



Tonia Bonacci
Allenatore e Psicologo:
un primo incontro...



**HEY COACH:
NO ELEVATOR TO SUCCESS...
...TAKE THE STAIRS!**

Mimmo Papa
La Programmazione
degli obiettivi fisici
per il Settore Giovanile



Ninni Gebbia: Il tiro - La Tecnica

Massimo Riga: Uso del passaggio per costruire un gioco d'attacco

Giustino Altobelli: Aiuti e Rotazioni Difensive per il Settore Giovanile

INTERVISTA AL VICEPRESIDENTE DELLA FIP LA GUARDIA

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

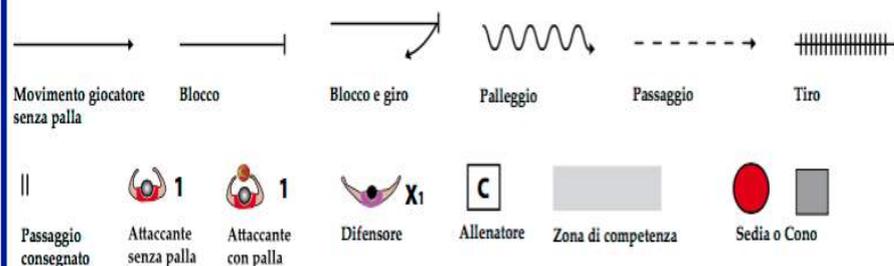
Progetto Grafico e Coordina-
mento di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP
Campania / Giovanni Gebbia/
Massimo Riga/ G. Altobelli

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	GIOCHI D'ATTACCO	21
PlayBook: Basket e Formazione di Claudio Barresi		Euroleague Revelation: Caja Laboral a cura di Claudio Barresi	
TECNICA	5		5
Aiuti e Rotazioni Difensive per il Settore Giovanile di Giustino Altobelli			
TECNICA	9		
Il Passaggio per costruire un attacco contro la difesa individuale di Massimo Riga			
TECNICA	11	PREPARAZIONE FISICA	22
Il Tiro: la Tecnica di Giovanni Gebbia		Organizzazione e Program- mazione degli Obiettivi Fisici per il Settore Giovanile di Domenico Papa	
INTERVISTA	15	MINIBASKET	25
Pronti a ripartire dai 3000 Italiani di Berlino! con Gaetano La Guardia		Un nuovo minibasket...ma perché? di Sergio Mazza	
	22	PSICOLOGIA	31
		Allenatore e Psicologo: domande per capire e conoscersi di Tonia Bonacci	
FONDAMENTALI	17	METODOLOGIA	37
Difesa individuale sull'uomo senza palla: principi ed idee per il settore giovanile di Massimo Dima		La diversità dei Feedback di Laura Soscia	

LEGENDA





E TU COSA ASPETTI? ISCRIVITI SUBITO!



Scuola Tecnica Campana Clinic di Aggiornamento Tecnico *“Tattica e strategia per squadre Senior”*

La Commissione Regionale Campania del CNA indice il Bando di partecipazione al Clinic di Aggiornamento Tecnico della Scuola Tecnica Campana:
“Tattica e strategia per squadre senior”.

Il Clinic si terrà al palasport di Casalnuovo (NA), sito in Viale dei Cedri, dalle ore 9,00 fino alle ore 17,00 di **sabato 11 giugno 2016** per un totale di 6 ore di formazione.

I Relatori del Clinic saranno:

Andrea Capobianco:	Capo Allenatore Nazionale Italiana Femminile e responsabile tecnico delle Squadre Nazionali Giovanili Maschili;
Francesco Ponticiello:	Capo Allenatore Bawer Matera serie A2 maschile
Maurizio Bartocci:	Capo Allenatore Barcellona serie A2 maschile
Luciano Nunzi:	Capo Allenatore NPC Rieti serie A2 maschile
Marco Ramondino	Capo Allenatore Casale Monferrato A2 Maschile

La partecipazione al Clinic darà diritto a **6 crediti PAO**.



Per iscriversi al Master è necessario:

- aver compilato e presentato il modello di iscrizione al corso;
- aver versato e presentato la ricevuta di versamento della quota di partecipazione di **€ 20,00 (euro venti/00)** con bonifico bancario su BNL IBAN: IT 73F 01005 03433 000000004779, intestato alla F.I.P. Comitato Regionale Campano, Piazzale G. D'Annunzio, 31 - 80125 NAPOLI.

L'iscrizione comprende:

- Partecipazione a tutte le lezioni del Clinic
- Il pranzo offerto in servizio catering
- Il materiale di supporto tecnico
- I 6 crediti PAO riconosciuti

La suddetta documentazione, entro e non oltre il 31 maggio 2016 va inviata:

- a mezzo posta elettronica all'indirizzo: cna@campania.fip.it allegando la scansione del modello di iscrizione e del bonifico effettuato;
- oppure a mezzo posta ordinaria al seguente indirizzo: F.I.P. Comitato Regionale Campano, Piazzale G. D'Annunzio, 31 - 80125 NAPOLI;

Per scaricare il modello di iscrizione vai su: <http://fip.it/campania/DocumentoDett.asp?IDDocumento=87286>

Il Presidente della Commissione Regionale CNA Campania
Claudio Barresi

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.

PLAYBOOK: BASKET E FORMAZIONE

Sta per terminare la stagione agonistica ma non certo l'impegno di un allenatore.

In questa fase della stagione ogni coach si divide tra mille impegni: la valutazione del lavoro svolto, la determinazione del lavoro post stagione, le prime idee di reclutamento per la stagione successiva, i contatti con la dirigenza per stilare una programmazione funzionale ecc. ecc. Ma soprattutto ogni allenatore in questa fase della stagione si dedica al proprio aggiornamento tecnico, a soddisfare il proprio desiderio di essere informato sulle nuove tendenze tecniche, a confrontarsi con i colleghi sulle tematiche tecnico-strategiche più interessanti. In poche parole è il momento in cui ci si dedica allo studio. Tutte le categorie di professionisti devono aggiornarsi continuamente, lo fanno i medici, gli ingegneri, gli architetti, gli avvocati, i docenti ... tutti! L'aggiornamento professionale è condizione per rimanere nella fascia di successo o per raggiungerla. Quindi è il momento di dedicarsi a... **PLAY BOOK!!!!**

Anche questo numero si preannuncia di straordinario interesse. Abbiamo voluto mettere insieme tre allenatori di grande rilievo nel panorama del basket femminile che collaborano con il **SSNF: Giustino Altobelli**, storico assistente della prima squadra a Schio profondo conoscitore del gioco e quest'anno nominato capo allenatore della nazionale Under

18 femminile che disputerà gli europei in Ungheria. **Massimo Riga**, capo allenatore di Battipaglia e neo allenatore della nazionale femminile Under 20 ed infine **Giovanni Gebbia** che dopo l'esperienza di successo come RTT della Sicilia femminile sarà uno degli assistenti alla nazionale femminile sperimentale di **Andrea Capobianco**. Avremo ancora **Massimo Dima**, grande esperto di attività giovanile, che ci illustrerà la seconda parte del suo articolo sull'IcI difensivo. L'intervista del mese vede in questo numero protagonista **Gaetano Laguardia**, vicepresidente della Federazione Italiana Pallacanestro. Il Minibasket con **Sergio Mazza** offre interessantissimi spunti di riflessione. Poi i consueti contributi scientifici che arricchiscono la nostra rivista nell'ottica di una vitale "integrazione" dei contenuti: la dot.ssa **Tonia Bonacci** prova, in una sorta di intervista virtuale con un allenatore ipotetico, a stilare i principi guida delle principali relazioni che ogni allenatore si trova ad instaurare, poi la consueta prof.ssa **Laura Soccia** ancora sul valore dei feedback. New entry per la preparazione fisica sarà il **Domenico Papa**, preparatore della Juve Caserta e già collaboratore con varie nazionali giovanili. Insomma la stagione volge al termine ma Play Book rimane accanto ad ognuno di voi Buona lettura!!

Claudio Barresi

GIUSTINO ALTOBELLI

Messinese, Allenatore Nazionale e Formatore per il Comitato Nazionale Allenatori. Grande esperto del settore femminile, ha cominciato ad allenare nel 1988 a Messina in B e A2 femminile, dove conquista una promozione in B ed una in A2. Dopo 6 anni ed una parentesi in C1 Maschile, si sposta a Priolo come Assistente Allenatore della AI Femminile, dove vince un scudetto nel 2000, per poi approdare nel 2003 a Schio come assistente di Santino Coppa, Fabio Fossati, Sandro Orlando, Maurizio Lasi e Miguel Mendez. Con la formazione veneta vince ben 7 Scudetti, 7 Coppe Italia, 6 Supercoppe e 2 partecipazioni alle Final-Eight di Eurolega. Ha disputato più di 600 partite in AI femminile e quasi 200 in Europa tra Fiba Cup ed Eurolega. Dal 2008 è anche Responsabile del Settore Giovanile della Famila Schio, raggiungendo 8 finali nazionali, ed un titolo italiano U15 nel 2009.



Aiuti e Rotazioni Difensive per il Settore Giovanile

Sin da quando ho iniziato ad allenare, e seguire corsi e clinic, una delle domande che mi posi fu:” per costruire una squadra, da dove comincio ? “ Il basket è uno sport così complesso, ci sono tanti aspetti, non solo tecnici da curare. Da giocatore, di livello medio-basso, cercavo di allenarmi al meglio, ma l’aspetto ludico-agonistico occupava la maggior parte della mia attenzione. Dal momento che mi fu data l’opportunità di allenare un gruppo di giovani, al di là delle conoscenze tecniche, naturalmente limitate, mi accorsi che dare una struttura e una organizzazione tecnico-tattica, era la problematica più importante. Non ci volle molto per capire che se volevo dare una identità precisa alla mia squadra, dovevo partire dalla difesa. Ancora oggi dopo tanti anni di esperienza, resto della stessa idea. Negli ultimi anni oltre a lavorare come assistente di squadre senior, ho assunto l’incarico di responsabile tecnico del settore giovanile. Non ci pensai molto e le prime indicazioni che diedi agli allenatori del mio staff, furono indirizzati in questo senso. Avere un filo conduttore tra le varie categorie era la priorità, per usare lo stesso “linguaggio” tecnico e per evitare confusione nella crescita delle singole giocatrici. Non volevo che passando

di categoria e cambiando istruttore, ci fossero delle differenze o peggio delle contraddizioni.

Di seguito, cercherò di spiegare le direttive che indico per le varie fasce. Per non essere ripetitivo, aggiungerò nel passaggio di categoria, gli argomenti da aggiungere ai precedenti.

Categoria U/13:

- Difesa 1c1 con palla (Muro)
- Difesa 1c1 senza palla
- Difesa contropiede (occupare gli spazi)
- Difesa sui tagli

Categoria U/14:

- Concetto di lato debole
- Aiuto difensivo
- Difesa sui blocchi semplici
- Difesa pressing
- Concetti di zona (spazi) secondo anno

Categoria U/16 elite:

- Difesa 1c1 sulla palla indirizzando sul fondo
- Aiuti difensivi e rotazioni
- Difesa blocchi sulla palla (P&R, P&P)
- Difesa Zona
- Difesa Zona pressing

Categoria U/18 elite:

- Difesa sui blocchi complessi (stagger, pick the picker)
- Eventuali zone miste

Tratterò in questa occasione la nostra organizzazione difensiva riferita al lavoro di aiuti e rotazioni.

