di Boyle , ci sono una serie di articolazioni che hanno bisogno di mobilità e altre che hanno bisogno di stabilità,di conseguenza le esercitazioni saranno atte a migliorare la mobilità delle articolazioni e la loro capacità di esplorare range di movimento acquisiti in situazioni dinamiche.

Negli sport situazionali come la pallacanestro i movimenti avvengono in modo mai stereotipato, pertanto il cervello deve riconoscere il movimento nel suo insieme e non l'azione isolata di un singolo muscolo.

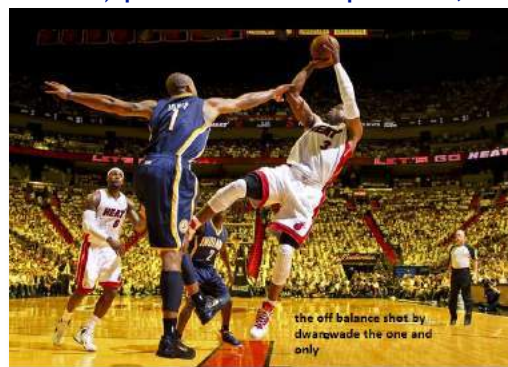
“LA STABILITA' E' L'ABILITA' DI CONTROLLARE IL MOVIMENTO NEI VARI SEGMENTI DEL CORPO IN PRESENZA DI FORZA , TENSIONE , CARICO E MOVIMENTO.” (Boyle,2010)

Riportando il discorso dai libri al campo di pallacanestro...

PERCHE' LA STABILITA' E' IMPORTANTE PER UN GIOCATORE DI PALLACANESTRO?

proviamo a pensare al “sistema“ atleta che per stabilizzarsi deve essere capace di gestire vari tipi di forze:

1)la **forza di gravità** che il corpo deve neutralizzare costantemente (anche quando è fermo) per essere in equilibrio;



2)le **forze** risultanti dalle accelerazioni, decelerazioni e cambi di direzione;



3)le **forze** risultanti dai contatti tra giocatori durante il gioco;



Allenare il core risulta essere di fondamentale importanza per un giocatore di pallacanestro; è un prerequisito per una corretta esecuzione dei gesti tecnici, per poter reagire agli stimoli del gioco, per minimizzare il rischio di infortuni dovuti a scompensi e sovraccarichi.

Ne consegue che nella preparazione fisica di un giocatore di pallacanestro non può non esserci un lavoro di rafforzamento del core, considerando che l'attivazione dei muscoli coinvolti in esercizi di core training è molto vicina a quella richiesta al giocatore durante il gioco.

Il lavoro di core training dovrebbe:

- ricercare il reclutamento della muscolatura stabilizzatoria senza compensi;
- ricercare l'allineamento posturale sempre;
- utilizzare esercizi atti a migliorare la mobilità articolare e stimolare l'utilizzo dei range acquisiti in situazioni dinamiche;
- utilizzare esercizi che utilizzano i pattern fondamentali con gestione stabile del movimento;
- introdurre gradualmente delle perturbazioni che replichino i contatti di gioco;
- utilizzare progressioni prima da fermo poi in movimento, diminuendo la base di appoggio e gli appoggi stessi, con l'obiettivo di consolidare la stabilità e non di ricercare l'instabilità.

Di seguito una proposta di sensibilizzazione dei muscoli del core in una situazione semplice, base di partenza per passare al loro reclutamento in situazioni complesse.

PROGRESSIONE PLANK PRONO:

1) In posizione prona con gli avambracci sul pavimento e i gomiti sotto le spalle. Sollevarsi da terra, sostenersi con gli avambracci e le dita dei piedi, formare una linea retta dalle caviglie alle spalle. Coinvolgere i muscoli del pavimento pelvico (come per trattenere la pipì) e contrarre gli addominali (come se stesse arrivando un pugno nello stomaco). Assicurarsi di non avere il bacino né troppo alto né troppo basso, mantenere l'allineamento e respirare.



2) passare da 6 a 4 appoggi: distendere il braccio in avanti mantenendo l'allineamento e il tronco fermo, alternare le braccia.



3) passare da 6 a 2 appoggi: sollevarsi sulle mani, distendere il braccio in avanti e sollevare il piede controlaterale.

La chiave di questi esercizi è mantenere il busto più fermo possibile.



ROSSELLA MUSTO

Giocatrice di Serie A e B, ha calcato i parquet campani negli anni della Zinzi Caserta e Partenio



Avellino. Allenatore Nazionale, è stata assistente in Serie A e B con le Pantere Caserta, ma ha dedicato la sua carriera alla attività giovanile, con cui ha vinto diversi titoli regionali e partecipato a finali nazionali sedendo sulle panchine di Città di Caserta, LBL Caserta, Juvecaserta. Istruttore Nazionale e Formatore Minibasket, è componente dello Staff Regionale Minibasket, e collabora con il CNA nei corsi Allievo Allenatore. Attualmente è Presidente, Responsabile Tecnico e Capo Allenatore della formazione U13 dell'ASD Città di Caserta, società costruita insieme all'amica Emanuela Gallicola, scomparsa in un terribile incidente nel 2008.

I Fondamentali

Insegnarli al Minibasket?

Nel ricercare un argomento da trattare, che potesse interessare allenatori ed istruttori, mi è immediatamente venuto alla mente questo quesito:

“I fondamentali devono essere insegnati al Minibasket?”

Durante la mia, ahimè, lunga ma soddisfacente carriera “baskettara”, ho sempre ascoltato accese discussioni tra istruttori ed allenatori sull'importanza o meno dei fondamentali, e soprattutto sul **quando** sia meglio insegnarli.