Punti di riferimento:

(Diagr.1)

- Linea di fondo
- Linea di "mezzeria" ("canestro-canestro")
- Linea di penetrazione (palla-canestro)
- Linea di palla
- Linea di passaggio

**Regole difensore su attaccante con palla:**

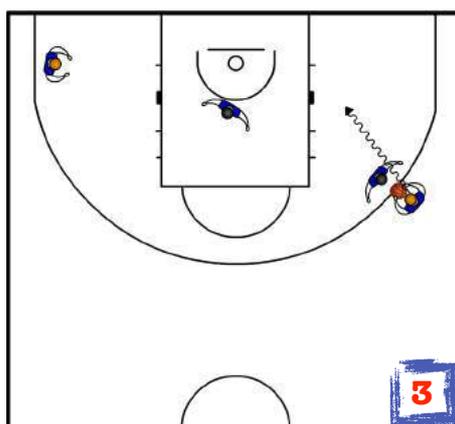
- responsabilità individuale, difesa sulla palla aggressiva;
- chiudere la penetrazione verso il centro.

Ho scelto questo tipo di difesa, **forzare il giocatore con la palla verso il fondo**, per i seguenti motivi;

- Occupare uno spazio vantaggioso per l'attacco, lasciando la possibilità di uno spazio certo (verso la linea di fondo);
- Proviamo ad avere l'iniziativa anche in difesa e portare la palla nell'area delimitata dalla linea di fondo e quella immaginaria del tabellone;
- Costringe l'attacco a lavorare bene per maniere il vantaggio;
- Non concede tiri facili in lay-up;
- La linea di fondo diventa un difensore aggiunto e dà la possibilità di raddoppiare;
- La fascia di campo sulla linea di fondo delimitata dalla

- linea immaginaria del tabellone, nega la possibilità del tiro;
- Le linee di passaggio vengono limitate;
- Da una chiara lettura al difensore che dovrà aiutare dal lato debole.

(Diagr. 2-3)



La posizione del difensore sulla palla dovrà essere spostata verso la spalla interna dell'attaccante pur restando sulla linea di penetrazione, la mano interna a impedire la penetrazione centrale e l'altra a tracciare la palla per impedire passaggi facili. Errore più comune, lasciare la linea di penetrazione aperta.

Regole difensore su attaccante senza palla lato forte o a un passaggio:

- Anticipo con una mano sulla linea di passaggio in guardia chiusa;
- In caso di penetrazione non

aiuta, resta in anticipo sul suo diretto avversario;

- Possibilità di fintare e tornare;
- Pronto a entrare in una eventuale rotazione.

(Diagr. 4-5)

**Regole del difensore sul lato debole:**

Posizionamento: il giocatore dovrà assumere una posizione sul campo, in guardia chiusa, con il piede più vicino alla palla sulla linea di mezzeria e la mano sulla linea di passaggio o poco più indietro in modo da vedere palla e avversario. Consigliamo al difensore di girare il capo con piccoli movimenti in modo da non perderli di vista.

(Diagr. 6)

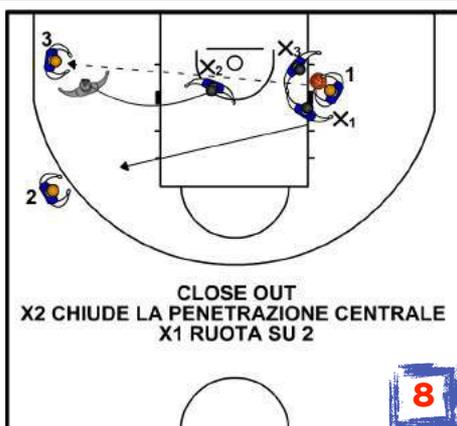
- Il difensore più vicino alla linea di fondo, sarà quello deputato ad aiutare se ce ne sarà bisogno (la posizione dove dovrà arrivare l'aiuto è in

prossimità delle tacche);

- Comunicherà gridando “Ultimo” a tutta la squadra che lui c'è ed è pronto ad aiutare. (durante l'azione cambieranno i giocatori che si troveranno in quella posizione, per cui il comunicare diventa fondamentale);
- Gli altri difensori sul lato debole pronti a ruotare;
- Close out: nella rotazione è importantissimo chiudere la penetrazione centrale (Diagr. 7-8)

Manteniamo le stesse regole in caso di palla in post basso (Diagr. 9) in tal caso la posizione dell'ultimo difensore dovrà accentuare il “flottaggio” mettendo almeno un piede oltre la linea di mezzeria e andando a raddoppiare dopo che il giocatore avrà effettuato il primo palleggio.

Situazione speciale : penetrazione del giocatore posizio-



-nato in ala e il post basso si alza in post alto sul lato forte. (Diagr. 10)

Per coerenza tecnica e didattica, il difensore del post in questione continuerà il suo lavoro di anticipo (a un passaggio) e l'aiuto verrà portato dall'ultimo giocatore sulla linea di fondo. (regola)

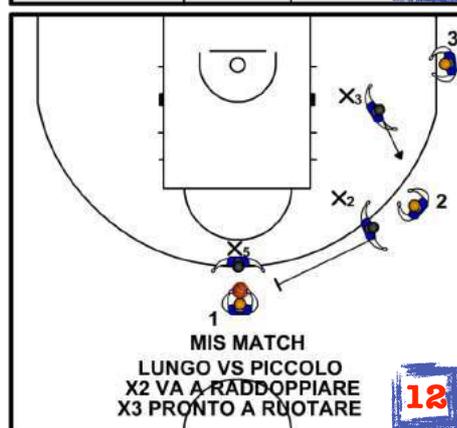
Distinzione tra aiuto e raddoppio: aiutiamo x scoraggiare la penetrazione e consentire il recupero difensivo dell'uomo sulla palla.in tal caso , facciamo aiuto e recupero evitando le rotazioni. Raddoppiamo quando vogliamo essere più aggressivi e sempre sul post basso.

Considerazioni: questo tipo di organizzazione difensiva, come tutte le difese, ha degli svantaggi: situazioni di mismatch nelle rotazioni , mismatch a rimbalzo .



Diamo delle indicazioni in questi casi: il giocatore piccolo che si trova con un lungo in post basso, passa davanti anche in guardia aperta, pronto a raddoppiare una eventuale penetrazione e sapendo che sul lato debole un suo compagno (ULTIMO) è pronto ad aiutarlo. (Diagr. 11);

Giocatore lungo contro un piccolo sul perimetro: tiene un palleggio e il giocatore piccolo più vicino va a raddoppiare con gli altri giocatori pronti ad aiutare (ultimi secondi di possesso) (Diagr. 12)



Note:

In caso di penetrazione centrale, l'aiuto verrà portato comunque dallo stesso difensore deputato ("ultimo " sul lato debole) la rotazione sarà un po' più complessa.

Non ho trattato la difesa sui tagli e sui blocchi, comunque facciamo scelte coerenti con l'idea di difendere in guardia chiusa e con la responsabilità, uso dei cambi limitata.

Per quanto riguarda le prime fasce (U/13 e seguenti), c'è da tenere conto delle difficoltà che derivano dalla scarsa capacità fisica, normale a quella età, ancor di più a livello femminile. Difendere significa avere tanta forza nelle gambe e avere una struttura dei flessori importante, quindi, secondo me, molto spesso c'è una richiesta troppo alta rispetto alle reali capacità della giocatrice; spesso si addebita una mancanza di coraggio, di cuore o di aggressività, quando in realtà c'è un limite fisico oggettivo. In questa ottica, da 4 anni a questa parte abbiamo deciso di lavorare con la preparatrice atletica anche con queste fasce.

Due idee infine su P&R e difesa a zona

Sui P&R normalmente facciamo 2 scelte , una aggressiva e una contenitiva , decisa con gli allenatori in base alle caratteristiche delle giocatrici. Normalmente, show e contain . Cambio in situazioni di emergenza o 3 e 4, mantenendo le regole sui mis-match.

Per quanto riguarda l'uso dalla difesa a zona, non sono uno che ne predilige l'uso nel set-

tore giovanile, ma poiché ci capita di doverle affrontare, lavoriamo anche su quella. Serve anche a migliorare il concetto dell'occupazione degli spazi e delle collaborazioni difensive.

Conclusioni :

Durante la mia carriera, ho provato a difendere con questo sistema e sia con squadre del settore giovanile che con quelle senior ho avuto risposte positive. Con le squadre di serie A , negli ultimi 20 anni ho collaborato con tanti allenatori con i quali abbiamo condiviso queste idee,

adattandole alle caratteristiche delle giocatrici e accentuando o meno la responsabilità individuale.

Avere un'organizzazione difensiva, qualunque essa sia , da forza alla difesa stessa e contribuisce all'identità della squadra e aiuta la costruzione del gruppo.

Infine , se durante una nostra partita, sentirete gridare " ultima" a qualche mia giocatrice, anche senior, saprete il motivo; senza dimenticare che quella giocatrice, spesso, è arrivata PRIMA...

Buona Pallacanestro a tutti !!!



MASSIMO RIGA

Allenatore Nazionale, inizia ad allenare le giovanili della Stelle Marine Ostia, società con la quale è rimasto legato dal 1976 al



1998. In venti anni, ha ricoperto la carica di Capo Allenatore della squadra femminile, che ha condotto ad una promozione in Serie A2 d'Eccellenza, e quella maschile, in alcune stagioni in Serie C2. Il suo esordio in Serie A1 è della stagione 1984-85, con la Carisparmio Avellino. Nel 1986 partecipa anche alla Coppa Ronchetti. Ritorna nella massima serie nel 1989-90, con il Basket Ferrara. Dopo vari anni di Serie A2, viene promosso sulla panchina delle Pantere Caserta e rimane con la squadra campana anche in seguito al trasferimento a Maddaloni. Nel 2006-07 allena la Gescom Viterbo e nel 2007-08 è all'Umana Venezia, con cui vince la Coppa Italia di pallacanestro femminile 2008) e successivamente la Supercoppa italiana sempre nel 2008. Nel dicembre 2012 subentra a Marco Del Re sulla panchina del Minibasket Battipaglia. Capo Allenatore della Nazionale U20 per la stagione 2015/16, è assistente della Nazionale Sperimentale Femminile.

IL PASSAGGIO

Per costruire un attacco contro la difesa individuale

Premessa

Ho cercato di inserire in questo gioco alcune soluzioni per costruire vantaggi immediati (Diagr. 2) in post basso.

Il gioco ha una continuità con blocco cieco lato debole, lcl su un quarto di campo, un blocco cieco in post alto, uno stagger.

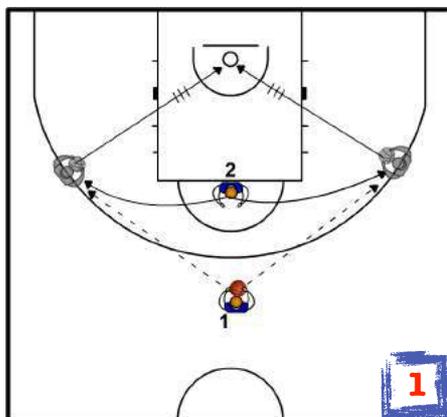
Vedremo quindi una progressione di esercizi di passaggio. Solo lavorando su questo fondamentale, costruiremo delle buone collaborazioni offensive, creare e mantenere vantaggi e non organizzare coreografie.

Esercizio 1 (Diagr. 1)

Uscita di 2 a destra o sinistra.

Focus:

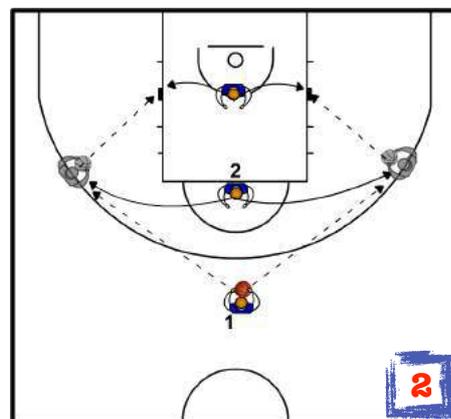
- Lavoro Passaggio mano esterna per 1 (destra e sinistra);
- Ricezione, allineamento e tiro per 2.



Esercizio 2 (Diagr. 2)

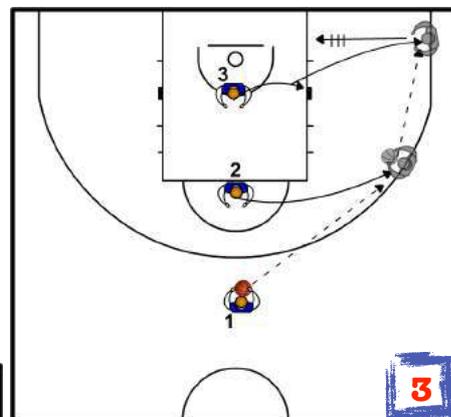
Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, e soluzione in post basso con utilizzo del passaggio battuto a terra, sia

con mano destra che sinistra.



Esercizio 3 (Diagr. 3)

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, aggiungendo il tiro di 3 che si apre in angolo nel momento in cui non riceve in post basso.

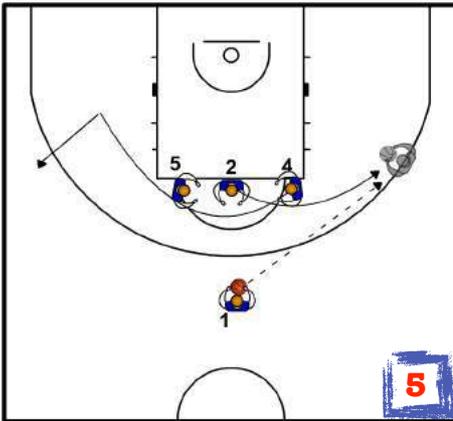
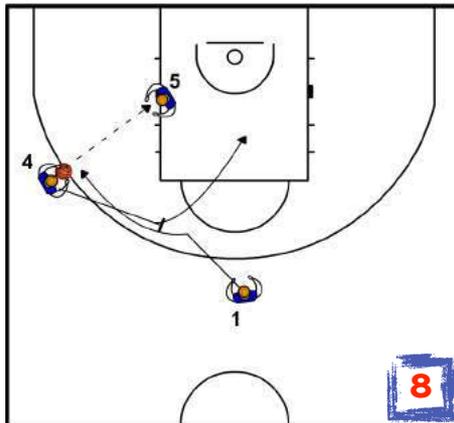
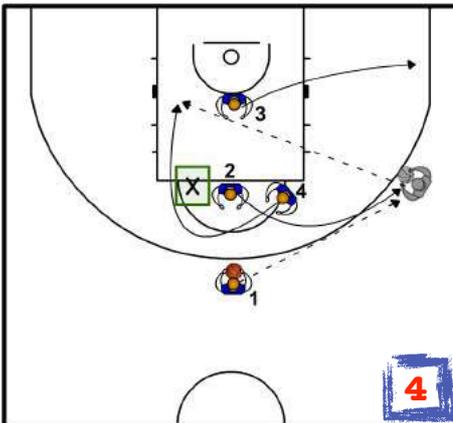


Esercizio 4 (Diagr. 4)

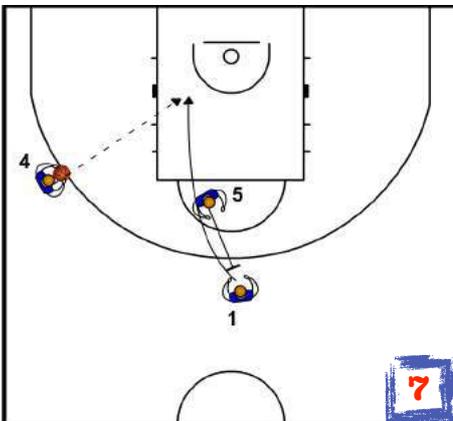
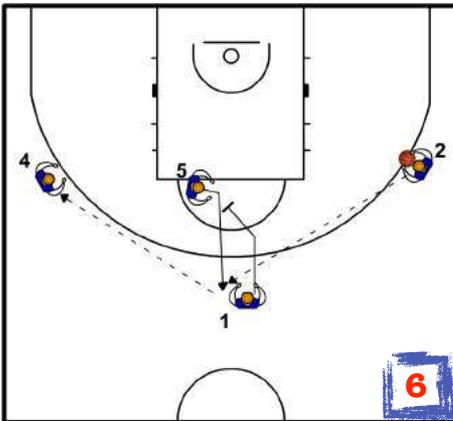
Esecuzione come da diagramma, utilizzo del passaggio lob per 4 che sfrutta il blocco (nel diagramma è rappresentato 5, per l'esercizio può essere utilizzata una sedia).

Esercizio 5 (Diagr. 5-6-7)

Esecuzione come i diagrammi precedenti: 1 dopo il passaggio blocca per 5, che ribalta a 4 e riceve il blocco cieco di 1.



Esercizio 7 (Diagr. 9)
 Disposizione come da diagramma: se 4 apre il gioco verso 1, 5 e 4 portano uno stagger a 3.



Esercizio 6 (Diagr. 8)
 Disposizione come da diagramma: palla in post basso a 5, spalti di 4 per 1. Lavoro sul passaggio nel movimento split.



GIOVANNI GEBBIA

Ex giocatore, allenatore nazionale e formatore nazionale, dopo l'esperienza nelle giovanili negli anni '80, è in



B2 come coach della Virtus Ragusa, che porta alla B1. È chiamato da Vincenzo Garraffa in A2 alla Pallacanestro Trapani, dove resta una stagione. Con Valentino Renzi, va a Pozzuoli in B1, che porta alla A2, dove disputa diversi campionati. Da lì, ancora A2 con Jesi, Scafati e Ragusa, due stagioni, prima di ritornare in B1, alla Sutor Montegranaro. Nel finale della stagione 2004/2005 è coach della Virtus Siena sempre in B1. Dopo un'esperienza a Montegranaro in B1, torna a Ragusa a rifondare la società, di cui è anche allenatore. Nel settembre 2012 diventa allenatore del settore giovanile del CUS Bari Pallacanestro e collaborando con il progetto barese BBS. In qualità di Formatore Nazionale CNA è da tanti anni prima istruttore capo al corso Allenatore primo e secondo anno e poi coordinatore tecnico al corso Allenatore Nazionale. Come allenatore è spesso relatore alle riunioni tecniche progetto PAO (Programma Aggiornamento Obbligatorio) della FIP. Ha collaborato alla pubblicazione "Diventare coach" a cura di Ettore Messina. È l'RTT per le selezioni regionali femminili della regione Sicilia.

IL TIRO: LA TECNICA

Premessa

Non esiste la formula magica per il tiro perfetto, non esiste il modello ideale del tiro, esiste il mio modello di tiro, "il tiro perfetto per me".

Ciò vuol dire che il modello teorico va adattato a ciascun giocatore in base alle sue caratteristiche fisiche e psicologiche.

Un buon tiro quindi è il risultato della fusione del modello teorico con l'applicazione pratica del gesto soggettivo e personale di ciascun giocatore.

E' partendo dal modello teorico che si arriva al modello personale attraverso lo studio delle caratteristiche del giocatore e progressivi aggiustamenti.

Il tiro quindi, così come tutta la tecnica individuale, deve essere modellato sulla struttura fisica e sulle caratteristiche del giocatore, non il contrario.

ASPETTI PRINCIPALI DEL TIRO

Gli aspetti principali del tiro, dal punto di vista tecnico sono:

- meccanica
- equilibrio
- coordinazione
- forza
- punto di mira
- parabola

MECCANICA

Una volta acquisita la meccanica corretta, è importante tirare sempre allo stesso modo per automatizzare il giusto movimento.

EQUILIBRIO

L'equilibrio è la base per un buon tiro.

L'equilibrio dipende dalla base d'appoggio e dalla distanza del baricentro da essa, pertanto è opportuno seguire queste indicazioni:

1. Gambe larghe leggermente meno delle spalle.
2. Baricentro tale da avere una posizione comoda e funzionale all'azione di spinta.
3. Busto e spalle rivolti a canestro con il capo fermo ed in posizione centrale.

COORDINAZIONE

La coordinazione del movimento nell'azione di tiro è fondamentale per una buona esecuzione; la successione coordinata con cui intervengono le varie parti del corpo, con cui si aprono le diverse articolazioni (dalle caviglie al polso) rendono il movimento fluido e sciolto, ottenendo un miglior controllo del movimento.

Grazie alla coordinazione si ottiene un tiro con il giusto ritmo e senza rigidità.

FORZA

La forza va modulata in base alla distanza del tiratore da canestro ed alla rapidità di esecuzione. Va modificato anche l'utilizzo dei diversi distretti muscolari: da distanza ravvicinata la forza necessaria è data soprattutto dal braccio, più ci si allontana dal canestro, maggiore dev'essere l'intervento delle gambe. In ogni tiro, comunque, i muscoli del busto intervengono per dare stabilità e controllo del corpo durante l'esecuzione.

PUNTO DI MIRA

Primo ferro?...Secondo ferro?...Non bisogna dimenticare che l'obiettivo da raggiungere è rappresentato da un buco e quindi non può essere puntato direttamente. Ciascun giocatore deve trovare il proprio punto di mira in funzione dell'esecuzione individuale, importante comunque è che il punto scelto sia sempre lo stesso e che gli occhi restino fissi sul punto finché la palla non entri nel canestro.

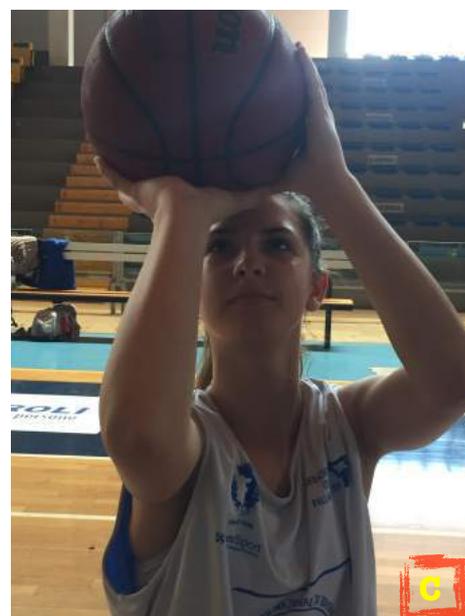
PARABOLA

La parabola è la traiettoria compiuta dalla palla da quando lascia la mano del tiratore fino al canestro. Ciascun giocatore dovrebbe trovare la propria parabola di tiro. E' auspicabile che il giocatore la senta consona al proprio gesto e che sia efficace.

PRESA E POSIZIONE DELLA PALLA

il modo di tenere la palla varia a seconda dell'età e della forza del giocatore: i giocatori con

sufficiente forza possono tenere la palla sopra la linea degli occhi, più o meno all'altezza della fronte, spostata sul lato della mano di tiro; in questo caso il canestro lo si guarda da sotto la palla. Dai giocatori giovani o con forza non sufficiente per garantire una corretta esecuzione, la palla può essere tenuta al di sotto della linea degli occhi; in tal caso il canestro va guardato da sopra la palla. Nel tiro con palla alta, il gomito va tenuto sotto la palla, con il braccio e l'avambraccio che formano un angolo di circa 90°; lo stesso angolo si deve formare all'altezza del polso, fra l'avambraccio e la mano. La palla dev'essere tenuta dalla mano di tiro in modo confortevole, poggiata soltanto sulle dita naturalmente distese e larghe, con il pollice e l'indice che formano una V, la palla pertanto, non deve toccare il centro del palmo della mano. La mano d'appoggio tocca lateralmente la palla e serve soltanto per sostenerla ed indicare il binario entro il quale deve svilupparsi la traiettoria del tiro.