Volendo essere precisi, possiamo partire dal concetto di cosa sono i fondamentali, nel basket come in qualsiasi altro sport: “[...] **Costituiscono le prime tecniche, che a livello didattico e formativo, devono essere acquisite da un praticante**” (Wikipedia).

Sono quindi le “fondamenta” del Nostro Sport, ed è necessario che si gettino le basi già nel MINI Basket! Ma ne siamo certi? Partiamo da alcuni interrogativi, e cioè:

- **Quali sono i prerequisiti necessari per poter palleggiare, passare, difendere e tirare?**
- **Di cosa hanno bisogno i nostri miniatleti per poter diventare atleti?**
- **Cosa è basilare per apprendere il gesto tecnico?**

Possiamo pensare che i bambini siano in grado di apprendere ed eseguire un “buon” tiro, un “buon” passaggio (per buono intendiamo efficace, utile, vantaggioso), senza possedere un adeguato controllo motorio, senza essere in equilibrio, senza riuscire a differenziare la forza,

senza sapersi orientare nello spazio e nel tempo, senza essere in grado di adattarsi velocemente a nuove situazioni di gioco e, senza essere in grado di decidere autonomamente **quando e come?**

Direi proprio di no, e credetemi sarà inutile, come più volte ho visto fare, sottoporre i bambini a noiose s e d u t e “analitiche”..!

A tal proposito, per chiarire maggiormente il concetto, utilizzo un concetto espresso dal **Dottor Guido Marcangeli**, Docente CONI - FIP - FIR, per confrontare MiniBasket e Basket:



SPORT DI GRUPPO-COOPERATIVO

(medesima spinta motivativa)

SPORT OPEN SKILL

(analisi delle informazioni e risposta motoria coerente)

SPORT ACICLICO

SPORT DI CONTATTO-DI

OPPOSIZIONE

(ricco di situazioni strategico-tattiche complesse)

SPORT CON STILE ATTENTIVO

FLUTTUANTE

(per cogliere il generale e il particolare)

In età evolutiva l'effetto dell'allenamento non viene ottenuto attraverso la **supercompensazione** (allenamento metabolico), ma attraverso una **ottimizzazione della coordinazione neuromuscolare**.

L'efficacia del processo di allenamento dipende da una corretta trasmissione e presa di informazione, che richiede lo stesso carichi con pause adeguate.

Da questa slide si comprende chiaramente quale sarà il compito del Minibasket nella crescita di un probabile “futuro” giocatore.

Appare evidente, infatti, che sia opportuno pensare di dover operare attraverso una programmazione che abbia come obiettivo *lo sviluppo delle capacità motorie* utilizzando i “*gesti fondanti*” cioè palleggio, passaggio, tiro e difesa come **strumenti**.

Intendo dire che negli allenamenti si struttureranno degli esercizi-gioco che, coinvolgendo tutti e quattro gli ambiti del Minibasket (*Motorio funzionale-Socio relazionale - Tecnico e Neuro cognitivo*), privilegino la scelta di apprendimenti attraverso abilità aperte (open skills) per costruire competenze. Ovviamente imposteremo il nostro lavoro sullo sviluppo delle **capacità coordinative**.

Queste sono disponibilità individuali sviluppabili ed allenabili e si dividono in **coordinative e condizionali**.

Nel Mini basket, in riferimento all'età dei mini atleti, si lavorerà soprattutto sulle **Prime**.

Leggendo la slide in alto e i due concetti espressi dal settore minibasket, ne consegue che la didattica non sarà imperniata sulla metodologia dello **stimolo-risposta**, ma si farà in modo da proporre situazioni gioco “aperte” in modo tale che il miniatleta giunga all'apprendimento di **conoscenze e abilità e competenze** attraverso la continua risoluzione di situazioni problematiche (*metodo del problem solving*). Occorre uscire dagli stereotipi di un istruttore-allenatore che



“Il rinnovamento profondo riguarda il cambiamento di prospettiva: il fine dell’azione dell’istruttore non è l’insegnamento delle abilità (i fondamentali), ma esse costituiscono lo strumento per lo sviluppo delle capacità coordinative dei bambini.”

“Il cambio di prospettiva deriva dalla necessità di cambiare la didattica per rispondere al meglio alle esigenze dei bambini di oggi, ricchi di potenzialità intellettive ma con sempre più rilevanti limiti motorio-funzionali”

(Settore Minibasket)

‘programma’ il bambino attraverso esercizi, per puntare ad un istruttore regista della progressiva **autonomia** di decisione da parte dello stesso, attraverso situazioni-problema. Sapere e comportamenti non possono essere acquisiti passivamente, ma devono essere costruiti in modo attivo dal singolo individuo. Genitori, insegnanti, allenatori e coach non hanno alcun **accesso diretto ai meccanismi di apprendimento** del singolo bambino o giovane, ma possono soltanto creare un ambiente fa-

vorevole, predisporre il materiale necessario, consentire l’approccio emotivo, fungere da esempio, stimolare, sempre con l’obiettivo di fare in modo che bambini e giovani siano attivi in prima persona (il **Saper Fare**).

Lo scopo di ogni intervento didattico, a qualunque livello di età - dal bambino piccolo all’adulto - deve essere lo stimolo a fare da sé, uno stimolo che deve basarsi sempre sul potenziale del momento del singolo allievo (il **Saper Far Fare**).

Corpo e mente non si sviluppano indipendentemente l'uno dall'altra. Capacità motorie non abbastanza sviluppate frenano anche l'intelletto.

Infatti il movimento porta ad una migliore irrorazione sanguigna sia dei muscoli che del cervello e quindi ad una migliore capacità di prestazione anche intellettiva. A questo punto, per rendere il discorso più completo vorrei evidenziare i **punti Forti** relativi alla **Categoria Esordienti (ragazzini di 11/12 anni)**, categoria che si affaccia nell'attività giovanile potendo partecipare al campionato Under 13.