A: PRESA DELLA PALLA
B: POSIZIONE CORPO
C: POSIZIONE PALLA

POSIZIONE DEL CORPO

Le gambe, come già detto, vanno tenute larghe poco meno delle spalle e piegate, i piedi sono paralleli con il piede corrispondente alla mano di tiro leggermente più avanti, il busto è naturalmente piegato in avanti per spostare il peso del corpo sugli avampiedi, il capo fermo; piede, ginocchio, gomito e polso sono tutti sulla stessa linea.

ESECUZIONE E RILASCIO DELLA PALLA

Il movimento di tiro inizia dalla base, attraverso la spinta che i piedi imprimono sul terreno, e continua con un'apertura progressiva di tutte le articolazioni coinvolte (caviglia, ginocchio, anca, spalla, gomito, polso).

Pertanto il tiro si esegue distendendo in modo fluido e coordinato il corpo verso l'alto, gli avampiedi spingono e le articolazioni si aprono mentre busto e capo restano fermi; il braccio si distende naturalmente in direzione del canestro determinando la parabola.

L'ultima articolazione ad aprirsi è quella del polso che permette alla mano l'azione di rilascio della palla. Questa ruota dalla posizione iniziale fino alla punta delle dita.

Al termine del movimento, quando la palla è stata rilasciata, le dita sono puntate verso il canestro, con il palmo della mano rivolto verso il basso.

Se l'azione è stata eseguita in modo corretto, la palla riceve dalla punta delle dita una rotazione all'indietro (backspin) che l'accompagna per tutta la traiettoria.

La mano guida si stacca dalla palla durante la fase di distensione del braccio, poco prima che la palla venga rilasciata.

Come già sottolineato all'inizio l'esecuzione individuale del movimento di tiro può discostarsi dal modello teorico appena descritto. Gli elementi che possono essere personalizzati, oltre alla posi-



-zione di partenza della palla, possono essere la posizione del gomito non perfettamente allineato al canestro, la posizione delle mani sulla palla (soprattutto nel caso di giocatori con mani molto grandi), l'orientamento della punta del piede omologo leggermente divergente per consentire un più comodo allineamento del gomito a canestro, o, ancora, nella posizione di

di partenza alta la palla può essere portata sopra la testa leggermente indietro.

In conclusione, se il gesto motorio personalizzato si discosta dal modello teorico non va considerato necessariamente un errore di impostazione o di esecuzione, a volte può essere l'adattamento aiutando il giocatore a trovare il proprio modello. Pertanto appare chia-

-ro che non sempre un'impostazione tecnica corretta fin dall'inizio evita che si stabilizzino degli errori poi difficilmente correggibili. Infatti, come abbiamo visto prima, non è possibile ottenere una struttura di tiro già definitiva in giocatori giovani con caratteristiche proprie, poiché, essendo in fase di crescita il corpo è sottoposto a continui adattamenti e dovrà modificare la propria gestualità. Ciò che invece deve essere insegnato fin dall'inizio è la giusta coordinazione affinché il tiro risulti fluido, così come è bene curare l'uscita della palla, in modo che abbia una buona rotazione e con un'adeguata parabola. Questi due aspetti del tiro vanno corretti ed allenati fin dall'inizio, perché poco dipendenti dalle fasi della crescita e quindi poco soggetti a modifiche in itinere. Senza addentrarci in argomentazioni di tipo didattico o metodologico riteniamo che il processo di apprendimento di un gesto così personale passa necessariamente attraverso l'interiorizzazione del movimento stesso. Nella fase di strutturazione del tiro fondamentale può essere l'intervento dell'allenatore per rendere il ragazzo consapevole della propria esecuzione di tiro. L'allenatore infatti, oltre a fornire dei corretti feedback può utilizzare delle riprese video che meglio di ogni altro strumento "mostrano" al giocatore il modo in cui egli esegue il tiro. Tante volte infatti il giocatore non ha chiara l'immagine del suo gesto motorio

e questo ne limita le possibilità di miglioramento.

Il giocatore dovrà inoltre essere sollecitato a valutare il proprio tiro attraverso parametri semplici come la posizione del braccio e della mano alla fine del tiro, il punto e la posizione di ricaduta, confrontandoli con l'efficacia del tiro in base all'osservazione del punto di arrivo (tiro corto, lungo, laterale, etc.).

Il tiro è senza dubbio il gesto individuale sul quale il giocatore può allenarsi da solo e sul quale si esercita più volentieri.

Proprio per questo deve essere messo in condizione di essere il miglior allenatore di sé stesso.

Propedeutico a ciò, può essere il lavoro eseguito a coppie, dove ciascun giocatore a turno osserva il tiro del compagno e può fornirgli i feedback necessari all'autocorrezione.

Attraverso l'osservazione del

compagno il giocatore acquisisce anche elementi utili per il proprio tiro.

Molto utile è anche far eseguire il gesto del tiro anche con la mano debole, ripercorrendone tutte le fasi analitiche. Ciò ne migliora la consapevolezza e l'esecuzione grazie allo scambio di informazioni che avviene tra i due emisferi cerebrali attraverso il ponte calloso.

Alla tecnica del tiro sono legati poi altri aspetti sia tecnici, quali l'arresto e la ricezione, sia psicologici, quali la fiducia e la mentalità, che concorrono all'efficacia del movimento ed al rendimento del giocatore in fase di tiro.

E' auspicabile che il giocatore, nel corso degli anni, trovi, attraverso modelli da imitare e sotto la guida dell'allenatore, il proprio modello, quello che più si adatta alle proprie caratteristiche.



GAETANO LA GUARDIA

E' nato a Roma, il 22 febbraio 1950. Laureato in Giurisprudenza. Dirigente del Ministero



dell'Economia e delle Finanze.

Presidente del Comitato Regionale del Lazio della Federazione Italiana dal 1998 al 2008 (e consigliere dal 1988). Ha giocato, tra l'altro, nella Stella Azzurra di Roma.

Ha allenato dal 1970 al 1983 diverse società giovanili romane (Intercontinentale Roma, Ussa Olimpia, Roma Eur, Eur Colorado, Casal Palocco).

Allenatore Nazionale dal 1978. Componente della Giunta Regionale Coni Lazio dal 2001- Capo Delegazione di nazionali giovanili in varie manifestazioni Europee.

E' insignito della Stella di Bronzo (2001), della Stella d'Argento (2004) Coni al merito sportivo e della Stella d'Oro al Merito Sportivo (2012).

E' il Capo Delegazione della Nazionale A Femminile.

PRONTI A RIPARTIRE DAI 3000 ITALIANI DI BERLINO!

L'Italia si prepara alle prossime qualificazioni pre-olimpiche di Torino tra le speranze e le certezze dei tanti addetti ai lavori, quali sono le sue speranze e le sue certezze?

“Le speranze sono quelle di ogni italiano. Noi abbiamo preso quello che viene unanimemente riconosciuto come uno dei migliori allenatori al mondo: Ettore Messina. Abbiamo avuto la fortuna (non ce ne voglia Ettore) che sia uscito dai play off NBA in tempi ragionevoli per le nostre esigenze, nel senso che sarà qui certamente per l'inizio della preparazione. Quindi abbiamo una squadra che forse che forse è tra le più forti della nostra storia, nonostante non abbia conseguito allori particolari, ma dal punto di vista tecnico credo non si discuta. Atleti come Gentile, Datome, Gallinari, Belinelli e Bargnani sono di indubbio valore internazionale, speriamo solo di averli tutti in piena salute per tutto il periodo. Io confesso di essere abbastanza ottimista sulla possibilità di fare un buon risultato!”

Le nostre due nazionali maggiori, sia la maschile che la femminile, sembrano di nuovo aver destato l'entusiasmo degli appassionati. Siamo dinanzi ad

una svolta in tal senso?

“Noi partiamo dai tremila italiani a Berlino! Su quella scia credo che a Torino ci sarà il tutto esaurito di biglietti, del resto sarà la prima volta che la nostra nazionale giocherà con questa formazione di alto livello una manifestazione ufficiale in Italia, quindi il pienone sarà garantito in tutte le gare. Del resto noi stessi della Federazione abbiamo voluto con forza ospitare questa manifestazione e questa nazionale. Riguardo la nazionale femminile vale lo stesso discorso. E' un buon gruppo, può fare un grosso risultato, ma aspettiamo il prossimo autunno perché abbiamo ancora da disputare due gare, vincendone anche solo una risulteremo qualificati agli Europei come primi del girone e, secondo me, con qualche speranza di far bene.”

Dagli ultimi risultati delle nazionali giovanili, per esempio il bronzo della nazionale under 18 maschile al Torneo di Mannheim, appare evidente come le nostre rappresentative stiano scalando i valori europei. Qual è la sua opinione al riguardo?

“Diciamo che sia nella maschile che nella femminile il trend è in evidente

miglioramento. Nella femminile poi la cosa ha quasi i contorni dell'incredibile, visto che in sostanza facciamo poca attività, nel senso che nel settore giovanile femminile i numeri non sono certo altissimi, ma ormai da un po' otteniamo risultati davvero importanti con varie medaglie conquistate anche d'oro, il che testimonia come si lavori bene in questo ambito. Infatti anche nelle annate più giovani abbiamo qualche talento fisico di particolare interesse che se sapremo far crescere bene potrà certamente portarci grandi soddisfazioni."

Come interpreta la cronica difficoltà dei nostri giovani a trovare uno spazio adeguato nel campionato di serie A?

"Purtroppo ci sono troppi stranieri! E' un'abitudine consolidata e soprattutto "comoda" per i dirigenti ed allenatori avere a disposizione un giocatore esperto. Si crede poco nei giovani, i dirigenti sono sempre pronti a licenziare gli allenatori che perdono. La verità è che i gruppi si costruiscono negli anni ed in questo Reggio Emilia è certamente d'esempio, perché se vogliamo creare un'identità la dobbiamo creare con gli italiani. Gli italiani non giocano quindi perché gli allenatori hanno poco coraggio ed i dirigenti ancor meno."

Cosa si sente di consigliare ad una società che vuole dedicarsi particolarmente allo sviluppo del proprio settore giovanile?

"Di dedicarvisi con grande passione e determinazione perché si ottengono risultati sia

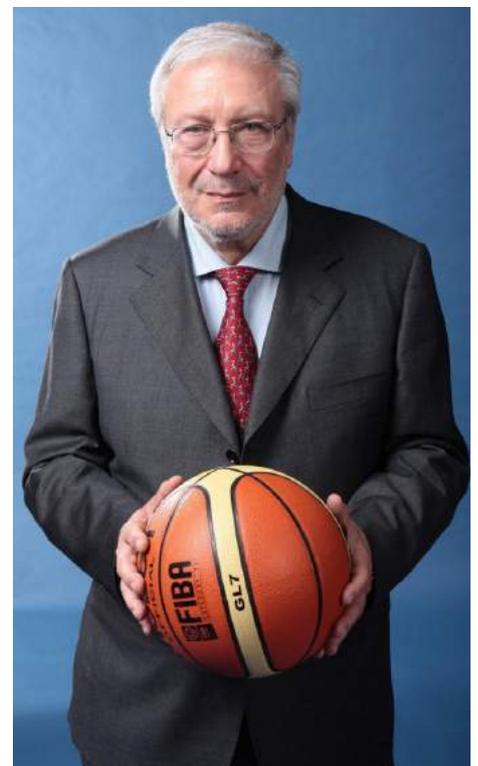
economicamente sia tecnicamente rilevanti. Poi soprattutto perché con le giovanili si possono raccogliere soddisfazioni davvero eccezionali. Economicamente c'è un evidente ritorno perché l'attività ha costi decisamente inferiori, inoltre credo fermamente che un buon allenatore ed un buon settore giovanile negli anni fanno la differenza.

Partendo dalla sua profonda esperienza nel mondo del basket, in cosa si sostanzia maggiormente la figura dell'allenatore di qualche decennio fa e quella attuale?

Soprattutto perché io credo che gli allenatori qualche decennio fa lavoravano anni con gli stessi giocatori, cioè si cambiavano raramente i giocatori in un roster. Ci sono squadre che in queste stagioni cambiano anche nove giocatori. Se ricordiamo, soprattutto i grandi club di una volta riuscivano a lavorare due, tre o anche quattro anni con gli stessi giocatori cambiandone uno o massimo due, quindi era più facile costruire un'identità, un gioco. Oggi cambiando continuamente i giocatori l'allenatore diventa più un domatore di leoni. Dove la necessità di essere un po' psicologi è evidente. Inoltre una volta le rose erano meno numerose, nel senso che la stragrande maggioranza di squadre giocava con massimo sette od otto giocatori ed il resto del roster era coperto da ragazzi del settore giovanile. Oggi la componente atletica è divenuta dominante con roster completamente composti da giocatori senior, tutti con aspettative maggiori rispetto al minutaggio di gioco."

Quale crede che sia la valutazione in termine di prospettive per il nostro movimento cestistico?

"Io sono molto ottimista, innanzi tutto perché la spinta che la nazionale può dare, soprattutto questa nazionale, sia di grande potenzialità. In questi termini va sottolineato il grande lavoro svolto dalla piattaforma di Sky. Ma al riguardo voglio poi sottolineare come poi il nostro prodotto basket non sia per nulla male, del resto dopo il calcio siamo decisamente lo sport con i maggiori numeri di biglietti venduti nei nostri impianti sportivi, dati che possono essere facilmente dedotti dalla SIAE. Questo testimonia in modo evidente come il prodotto basket piaccia e sia facilmente vendibile."



MASSIMO DIMA

Allenatore Nazionale, Formatore Nazionale, ha cominciato ad allenare sin da giovanissimo, maturando esperienza da assistente allenatore in B2 a Lecce per poi sedere su varie panchine di C1 e D. Da sempre legato ai giovani e alla formazione all'interno dei settori giovanili, ha allenato squadre giovanili di molte società (Basket Lecce, CUS Lecce, Basket San Cesario, NP Monteroni), raggiungendo più volte le finali regionali e le fasi interzona. E' responsabile federale per Campionati Universitari di Pallacanestro. E' stato Presidente CNA del Comitato FIP Lecce. Ha collaborato in varie occasioni con il SSN, in qualità di assistente di Santi Puglisi e Mario Blasone, ed in qualità di formatore CNA è capo istruttore e assistente nei corsi territoriali e regionali per allenatori nonché istruttore nei corsi nazionali per allenatori. Dotato di eccellenti doti umane e tecniche, attualmente è il Responsabile Tecnico del Settore Giovanile della Nuova Pallacanestro Monteroni.



DIFESA INDIVIDUALE SULL'UOMO SENZA PALLA

Principi ed idee per il settore giovanile

DIFESA SULL'UOMO CON PALLA

PREREQUISITI

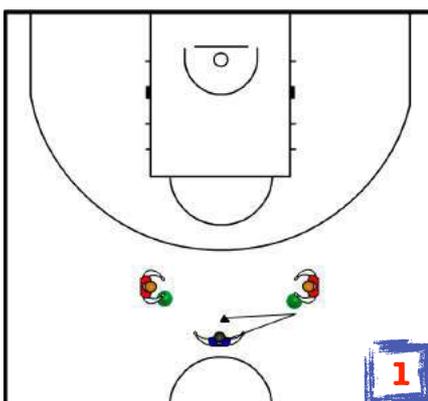
Esaltazione del fondamentale tattico difensivo:
GUARDARE

Posizionamento tra due attaccanti

Giocatori con una pallina tenuta con la mano più vicina al difensore. Braccio esteso a livello della spalla. Lasciare cadere una pallina per volta. Il difensore deve raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte, lasciarla e ritornare in posizione riuscendo a vedere i due attaccanti (diagr. 1).

Osservazioni:

- possiamo arretrare e vedere più facilmente, ma quanto più arretriamo tanto più spazio bisogna percorrere per ritornare in posizione;
- il compito non si esaurisce nel raccogliere la pallina, ma nel ritornare quanto più rapidamente possibile in posizione e in visione.



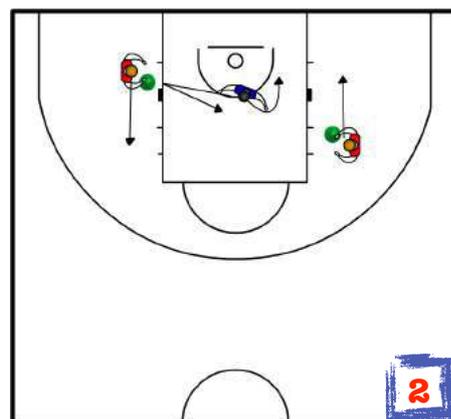
Posizionamento

Raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte e ritornare in posizione. Gli attaccanti non si muovono (diagr. 1).

Posizionamento dinamico

Raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte e ritornare in posizione. La posizione si adegua continuamente al movimento degli attaccanti (su binari paralleli alle linee dell'area dei 3") consentendo di vederli sempre (diagr. 2).

Osservazione: aggiungere la possibilità di scambiarsi le palline per agire sulla linea di passaggio

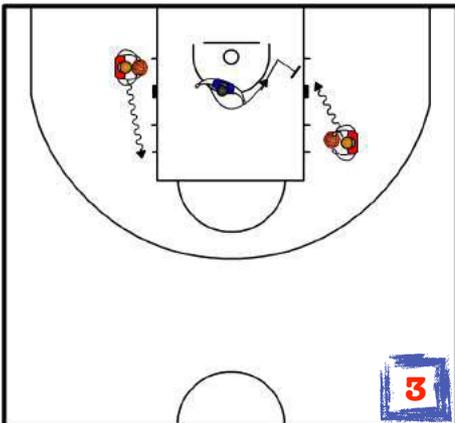


Posizionamento dinamico

Adegua la posizione continuamente al movimento degli attaccanti in palleggio, opporsi al tentativo di penetrazione in area effettuato uno alla volta.

(diagr. 3)

Osservazione: aggiungere la possibilità di scambiarsi i palloni. Gli attaccanti sono alti, stimolare l'intervento difensivo mentre si abbassano per partire in penetrazione (agire sul tempo).



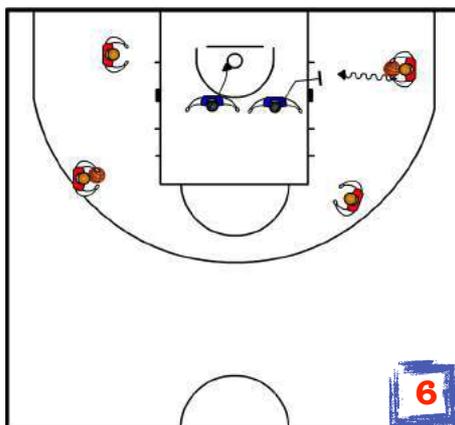
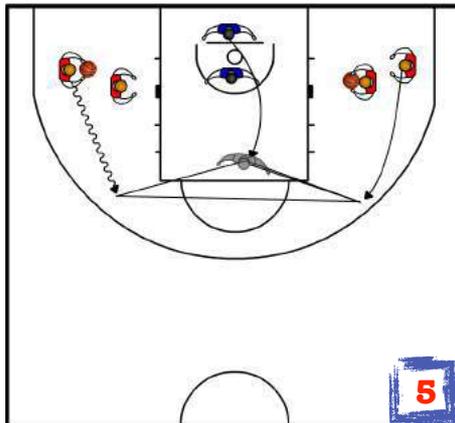
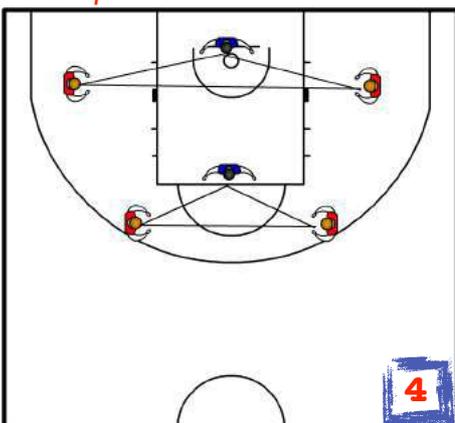
Posizionamento dinamico e collaborazione

Adeguare la posizione continuamente al movimento delle coppie di attaccanti. Opporsi all'eventuale tentativo di penetrazione (un attaccante per volta) in palleggio in area per poi recuperare la posizione di controllo (Diagr. 4). Gli attaccanti possono scambiarsi posto nello stesso $\frac{1}{4}$ di campo. Non possono passarsi la palla nello stesso $\frac{1}{4}$ di campo (Diagr. 5). In caso di tentativo di penetrazione la chiusura è di competenza del difensore più vicino. L'altro difensore ha il compito di difendere l'unica linea di passaggio possibile (quella che unisce il pallone in penetrazione con l'attaccante senza palla nel $\frac{1}{4}$ di campo lato debole) (Diagr. 6)

Osservazione:

1) *Esaltare il fondamentale tattico del parlare!*

2) *Aumentare la complessità prevedendo la possibilità per gli attaccanti di passarsi la palla nello stesso $\frac{1}{4}$ di campo.*



DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA DOPO UN PASSAGGIO

La differenza tra una difesa aggressiva e di contenimento sta nell'atteggiamento e nel conseguente posizionamento del difensore dell'uomo con palla e di quello dei difensori vicini alla palla. Una difesa aggressiva si caratterizza per il posizionamento sulla linea di passaggio con il proprio corpo.

Posizionamento sulla linea di passaggio

Adeguare la posizione continuamente al movimento dell'attaccante in palleggio, al passaggio occupare lo spazio vantaggioso prima dell'attaccante, discriminare lo spazio (diagr. 7).

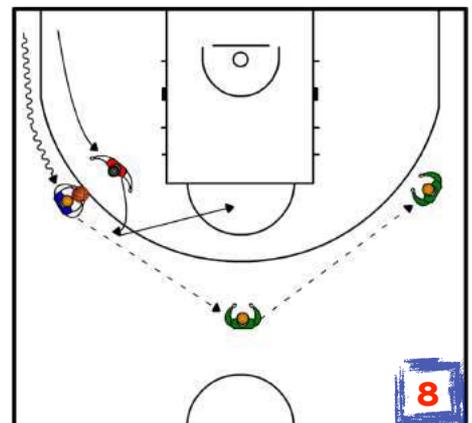
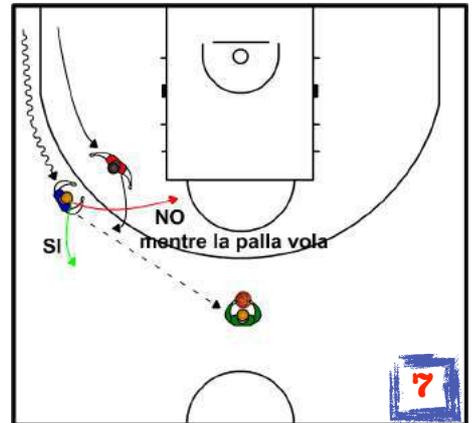
Osservazione: *muoversi MENTRE la palla è in volo.*

Posizionamento sulla linea di passaggio

Adeguare la posizione continuamente al movimento dell'attac-

-cante in palleggio, ai passaggi occupare lo spazio vantaggioso prima dell'attaccante (diagr. 8).