Le indicazioni del settore prevedono i seguenti **traguardi di sviluppo delle competenze**, che diventano prerequisiti per l'attività giovanile:

- controllo efficace della palla in funzione delle azioni di gioco;
- utilizzo dei fondamentali, con e senza palla, come **strumenti** per lo sviluppo delle capacità motorie in funzione delle azioni di gioco;
- l'utilizzo dei fondamentali, con e senza palla, per affrontare le situazioni di gioco anche attraverso la conoscenza dei primi, semplici elementi di tecnica e tattica.

RIFERIMENTI DIDATTICI

FONDANTI

- CAPACITA' COORDINATIVE;
- IL PRINCIPIO VERTICALE DELLE SENSO-PERCEZIONI E DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE;
- LA DIMENSIONE DELLE VARIABILI SPAZIO E TEMPO;
- IL CARICO;
- GIOCARE PER CAPIRE E RISOLVERE SITUAZIONI E PROBLEMI;

- GIOCARE PER SVILUPPARE... AUTONOMIA E RESPONSABILITA'.

Avendo parlato di Competenze in uscita credo sia importante chiarire la differenza tra **conoscenze-abilità e competenze** in sede di apprendimento.

Conoscenza: è il risultato di un processo e non un prodotto. Conoscere è comprendere, cogliere il posto di un'idea. Indica il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento

Abilità: indica la capacità di applicare le conoscenze per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità possono essere cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale l'uso di metodi, materiali, strumenti)

Competenza: . . . saper fare in modo efficace; in funzione di un determinato obiettivo; in particolare dal punto di vista cognitivo *essere competenti o agire con competenza, significa essere in grado di far fronte a situazioni complesse, mobilitando e fondendo in maniera pertinente una grande quantità di risorse personali, sociali oltre che a risorse di tipo tecnico-specialistico*" indicano la capacità di usare in un determinato contesto conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; il complesso delle competenze dà la padronanza in termini di autonomia e

responsabilità.

(Le Bortier, G. 1990 *De la competence*)

Ora , utilizzando delle proposte del Responsabile Nazionale Mini Basket Prof. Maurizio Cremonini, mi piace dare un esempio pratico di quanto detto precedentemente. Ho deciso di scegliere due capacità motorie che a mio avviso rendono molto l'idea di traguardo di competenza, partendo da proposte per lo sviluppo delle Abilità.

L'idea è quella di allenare e sviluppare la **Capacità di anticipazione motoria e scelta**, ed **Orientamento Spazio-Temporale** utilizzando i fondamentali (palleggio-passaggio - tiro) come **strumenti**, e in relazione alle azioni di gioco (*in funzione di*).

Capacità Motorie/Obiettivi di Allenamento:

- **Anticipazione e Scelta:** Capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un'azione e, quindi, di programmare tempestivamente le operazioni successive. Capacità di utilizzare un gesto o un movimento adatto alla situazione motoria che si manifesta durante il gioco (prepararsi, anticipare, reagire, eseguire).

- **Orientamento spazio/temporale** capacità di determinare, e variare, la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione ben definito.

Quali gli obiettivi?

- **Obiettivo Socio-Relazionale:** Partecipazione attiva al gioco, in forma agonistica, collaboran-

-do con gli altri;

- Obiettivo Tecnico (Strumenti):

Controllo efficace della palla nelle diverse situazioni di gioco; utilizzo efficace dei fondamentali, con palla (palleggio e passaggio per realizzare un'azione di tiro funzionale al gioco) e senza palla (consapevolezza del movimento del corpo nello spazio, per ricevere la palla e realizzare un'azione di tiro in condizioni "vantaggiose").

- Obiettivo Neuro-Cognitivo:

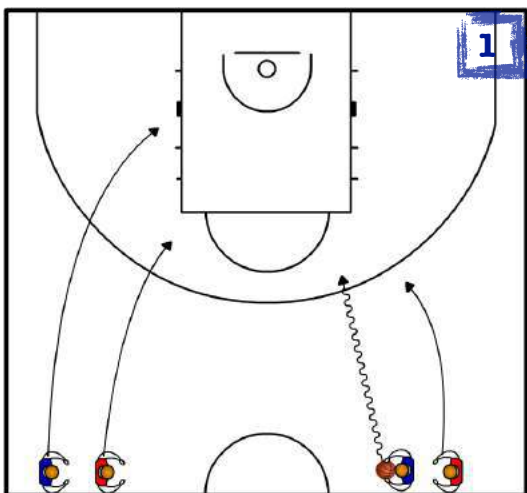
Capacità di risolvere le situazioni e i problemi di gioco utilizzando come strumenti tecnici i fondamentali di gioco; capacità di cogliere il significato e l'importanza dei primi riferimenti tecnici.

ABILITA'

Strumenti: Palleggio, passaggio e tiro (fondamentali con palla)

Esercizio n.1

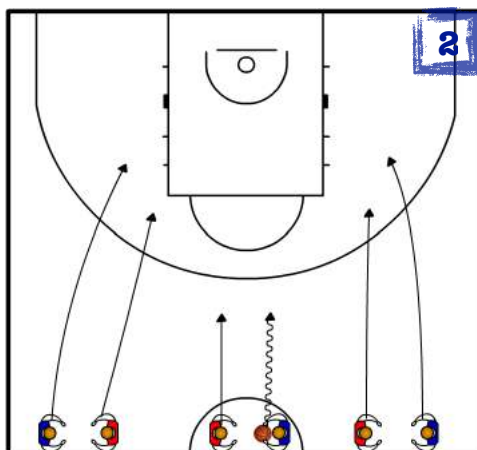
VOLA DI FRONTE E 2C2



Bambini disposti come nel *Diagr. 1*; attaccante con palla a metà campo e difensore dietro, compagno di fronte con difensore davanti, attivatore attaccante senza palla.