Osservazione: *muoversi MENTRE la palla è in volo.*



Affinamento del posizionamento

Lettura del difensore dell'uomo senza palla (diagr. 9):

a) Linea di passaggio da occupare se lo sguardo di chi riceve o ha la palla è rivolto verso il lato di difesa;

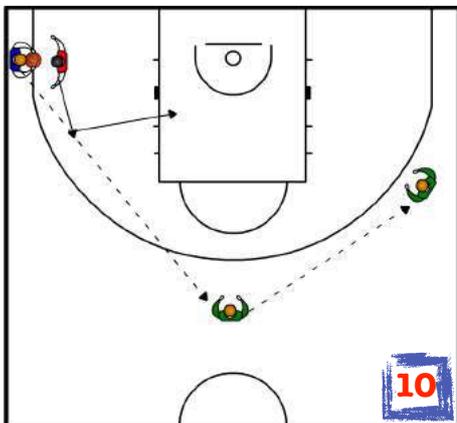
b) Occupare spazio se lo sguardo di chi ha la palla è rivolto dall'altro lato o vi è palleggio;



Posizionamento sulla linea di passaggio

Possibilità di scelta per l'attacco: muoversi in palleggio o passare la palla (diagr. 10).

Osservazione: muoversi **MENTRE** la palla è in volo.

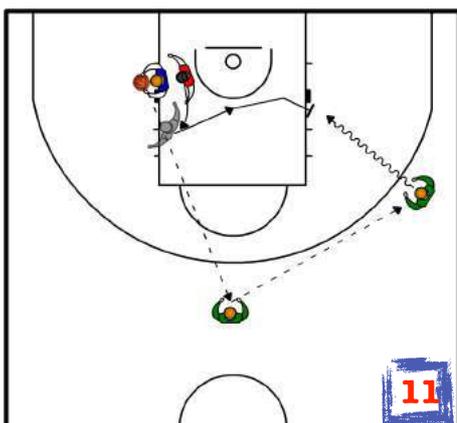


Posizionamento sulla linea di passaggio

Propedeuticità ad aiuto e cambio. Aggiungere aiuto dal lato debole con braccia alte (diagr. 11).

(Costringere l'avversario al passaggio più lento, cioè agire sul tempo anche in una situazione di emergenza)

Osservazione: muoversi **MENTRE** la palla è in volo.

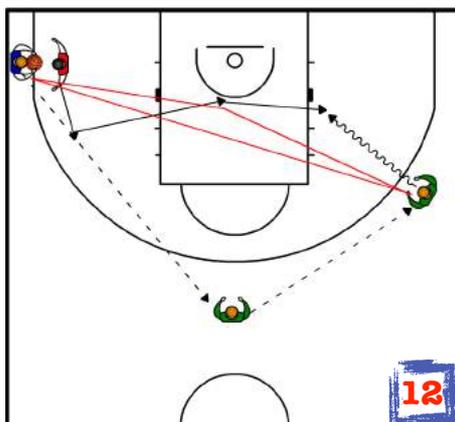


Posizionamento sulla linea di passaggio

Propedeuticità ad aiuto e rotazione: aggiungere aiuto dal lato debole con braccia alte (diagr. 12)

(Costringere l'avversario al passaggio più lento, cioè agire sul tempo anche in una situazione di emergenza).

Osservazione: muoversi **MENTRE** la palla è in volo.



Nelle ultime due situazioni è necessario fare apprezzare la diversa distanza tra i due attaccanti (quello diretto senza palla e quello che sta penetrando) e il difensore in posizione di aiuto.

Perché dallo spazio da percorrere, dunque dal tempo che si impiega a percorrerlo, dipende la scelta di adottare una difesa che preveda aiuto e cambio ancorché aiuto e rotazione.

DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA VICINO CANESTRO

PREREQUISITI

A) Movimento corretto dei piedi: Al segnale, posizionamento da dietro ad avanti alla sedia, sedersi, rialzarsi e cambiare guardia. Correre a cercare un'altra sedia.

B) Posizionamento difensivo a 3/4, davanti e 3/4 con cambio di guardia: A coppie, al segnale del palleggio interrotto del coach, posizionamento a 1/4, davanti e 1/4 con cambio di guardia (diagr. 13).

DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA VICINO CANESTRO

L'obiettivo finale è quello di ricondurre i singoli principi a un livello logico superiore e più complesso che è rappresentato da un sistema difensivo di squadra.

Per esempio, una progressione didattica che utilizzo spesso e che consente di intervenire sui punti trattati è quella "shell".

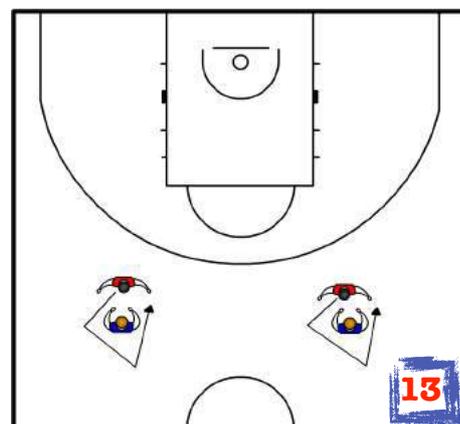
Questa tipologia di esercizi, o qualunque altra si adotti, deve però essere gestita consapevolmente al fine di renderla funzionale all'obiettivo che si intende perseguire. Non deve cioè essere adottata a prescindere, ma adattata a ciò che si vuole realmente allenare.

Fase I - Passaggio

Posizionamento rispetto al movimento della palla mediante passaggio (diagr. 14).

Cura fondamentali tattici:

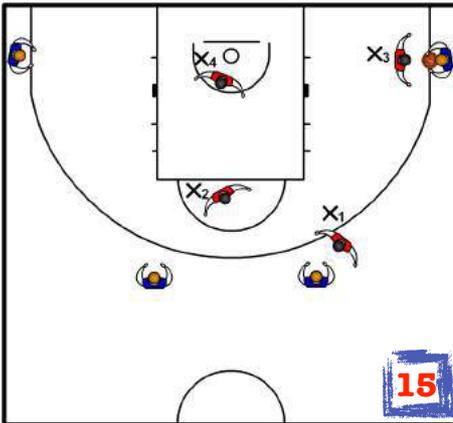
- Guardare;
- Parlare;
- Ascoltare;



Cura fondamentali tecnici:

- Pressione della palla;
- Anticipo sulla linea di passaggio ad un passaggio di distanza;
- Posizionamento sul lato debole adeguato alla scelta di difesa (aggressiva in questo caso o di contenimento in altri casi);

(diagr. 15)

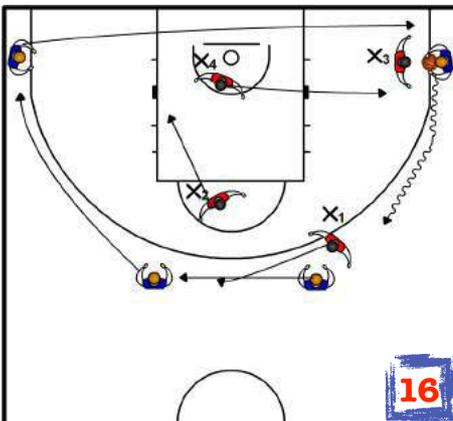


Fase 2 – Aggiungere il movimento in palleggio esterno alternato (al segnale) al passaggio

Posizionamento rispetto al movimento della palla mediante palleggio e/o passaggio e rispetto al movimento dei giocatori (diagr. 16).

Cura fondamentali tattici:

- Guardare;
- Parlare;
- Ascoltare;
- Toccare (Spezzare il taglio dal lato debole).



Fase 3 – Propedeuticità all'aiuto e recupero

Quando C entra in area e chiama la palla per l'attacco è obbligatorio dare la palla dentro (diagr. 17).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.

I difensori corrono a toccare il pallone per poi tornare a difendere sul proprio uomo (dichiarandolo chiamando il nome).

Esaltazione del fondamentale tattico

-tico del parlare (diagr. 18).



Fase 4 – Propedeuticità all'aiuto e cambio o aiuto e rotazione

Quando C entra in area e chiama la palla per l'attacco è obbligatorio dare la palla dentro. I difensori corrono a toccare il pallone per poi tornare a difendere su un uomo diverso da quello su cui difendevano prima (dichiarandolo chiamando il nome) (diagr. 19).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.

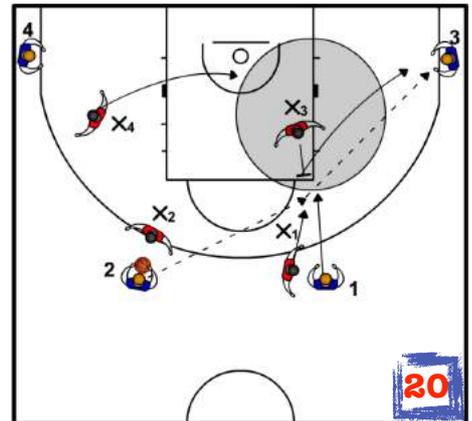
Esaltazione dei fondamentali tattici.



Fase 5 – Aiuto e recupero

Adeguare i movimenti dell'attacco affinché si realizzino le condizioni per allenare la scelta difensiva (es.: gli attaccanti non si muovono per ricevere gli scarichi) (diagr. 20).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.



Fase 5 – Aiuto e cambio

Adeguare i movimenti dell'attacco affinché si realizzino le condizioni per allenare la scelta difensiva (es.: solo gli attaccanti dal lato debole non si muovono per ricevere gli scarichi) (diagr. 21).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.

N.B.: Per aiuto e rotazione adeguare ancora i movimenti dell'attacco (es.: taglio back door dall'angolo).



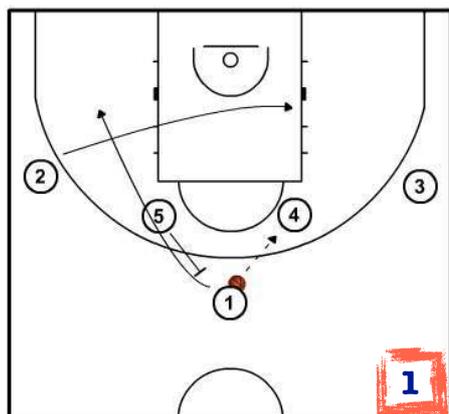
BASKONIA

VITORIA GASTEIZ

Il **Saski Baskonia SAD** è una squadra di pallacanestro della città basca di Vitoria. Dalla stagione 2009/2010 è conosciuto anche come **Caja Laboral Vitoria** o, più semplicemente **Caja Laboral** dal nome della banca che lo sponsorizza. Precedentemente era noto come **Tau Vitoria**.

Fondato nel 1959 come sezione cestistica del **Club Deportivo Baskonia**, negli anni settanta raggiunge la massima serie spagnola e poi, nel corso degli anni novanta diventa una delle potenze emergenti del basket spagnolo ed europeo, raggiungendo in più occasioni le Final Four di Eurolega e arrivando due volte in finale: la prima nel 2001, perdendo dalla Virtus Bologna targata Kinder in cinque gare (fu l'unico anno di questa formula, derivante dalla scissione ULEB-FIBA), la seconda nel 2005, arrendendosi al cospetto del Maccabi Tel Aviv, ma non prima di aver eliminato il CSKA Mosca, dato per strafavorito poiché si giocava le finali in casa.

In territorio spagnolo, il club ha raggiunto per tre volte il titolo della Liga ACB, nel 2002, 2008 e 2010, vincendo per sei volte la Coppa del Re.

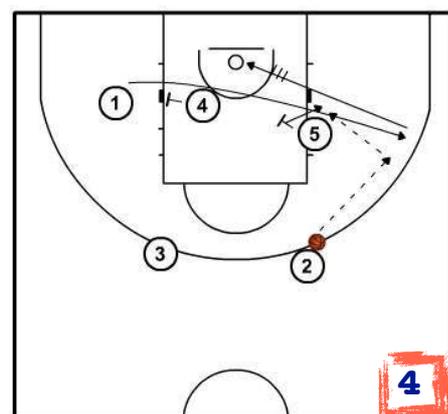
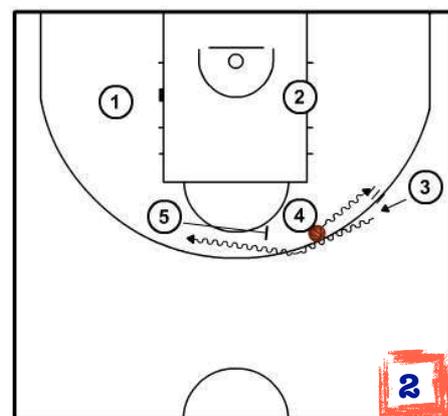


Euroleague Revelation: Caja Laboral

Direttamente dalle Final Four di Eurolega di Berlino di pochi giorni fa ecco un gioco d'attacco del **Laboral Kutxa Vitoria Gasteiz**. Forse la grande sorpresa della stagione di Eurolega che è uscita sconfitta solo in semifinale, ma mostrando una interessantissima qualità di gioco. Questo gioco mostra la solidità di questa formazione in cui coach **Perasovic** ha saputo equilibrare le potenzialità dei singoli per metterli a disposizione del gioco corale. I protagonisti principali di questo gioco sono la guardia **Darius Adams**, **Fabien Causeur**, l'ala **Davis Bertans**, l'ala grande **Kim Tillie** ed il centro **Ioannis Bourousis** autore di una stagione a dir poco straordinaria. Il gioco d'attacco dei baschi inizia con uno schieramento 1-4. Il play (1) passa la palla all'ala grande (4), contemporaneamente la guardia (2) taglia per andare in pivot basso verso il lato forte ed il pivot (5) blocca cieco per il play (1) che sfrutta il blocco per andare in pivot basso sul lato debole (diag. 1). L'ala grande (4) effettua un hand-off con l'ala piccola (3) che ricevuta la palla sfrutta anche il blocco sulla palla che gli porta il pivot (5) spostandosi in posizione di guardia (diag. 2). A questo punto la Guardia (2) porta un blocco cieco all'ala grande (4) che taglia in area verso la posizione di pivot basso sul

lato forte, 5 a sua volta blocca in basso la guardia (2) che sfrutta il blocco e sale in posizione di guardia sul lato debole e riceve dall'ala piccola (3) (diag. 3). Con palla alla guardia (2), il play (1) sfrutta i blocchi dell'ala grande (4) e del pivot (5), esce in ala riceve e può tirare o passare al pivot (5) che ha preso un vantaggio in area (diag. 4).

A cura di Claudio Barresi



DOMENICO PAPA

Preparatore fisico Fip, Allenatore Fip. Ha mosso i primi passi nel mondo della pallacanestro nelle fila delle



giovanili della Juvecaserta. Laureato in Scienze Motorie a Napoli nel 2002 ha iniziato la sua carriera con i Falchetti Caserta serie B, poi con Artus Maddaloni serie B. Nel 2005 riveste il ruolo di responsabile fisico territoriale della Campania ed è il Preparatore Fisico a Scafati Legadue dove vince coppa Italia di lega e Campionato. Nel 2006 passa alla Eldo Napoli Basket In Serie A disputando anche la Euroleague. Nel 2007 passa alla JuveCaserta in Legadue dove vince il campionato, resta interrottamente nella medesima società fino ad oggi escludendo una parentesi di 4 mesi nel corso dell'inizio del campionato 2015/2016. Per tre anni accademici è stato Cultore della Materia all'Università di Scienze Motorie di Cassino. È stato preparatore fisico della Nazionale UNDER 18 per due anni e responsabile della preparazione fisica della società ADN nuoto allenando atleti olimpionici quali Andrey Govorov, Evgeny Korotyshkin, Bruno Fratus.

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEGLI OBIETTIVI FISICI

Linee guida per il settore giovanile

La Programmazione può essere definita come l'organizzazione delle risorse disponibili, al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati nei tempi stabiliti con i metodi ritenuti più appropriati.

In un Settore Giovanile tale descrizione può essere intesa come l'ideazione di un progetto di medio/lungo periodo attraverso cui raggiungere obiettivi concordati con Allenatori, Staff e Società. Per poter programmare con efficacia è necessario analizzare la reale Situazione di partenza delle risorse umane della Società: Dirigenti, Staff-Competenze, Responsabile area tecnica, Responsabile area Fisica, Responsabile area Medica, Allenatori, Preparatori Fisici - Fisioterapista/Osteopata ed eventuali altre figure presenti quali Dottore, Nutrizionista ecc ecc... Tenere conto della logistica, strutture, impianti, attrezzature, orari allenamenti foresteria ecc ecc. Detto questo si inizia a stilare un dettagliato programma basandosi sul numero dei gruppi, alle fascia d'età-categorie, alle qualità tecnico-tattiche, alle qualità fisiche e morali, alla storia e allo stile di vita dei ragazzi.

Nella stesura del lavoro bisogna proporre esercitazioni

adeguate alle abilità psicofisiche e tecnico-tattiche individuali e collettive, per poter permettere un apprendimento chiaro ed efficace. Pertanto il fattore fondamentale degli allenamenti sarà la progressione delle esercitazioni proposte, l'intensità di esecuzione, la quantità di lavoro e, di fondamentale importanza, i tempi di recupero.

I PRINCIPI BASE SU CUI BASARE LE ESERCITAZIONI SONO :

- 1) Dal conosciuto al nuovo
- 2) Dal facile al difficile
- 3) Dal semplice al complesso
- 4) Durata e alternanza di lavoro intenso e pause
- 5) Fornire sempre nuovi stimoli
- 6) Eliminare /Ridurre i tempi morti
- 7) Ripetizione e verifica
- 8) Attenzione al singolo
- 9) Correzione costante ed efficace

ETÀ EVOLUTIVA

Ogni qualità fisica ha un suo momento migliore di sviluppo nel corso dell'età evolutiva. Si deve quindi cercare di rispettare i tempi naturali al fine di ottenere i più alti risultati possibili a media e lunga scadenza, considerando e valutando la reale differenza tra età biologica ed età anagrafica individuale e di gruppo dei

ragazzi .
 Obbligatoriamente negli allenamenti l'attivazione e da considerarsi parte integrante del lavoro fisico. Questo sarà composto da andature, mobilità articolare, equilibrio / stabilità , accelerazioni/ decelerazioni, e avranno come obiettivo di Sviluppare le SPARQ (SPEED/ POWER / AGILITY / REACTION / QUICKNESS) con esercitazioni specifiche.

ALLENABILITA' DELLE CAPACITÀ MOTORIE (Tschiene 1995)

- Rapidita' dai 6/7 anni allenabile per 5 anni
- 2) Forza rapida dai 13/14 anni allenabile per 10/12 anni
- 3) Forza massima dai 15/16 anni allenabile per 15/20 anni
- 4) Resistenza aerobica dai 11/12 anni allenabile per 20 anni
- 5) Resistenza anaerobica/ lattacida dai 13/15 anni allenabile per 10 anni
- 6) Coordinazione dai 5/6 anni allenabile per 10 anni.

PROBLEMATICHE FISICHE RELATIVE ALL'ETÀ .

In fase di crescita il corpo di un mini atleta è sottoposto ad un notevole stress psicofisico e per tanto durante questa fase le problematiche che possono presentarsi sono da tenere sotto controllo.

Le più comuni sono :

- Piede valgo
- 2) Ginocchio valgo
- 3) Piede varo
- 4) Piede varo
- 5) Retrazione catena cinetica posteriore
- 6) Problemi di flessibilità



- 7) Sindrome di osgood-shlatter (infiammazione della porzione ossea che si inserisce nella tibia)
- 8) Tendinopatia rotulea (dovuta a carichi eccessivi nel esecuzione dei gesti sportivi, microlesioni)
- 9) Traumi in generale e nello specifico distorsione caviglie, distorsione ginocchio, infiammazioni, lussazioni spalla ecc ecc.

PRINCIPALI OBIETTIVI LAVORO FISICO SETTORE GIOVANILE (Cuzzolin 2006)

- 1)Favorire una crescita muscolo scheletrico equilibrata, prevenire e correggere vizi posturali.
 - 2)Acquisire una corretta tecnica di corsa e di salto.
 - 3)Sviluppo delle qualità coordinative generali e specifiche .
 - 4) Sviluppo delle qualità fisiche generali e specifiche .
- Detto questo, scopriamo che

in realtà l'allenamento è molto di più di una semplice sequenza di esercizi , e' un viaggio verso la scoperta dei propri limiti, una continua sfida con se stessi con il fine di migliorare. È una sorta di educazione all' impegno per il raggiungimento di un fine proposto da un allenatore, il quale addestra i movimenti del corpo umano ad interagire con l'ambiente e il basket secondo le leggi di gravità.

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE FISICA FASCIA ETÀ 13/15 Anni

- 1)Almeno 3 interventi di squadra con il Preparatore Fisico
- 2) Valutazione funzionale Personalizzata ed eventuali programmi individuali da svolgere pre o post allenamento .
- 3) Interventi Individuali con il preparatore con i giocatori futuri , lavori di prevenzione

pre o post allenamento;

3) Interventi Individuali con il preparatore con i giocatori futuribili , lavori di prevenzione o post infortunio;

4) Incontri individuali o di mini gruppo per l'introduzione e didattica del lavoro in sala pesi.

VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA CON VERIFICA OGNI 2/3 MESI.

- 1) Peso (verifica ogni 15 giorni)
- 2) Altezza
- 3) Arto dominante
- 4) Wingspane
- 5) Altezza testa del femore
- 6) Circonferenze coscia a diverse altezze
- 7) Circonferenza braccia
- 8) Apertura della mano
- 9) Pliche % massa grassa.

VALUTAZIONE FUNZIONALE

GLOBALE : Squat test Cuzolin ,Seated Reach.

ANALITICA: Femorali ,intra extra rotatori dell'anca , adduttori , torsione busto , estensione del rachide , mobilità scapolo omerale ,psoas, caviglie .

TEST FISICI

RAPIDITÀ:

Appoggi tra le strisce .



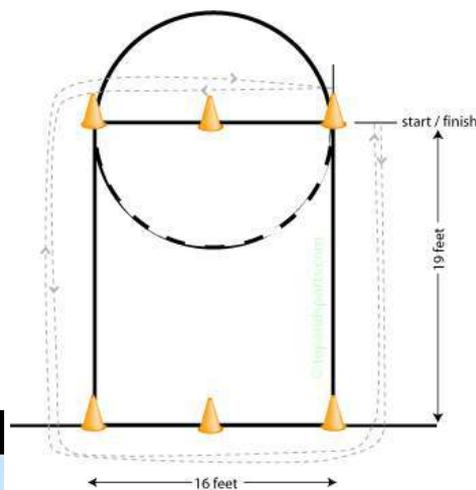
ACCELERAZIONE: (sprint 2 x 18 e 4 x 9 mt)



FORZA ESPLOSIVA: **JUMP TEST** (da fermo e in corsa con arresto)



AGILITY TEST:



OBIETTIVI INDIVIDUALI

- 1) Migliorare le macro problematiche funzionali presenti .
- 2) Migliorare il limite funzionale attraverso esercizi specifici assegnati.
- 3) Migliorare e sviluppare le SPARQ attraverso esercitazioni specifiche , SPEED/ POWER / AGILITY / REACTION / QUICKNESS .
- 4) Apprendimento delle esercitazioni in sala pesi.