N.B Spazi e tempi maggiori determinano una scelta facilitata per il giocatore attivatore senza palla che potrà decidere dove e quando dare inizio all'azione di attacco.

**COMPETENZE
3C3...VOLANDO**



Ragazzi disposti come nel *Diagr. 2*; attaccante con palla a centro campo e difensore di fronte, compagno di fronte con difensore davanti, 3° compagno dietro con 3° difensore davanti, attivatore attaccante senza palla alle spalle del giocatore con palla.

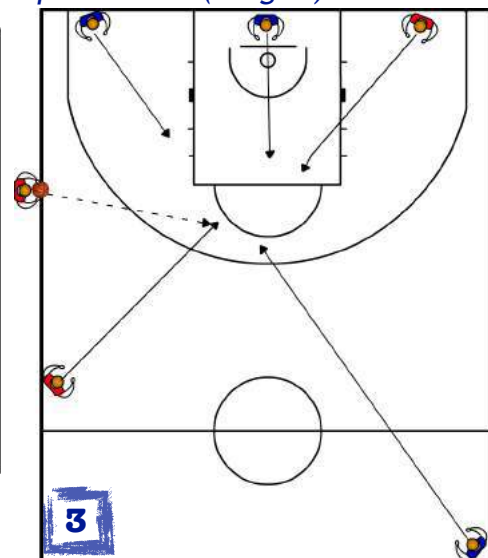
N.B Spazi e tempi minori determinano una scelta abbastanza complessa per il giocatore attivatore che dovrà decidere dove e quando dare inizio all'azione relazionandosi con l'altro attaccante e cercando di rendersi subito visibile al compagno con palla, battendo la difesa. Il giocatore con palla a sua volta dovrà immediatamente leggere la situazione e stabilire cosa fare.

**ABILITA'
3C3 DA RIMESSA**

Inizio da rimessa laterale, come da *Diagr. 3*, l'attivatore della situazione di gioco è il **giocatore in attacco senza palla** posizionato a centro campo; nel momento in cui si muove per ricevere la palla tutti i giocatori coinvolti entrano in campo per il 3c3.

N.B Gli attaccanti cercheranno di anticipare il movimento dei difensori per ricevere dalla rimessa sfruttando la

numerica, orientandosi nello spazio utile (Diagr.3)



COMPETENZE

situazione di gioco identica alla proposta delle abilità, posizione diversa (più vicina) del difensore lontano dal gioco; concetto di **variabile spazio/tempo** come attivatore iniziale diverso del gioco.

N.B Stessa situazione di gioco ma ponendo il difensore più avanti per aumentare la difficoltà di lettura e scelta degli attaccanti. Opz. variare le posizioni di partenza inserendo il 4 giocatore.

Mi auguro che attraverso questo mio semplice contributo sia riuscita a rendere l'idea dell'attuale modello didattico di riferimento del MiniBasket. Concludo con una frase del Responsabile Nazionale Minibasket, **Maurizio Cremonini**, che ringrazio per lo splendido lavoro di Formazione che sta portando avanti mediante un modello di MiniBasket realistico ed adatto alle necessità dei bambini dell'era tecnologica:

"I FONDAMENTALI SONO GLI STRUMENTI PER L'APPRENDIMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE NEL MINIBASKET, IL MINIBASKET E IL BASKET SONO GLI STRUMENTI CHE AIUTANO AD APPRENDERE LA VITA!"

LAURA SOSCIA

Laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive con indirizzo in "Educazione e Motricità" presso l'UFRSTAPS di Nizza, in Scienze dell'Attività Tecnico Motorie presso l'Università degli Studi di Torino ed in possesso del Diploma ISEF conseguito presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Napoli, è anche Istruttore Minibasket, Allievo Istruttore FIN ed Istruttore di 1° Livello di Atletica Leggera. Professoressa dall'enorme bagaglio di conoscenze e competenze, ha partecipato a numerosi convegni e conferenze in giro per l'Italia. Docente della Scuola dello Sport, collabora con il Comitato Regionale in qualità di Docente di Metodologia dello Sport nei per i corsi organizzati dal CNA.



Metodi a confronto

Pregi e difetti dei metodi induttivi e deduttivi

Se si riflette su quanto scritto nell'articolo apparso sul numero 1 della rivista, si comprende come non sia corretto parlare dell'esistenza di un metodo migliore di un altro, ma si possa, invece affermare, senza sbagliare, che un metodo risulta più "funzionale" in un contesto e in riferimento alle variabili del momento. L'allenatore una volta apprese le caratteristiche che contraddistinguono le diverse metodologie è libero di "saper" scegliere quello più valido. Si può anche parlare di alternanza di metodi quando in una stessa u.a. (Unità di Allenamento) c'è il susseguirsi di metodi diversi.

Soffermiamoci a valutare quali sono i pregi e i limiti dei diversi metodi. Il metodo **INDUTTIVO** lascia liberi i ragazzi di pensare a quale è, in quel momento, la soluzione più corretta al problema presentatogli: I metodi induttivi, cioè i metodi centrati sul ragazzo (il quale scopre la soluzione e la tecnica da usare grazie all'istruttore che crea problemi adatti a lui) li possiamo classificare in:

LIBERA ESPLORAZIONE: in pratica l'insegnante sottopone il problema e sollecita con le domande giuste la soluzione; il rischio maggiore di questo metodo è il ritardo negli apprendimenti ipotizzati, il vantaggio consiste nella valorizzazione della spontaneità dei ragazzi, la creatività e la fantasia.

SCOPERTA GUIDATA: in questo caso l'allenatore presenta la situazione e stimola le risposte; questo metodo è molto

stimolante sul piano cognitivo ed è molto motivante per il giocatore, ma si può riscontrare qualche difficoltà di controllo del carico motorio e quindi intercettare nel rischio di rallentare lo sviluppo delle capacità motorie e dei gesti tecnico/tattici.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI: in questo caso l'allenatore predispone "gesti tecnici" (problemi) non ben definiti che i giocatori dovranno affrontare e risolvere rendendoli esecutivi. Questo metodo prevede la risoluzione dei problemi da parte dei giocatori, che operano all'interno di alcune restrizioni stabilite dall'allenatore, il quale però non fornisce alcuna soluzione.

Così lavorando si porta l'allievo verso uno sviluppo dell'attività cognitiva attraverso la motricità (tutto questo tenendo sempre presente l'obiettivo che si vuole raggiungere).

Come per la risoluzione dei problemi così anche nella scoperta guidata si può andare incontro a rallentamenti nell'apprendimento delle letture e dei gesti tecnici ma nello stesso tempo il giocatore partecipa alla lettura e risoluzione del "problema" secondo le proprie possibilità (migliora anche la consapevolezza).

Ad esempio, nell'articolo precedente abbiamo visto come l'allenatore spiega l'esercizio:

"Il primo giocatore passa la palla al giocatore della fila di destra immaginando sempre un difensore posto sulla linea di penetrazione."

Quale tipo di passaggio possiamo fare se abbiamo un difensore che pressa la palla ed è sulla linea di penetrazione?"

Per maggiore chiarezza avremmo potuto dire anche che il difensore ha le braccia alte; in questo caso l'allenatore ha posto il problema e i giocatori dovranno risolverlo quindi in questo caso l'allenatore ha utilizzato un metodo induttivo e precisamente il metodo di risoluzione dei problemi; se avesse aggiunto alla consegna: *"possiamo utilizzare il passaggio una mano laterale o il passaggio due mani sopra la testa o il passaggio due mani petto"* allora avremmo parlato di scoperta guidata.

Un limite che accomuna un po' tutti i metodi Induttivi è la possibilità di ritardo negli apprendimenti (tecniche) ipotizzati, altro limite potrebbe riguardare la perdita di attenzione da parte del gruppo. Ciò che invece viene letto come aspetto vantaggioso è l'investimento che ogni istruttore fa nelle capacità degli allievi; capacità di scoprire autonomamente le conoscenze e di fare esperienze provando, sperimentando cose nuove.

I metodi deduttivi, centrati sulla capacità di memorizzare e di ripetere (quindi il giocatore segue le indicazioni e la tecnica ed è l'istruttore che fornisce le risposte) li possiamo classificare in:

METODO PRESCRITTIVO

(detto anche del comando). L'allenatore risolve il problema grazie alle sue esperienze e dà direttamente la soluzione al giocatore dicendo come deve fare. Questo metodo consta di

quattro fasi: spiegazione, dimostrazione, esecuzione e correzione. Anche questo metodo ha i suoi lati positivi, ad esempio consente un continuo controllo e la possibilità di programmare in modo semplice il carico motorio, e tra le negatività, riscontriamo la limitazione della creatività, l'essere scarsamente motivante e un numero ristretto di modelli esecutivi;

METODO MISTO

(Sintesi-Analisi-Sintesi o anche Globale-analitico-globale), nella parte Globale c'è una visione d'insieme del gioco e dell'esercizio da realizzare, la parte Analitica riguarda le diverse parti o sequenze che costituiscono l'attività, si ritorna al Globale per ricomporre il gioco o l'esercizio. L'aspetto vantaggioso di questo metodo consiste nel rapido orientamento tecnico, nella facile correzione degli errori e della rapida conoscenza delle tecniche utili. C'è, però il rischio di cadere in un eccesso di tecnicismo; il metodo si basa molto sulle reali competenze (chiarezza!) che l'allenatore deve avere.

METODO DELL'ASSEGNAZIONE DEI COMPITI.

L'allenatore assegna, ad ogni giocatore o alla squadra tutta, particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.

Utilizzando in modo deduttivo questo metodo cadiamo nel rischio di poca spontaneità-autonomia da parte dei giocatori e approssimazione nell'esecuzione del gesto tecnico se i giocatori vengono lasciati molto liberi; nello stesso tempo questo metodo ci permette di stimolare la ricerca di autocorre-

-zione, e le diverse aree della personalità.

Richiamando l'articolo precedente abbiamo :

"Il primo giocatore partendo da posizione fondamentale passa la palla, effettuando un passaggio con una mano laterale e siccome passa a destra il passaggio lo si effettua con la mano destra". In questo caso è chiaro che l'allenatore utilizza il metodo prescrittivo (immaginiamo anche la dimostrazione, l'esecuzione e la correzione). Utilizzando un metodo misto avrebbe dovuto far vedere l'esercizio nella sua globalità, poi avrebbe dovuto trattarne le parti (analitico) e quindi sarebbe dovuto tornare nel globale ed infine utilizzando il metodo deduttivo dell'assegnazione dei compiti l'allenatore avrebbe assegnato i compiti al passatore, al ricevente e dato informazioni sul come, quando e dove muoversi. Da questa breve ma attenta riflessione si comprende come il saper "allenare" a crescere nella vita e nello sport sia legato in maniera inscindibile alla conoscenza, all'utilizzo ed ed alla integrazione di queste metodologie da adattare di volta in volta ai soggetti ed alle circostanze senza abbandonare mai l'obiettivo finale. Possiamo dire quindi che non esiste il metodo migliore ma

DEVE ESISTERE L'ALLENATORE CAPACE DI UTILIZZARE I METODI GIUSTI AL MOMENTO GIUSTO, *"sapendo di dover allenare ragazzi che sono essere umani e non macchine/computer!"* (A. Capobianco).

GIUSEPPE IASEVOLI

Fisioterapista libero professionista appassionato di sport. Specializzato in Therasuit Method, in Fisioterapia Sportiva e in Rieducazione Posturale Metodo Mézières che applica nella prevenzione e nel trattamento di patologie dell'atleta. Fisioterapista dell'A.S.D. Basket Casapulla. Collaboratore per la FIP nel progetto "Centri Tecnici Federali" e Fisioterapista della rappresentativa Campana nel Trofeo delle regioni di Rimini 2014 e Roma 2015



Riabilitazione Posturale secondo il Metodo Mézières nella prevenzione e nel trattamento dell'infortunio dell'atleta.

Cenni generali sulla postura e l'equilibrio posturale

Si può definire la "postura" come la posizione che assume il corpo nello spazio e la relazione spaziale tra i diversi segmenti somatici. La postura, quindi, non è altro che la posizione che assume il corpo nello spazio per contrastare la forza di gravità, sia in posizione di stazionamento che in quella di movimento (es. deambulazione) riducendo al minimo il dispendio energetico. Ciò comporta l'interazione di diverse strutture al fine, sia di fornire stabilità al corpo in posizione statica che produrre un movimento durante l'attività fisiologica: dal sistema nervoso centrale e periferico (con le sue afferenze ed efferenze), al sistema muscolo scheletrico, fino ad arrivare a quello viscerale. Da qui si evidenzia il coinvolgimento del sistema oculare, del sistema vestibolare, del sistema stomatognatico (Cranio-Mandibolare-Deglutitorio), della cute con i suoi recettori. Grande importanza assume anche il sistema respiratorio e il diaframma.

Ne consegue che la valutazione e le problematiche correlate ad uno squilibrio posturale hanno una competenza multidisciplinare, dove intervengono diverse figure. Sono interessate diverse branche della medicina

specialistica, quale l'ortopedia, la neurologia, l'odontoiatria, la fisioterapia, la pneumologia, la medicina dello sport, etc. Sono coinvolte figure sanitarie quali il fisioterapista, il logopedista, il podologo; grande importanza assume anche il preparatore fisico. Nella quotidianità una postura non armonica, sia in stazionamento che in movimento, produce uno stress muscolo-scheletrico che può accelerare il processo di degenerazione articolare e aumentare la vulnerabilità ad una patologia e/o ad un infortunio. Al contrario, una postura corretta ed armonica, oltre a ridurre il dispendio energetico, permette performance ottimali e riduce sensibilmente la predisposizione alla lesione (*Watson J. Relationship between incurie & body Mechanism in soccer and rugby players. Sport Med Physical Fint*). L'attività sportiva e il gesto atletico sono maggiormente influenzati da una corretta postura sia in termini prestazionali (maggiore coordinazione, maggiore resistenza, maggiore forza esplosiva, etc) che in termini preventivi agli infortuni e alle lesioni muscolo-scheletriche.

Breve presentazione del Metodo Mézières

Il metodo Mézières propone una nuova visione per la valutazione e rieducazione posturale ad ap-

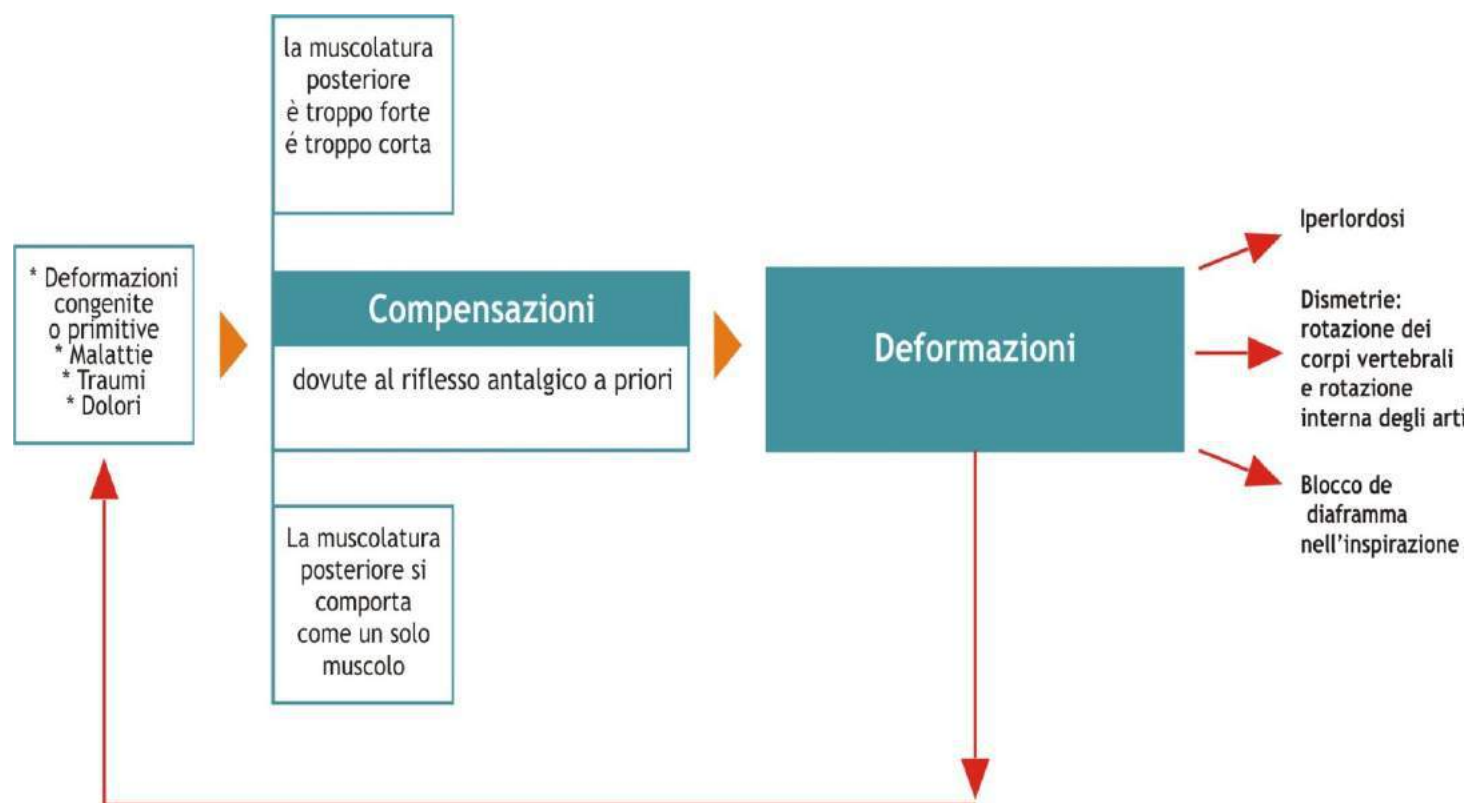
-proccio globale. Nasce da una intuizione della dottoressa **Françoise Mézières** nella primavera del 1947. Alla prima analisi di un paziente recatosi presso il suo ambulatorio ha intuito che la muscolatura posteriore si comporta come un'unica catena muscolare ed è più forte e più corta di quella anteriore. Dolori, traumi, patologie e deformazioni congenite o primitive provocano compensazioni, dovute al riflesso antalgico. Quindi il corpo si deforma in lordosi, in blocco diaframmatico in inspirazione e in rotazione interna degli arti.

primo luogo eseguire una attenta anamnesi storica. Problematiche posturali possono originare per diverse cause che vanno accumulandosi e sovrapponendosi nel tempo. Cattive abitudini, pregressi traumi o patologie possono essere cause ed effetti di compensi che comportano deformazioni e squilibrio posturale. Successivamente si procede all'osservazione dell'atleta nella ricerca di dismetrie e deformazioni. L'osservazione va effettuata nella veduta frontale, in quella dorsale e laterale.

Uno scorretto funzionamento dell'articolazione temporomandibolare e un mal posizionamento della lingua possono provocare eccessive retrazioni ai muscoli masseteri, a quelli cervicali e al diaframma, minando l'equilibrio posturale dell'atleta. Va osservata infine la presenza o meno di un blocco diaframmatico in inspirazione.

Trattamento dell'atleta

Va ricordato che il trattamento dell'atleta non va eseguito esclusivamente post trauma ed infortunio recente, al fine di



Il riflesso antalgico a priori, non è altro che un riflesso fisiologico, dove il corpo per prevenire l'insorgenza di un dolore o ridurre la sua entità assume un atteggiamento compensatorio, si deforma.

Valutazione funzionale dell'atleta

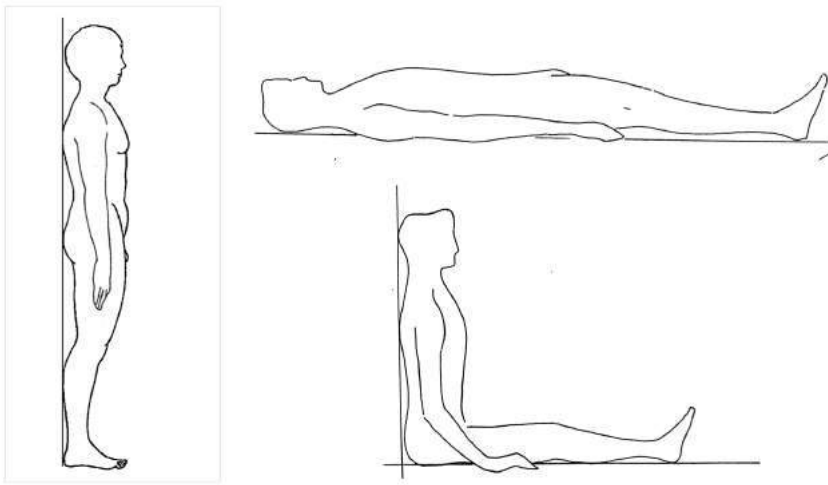
Nella valutazione funzionale dell'atleta, bisognerebbe in

Può essere utile, al fine della valutazione, anche la deambulazione, il correre, l'esecuzione di alcuni esercizi a corpo libero e accertarsi della presenza o meno di un dolore. Va eseguita una attenta osservazione del sistema stomatognatico per evidenziare problematiche come la malocclusione, il bruxismo, errata deglutizione, etc.

ottenere una ottimale guarigione e un ottimale equilibrio posturale; ma il metodo Mézières trova valida applicazione nella medicina preventiva per ridurre la predisposizione all'insorgenza di patologie muscolo-scheletriche e la predisposizione all'infortunio. Una seduta Mézières ha la durata di un'ora circa, si svolge

La bella forma

l'allineamento occipite-spalle-sacro



a terra su un semplice tappetino, e mira ad ottenere la “bella forma” (terminologia utilizzata dalla Mézières: “*tutto ciò che è bello funziona bene*”) tramite l'utilizzo di posture correttive e l'espansione attiva massimale.

La terapia è organizzata in trattamenti individuali, differenziati in funzione delle esigenze terapeutiche dell'atleta, l'unicità dell'individuo obbliga all'unicità del trattamento. La riabilitazione posturale avviene tramite dei gesti terapeutici che mirano a:

- Decontrarre la muscolatura posteriore al fine di mantenere il giusto equilibrio con quella anteriore;
- Diminuire il tono della muscolatura posteriore/ lordosante;
- Allungare un muscolo oltre la sua elasticità al fine di ottenere un allungamento di carattere durevole;
- Lavoro attivo dei muscoli anteriori come addominali e quadricipiti.

In conclusione, una attenta valutazione posturale ed un eventuale trattamento da parte del fisioterapista, può essere consigliabile, se non necessaria,

senza distinzione tra atleta professionistico e quello amatoriale. Un fattore, invece, da tener presente è l'età dell'atleta: onde evitare che diversi compensi e deformazioni si sommino e si sovrappongano nel tempo è preferibile una valutazione precoce, anche già dagli 8-9 anni di età, anche al fine di individuare precocemente disordini posturali che possono nascere e progredire nell'età dello sviluppo (atteggiamenti scoliotici, scoliosi, cattive abitudini). La valutazione posturale va comunque ripetuta con cadenze che variano in base all'età dell'atleta (minore è l'età più vicine nel tempo devono risultare le valutazioni) e alle sue condizioni (presenza di traumi, infortuni recidivanti, dimorfismi etc.)

Ne risulta che un atleta che riesce a mantenere una postura corretta è armonica migliorerà l'efficienza e l'efficacia del suo gesto atletico, oltre a prevenire l'insorgenza di patologie muscolo-scheletriche e diminuire l'incidenza sugli infortuni. Un atleta con una postura corretta ed armonica avrà un minore dispendio ener-

getico, migliorando la resistenza al gesto

atletico ed ivi accorcerà i tempi di recupero. Migliorerà la coordinazione del gesto e potrà usufruire di una maggiore forza esplosiva. Risulta essenziale al fine di massimizzare i risultati una stretta collaborazione tra il fisioterapista, il preparatore atletico e il coach.



ADRIANO FIORE

Arbitro Nazionale di Serie B Maschile e serie A2 Femminile, è attualmente Membro della Commissione Regionale CIA - Campania, Istruttore



Responsabile degli Arbitri impegnati nel Centro Tecnico Federale, ed Istruttore Arbitri del GAP Salerno. In più di tredici anni di attività arbitrale, ha diretto gare in Italia ed all'estero, partecipando a clinic e tornei in tutta Europa, tra cui la Scania Cup ed il Gothenburg Basketball Festival (Svezia), l'Easter Tournament Basketball Wien (Austria) e la Limfjords Cup (Danimarca). E' giornalista *free-lance*, Presidente dell'Istituto Europeo per la Diffusione della Cultura e dell'Arte e Direttore della Casa Editrice Albatros Edizioni.

Farsi capire: obiettivo primario

Una delle principali caratteristiche di un arbitro è che ciò che egli decide, nel bene o nel male, è (o almeno dovrebbe essere) da tutti sempre compreso. Semplicità e chiarezza, di conseguenza, devono essere suoi strumenti chiave, per esprimersi al meglio per ogni fischio e/o non fischio. Gli uomini in grigio per comunicare usano, come tutti, non solo il loro fischietto ma anche il loro corpo e le loro espressioni, non potendo mai scindere la comunicazione verbale con quella non-verbale. Tuttavia, prima che come arbitri, la comunicazione qualifica ciascuno come persona, in quanto ad ogni interlocutore e in ogni luogo si deve adottare un modo di esprimersi e di porsi adeguato, sapendosi approcciare ad ogni tipo di persona. Lo stesso vale nello sport, ponendosi al meglio con tutti, dall'allenatore al presidente della società. Uno studio effettuato di recente mostra alcuni dati a tale riguardo molto interessanti: quando si parla, infatti, *l'efficacia del messaggio che si vuole trasmettere è percepito solo al 7%*, mentre *il para-verbale, ovvero l'intensità della voce, il tono, il ritmo utilizzato e finanche i silenzi, compongono il 38% di ciò che viene capito*. Infine, *il restante 55%*, ovvero la maggior parte di quanto recepisce il nostro interlocutore, *riguarda il non-verbale*, che a sua volta può essere scisso in tre componenti: il linguaggio del corpo, nello sport meglio definito come **body language**, lo spazio e le distanze che intercorrono tra i

due interlocutori e l'eventuale contatto fisico. Tutte queste cose, in maniera studiata o innata, sono ciò con cui ogni direttore di gara in ogni partita ha a che fare, dimostrando che dirigere un match non vuol dire solo mettere il fischietto in bocca e fischiare, ma instaurare tante e varie relazioni, cercando di far sì che siano tutte caratterizzate da armonia e reciproco rispetto. Non ci sono solo le squadre a contendersi la posta in gioco, anche l'arbitro, a modo suo, la gara la deve "vincere", e ci riesce solo nel momento in cui è capace, alla fine, di essere quasi "invisibile" sia per chi a vinto sia per chi ha perso. Una delle maggiori sfide per un arbitro è quella di essere accettabile tecnicamente ma soprattutto accettato dal contesto. Tutte le decisioni devono essere comunicate al meglio, altrimenti si rischia di essere criticati anche quando si è nel giusto. Poi, alla fine, si può - e magari si deve - anche essere dimenticati, poiché l'importante doveva essere solamente far in modo che le due squadre si rispettassero e, al contempo, osservassero di buon grado le regole, nel bene e nel male. Diceva un grande maestro che solo da poche settimane ha iniziato a guardarci da lassù: "Il miglior arbitro è quello che non si vede", e sicuramente, come sempre d'altronde, aveva ragione ancora una volta.

"Uno non è un grande allenatore quando fa muovere un giocatore secondo le proprie intenzioni, ma quando insegna ai giocatori a muoversi per conto loro. L'ideale assoluto, che come tale non è mai raggiungibile, viene nel momento in cui l'allenatore non ha più nulla da dire, perché i giocatori sanno già tutto quello che c'è da sapere. Tutti devono conoscere, oltre alla tecnica, come si gioca, la tattica, insomma."

(Julio Velasco)