ESERCITAZIONI DI GRUPPO

- 1) Metabolico: viene programmato con in Coach attraverso esercitazioni con la palla
- 2) Forza : esercizi a corpo libero , core body , pula , torsion, stability, esercizi con elastici, palle mediche, kettlebell, introduzioni sovraccarichi .
- 3) Rapidità : progressione dalla acquisizione della posizione fondamentale all' uso specifico in esercizi complessi con accelerazione decelerazione , cambi di direzione , scivolamenti .
- 4) Sparq: esercitazioni specifiche e complesse da campo .
- 5) Defaticamento : posture , stretching .



SERGIO MAZZA

Salernitano, ex giocatore di serie B e C tra Campania, Puglia e Sicilia. Istruttore minibasket dall'età di 20 anni, dal 2007



è Istruttore Nazionale e da quest'anno, dopo una parentesi nel Lazio, torna a far parte dello Staff Regionale dei formatori Minibasket. Preparatore fisico ed Allenatore, sceglie sempre di dedicarsi ai settori giovanili, lavorando nel salernitano e a Castellammare di Stabia, con la NPS. Dal 2011 porta avanti un progetto di sport e solidarietà che lo ha portato in Kenya, nella regione Samburu, fondando **Samburu Smile**, la Onlus che prende il nome proprio da alla tribù di origine. Obiettivo di questa associazione è, partendo dalla pratica e dalla diffusione del gioco, offrire opportunità ludiche e di studio ai bambini locali, costituendo in loco una Basketball Academy che si avvale durante l'anno del lavoro di istruttori/allenatori formati da Sergio stesso nei suoi periodi di permanenza. Due i campi realizzati e i villaggi coinvolti.

Inoltre questo progetto viene fatto conoscere ai bambini italiani, nelle scuole e nelle palestre. Attualmente è impegnato a Salerno con la Hippo Basket e a Pontecagnano con la Virtus, come istruttore e responsabile dei rispettivi centri Minibasket.

UN NUOVO MINIBASKET...

...Ma perché?

"I bambini di oggi non sono più quelli di una volta..."

Questa frase, almeno una volta, l'abbiamo pronunciata un po' tutti noi, indipendentemente dal nostro ruolo di istruttori, allenatori, insegnanti, educatori, e spesso sono anche i genitori dei nostri bambini a dirlo, magari come giustificazione davanti a qualche errore o qualche difficoltà dei propri figli!!!

Credo ci si soffermi poco, però, ad approfondire le cause di questo cambiamento, e soprattutto, come viene spesso ripetuto da Maurizio Cremonini e Andrea Capobianco, responsabili per la nostra Federazione del Minibasket e del Settore Squadre Nazionali Giovanili, sul pensare a come adeguare i nostri metodi di insegnamento e le nostre relazioni con i bambini di oggi, per "battere" questi cambiamenti.

La nostra FIP, spesso bistrattata, è riconosciuta nel panorama nazionale come una di quelle federazioni che sta dedicando più tempo ed energie a queste problematiche. Dopo un lungo periodo di studi, di sperimentazioni, di discussioni tra i vari staff tecnici regionali, ne è venuto fuori una sorta di rivoluzione nella proposta del modello di insegnamento. Un nuovo mo-

dello culturale, ispirato a modalità applicative nelle quali le Conoscenze e le Abilità diventano Competenze ed il piano di sviluppo funzionale - motorio, si integra con il livello emotivo - cognitivo, per bambini che imparano a giocare comprendendo il significato di ciò che apprendono e crescono come persone più libere, più autonome, più competenti, più responsabili.

Tutto ciò può sembrare tremendamente complicato come pure mostruosamente ovvio... basta scegliere, come spesso accade, da quale prospettiva vogliamo osservare la cosa.

Ci sono delle necessarie **considerazioni** a proposito, che mi piacerebbe mettere alla vostra attenzione, e che sono state in parte trattate da chi mi ha preceduto nelle pubblicazioni su questa interessante rivista.

Innanzitutto, non dobbiamo perdere mai di vista che i gesti tecnici, che tanto sono importanti nel basket dei grandi, affondano le loro radici negli schemi motori di base (SMB) e nelle capacità coordinative. Entrambi questi prerequisiti, come detto, sono molto carenti nei bambini contemporanei, a causa del

nostro attuale stile di vita. Non è sostenibile, pertanto, un modello di minibasket ancorato solo sulle abilità, mentre è necessaria l'assunzione di responsabilità da parte dell'istruttore per orientare il suo lavoro a colmare le carenze riscontrate. Ma non solo.

In questo quadro i fondamentali diventano non il fine del Minibasket ma lo strumento per lo sviluppo delle capacità coordinative.

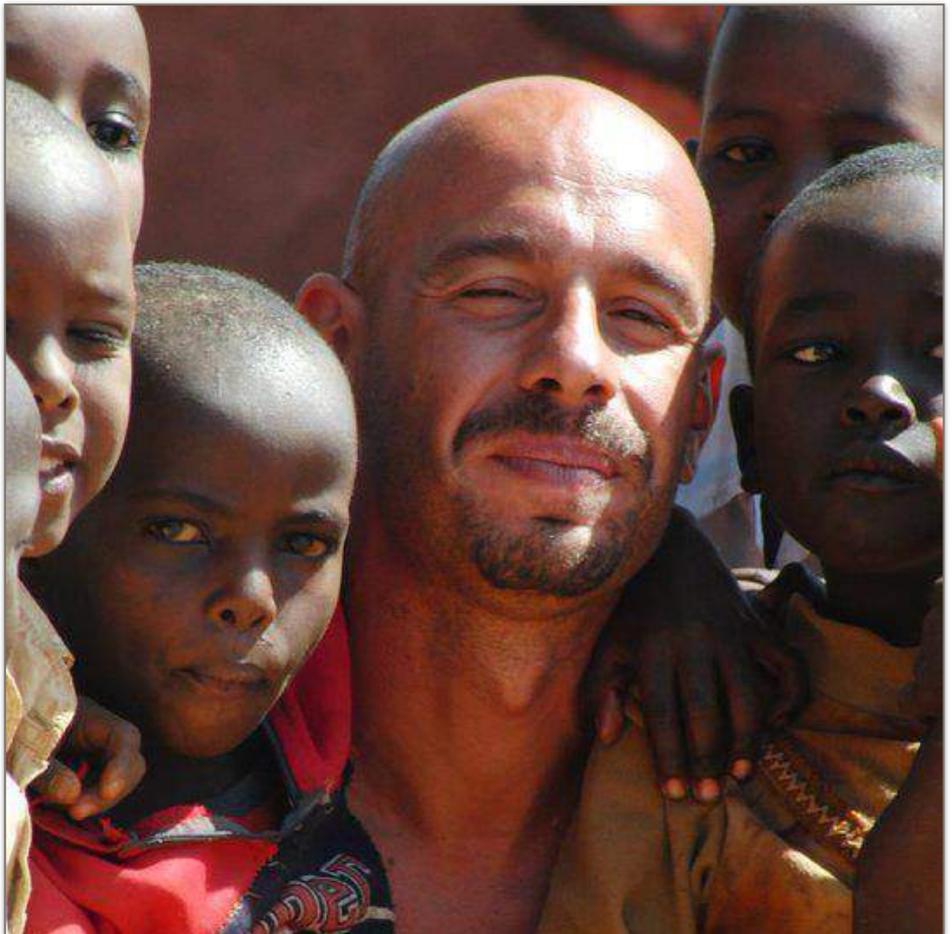
Una seconda considerazione ha a che fare con l'apprendimento.

Istruttori e allenatori da decenni pongono la stessa domanda: perché facciamo molti esercizi sui fondamentali e poi in partita non li vediamo applicati? Perché facciamo così tanta fatica a motivare i bambini?

Si vorrebbe che il trasferimento dagli esercizi alla partita e alla vita (bambino autonomo e responsabile) avvenisse sempre. L'esperienza didattica, corroborata dagli esperimenti psicologici, rivela che tale trasferimento non avviene in tutti i casi (B. Reyl, 2003) e conferma che: **non si può insegnare a giocare attraverso esercizi che non hanno sempre un rapporto con la capacità di gioco;**

non si può lavorare puntando solo sulle abilità senza tener conto delle carenti capacità motorie dei bambini di oggi;

non si può pensare che il bambino replichi in partita in modo identico le condotte apprese attraverso gli esercizi, trattandosi il nos-



-tro di un gioco di situazione, non prevedibili in astratto.

Il problema è questo: possedere conoscenze (il proprio corpo, il campo, i compagni, le regole) ed essere abili (conoscere i fondamentali) non è sufficiente per sviluppare una adeguata capacità di gioco (saper usare conoscenze e abilità in un contesto: cioè essere competenti).

Il nuovo modello attua una rivoluzione copernicana in questo senso e manda "ai box" il minibasket ancorato sulle sole abilità: del resto, la tecnica precoce a che serve se il bambino, soggetto protagonista del gioco, non capisce quando, come e perché utilizzarla?

Il modello neocognitivo, dove il pensiero precede, accompa-

-gna e segue l'azione, mira a formare un bambino, quindi, autonomo e responsabile, capace di lettura e di scelte (competente): conseguentemente all'istruttore viene richiesto di adeguare metodi e stili di insegnamento. Proprio per la caratteristica stessa della competenza, infatti, non è possibile insegnare attraverso esercizi tutte le situazioni variabili che il nostro gioco-sport pone: un bambino competente, invece, 'allenato' a risolvere situazioni-problema motivanti, è in grado di esercitare la sua capacità di scelta in autonomia e in responsabilità sul campo e poi nella vita.

Da ciò ne scaturisce che, **se vogliamo far diventare competenti i nostri bambini,**

occorre proporre situazioni-problema, situazione di apprendimento graduale per complessità, tenendo conto dell'area prossimale.

L'idea è di creare delle situazioni in cui il soggetto debba lavorare costantemente con la mente su ciò che fa, sul perché lo fa e sul come lo fa: **attenzione, osservazione, percezione, decisione, valutazione.**

L'apprendimento, come detto, è svincolato dalla memorizzazione, ma è da considerarsi come esito di attività. Si impara attraverso il coinvolgimento diretto, con tutti e cinque i sensi, mettendo in gioco tutte le aree della personalità, procedendo in progress, dalle conoscenze alle abilità, per conseguire competenze.

Questo richiama un'altra sottolineatura che è il **significato di quello che si fa**: se la situazione è stimolante perché fondata su un problema reale da risolvere, la motivazione è implicita solo per il fatto che vi si prende parte attiva; quindi, non è necessario motivare qualcuno a fare qualcosa o ad impegnarsi per raggiungere l'obiettivo fissato perché è lo stesso soggetto che, attribuendo senso a quello che fa, si coinvolge, ed è evidente come tutto ciò è particolarmente importante ai fini dell'apprendimento dei nostri bambini: se ci accorgiamo che dobbiamo affrontare problemi di motivazione quando poniamo delle attività che per loro hanno scarso o nullo significato, allora dobbiamo convenire

che all'origine del fenomeno della disaffezione o dell'abbandono c'è proprio il mancato rinvenimento di significato e la perdita di interesse conseguente per ciò che proponiamo loro. Questo aspetto richiama per il bambino il concetto di autenticità delle proprie esperienze, cioè di attività che si svolgono con pieno coinvolgimento e piena comprensione.

Infine, tirando le somme, va tenuto ben presente che, **per formare competenze**, non si devono utilizzare esercizi ripetitivi (la tecnica fine a se stessa), ma **apprendimento significativo in situazione**: l'imparare a giocare, insomma, come "pensiero pratico in azione".

La figura di **istruttore** che emerge dal nuovo modello non è quella tradizionale di chi trasmette informazioni e fa fare esercizi, ma di **colui che predispone l'ambiente**, creando situazioni che mettano i bambini in condizione di imparare, diventando così un **mediatore tra il sapere e gli allievi stessi**, con un'attività di stimolo che accompagna il loro apprendimento.

Anche questo è un problema di assunzione di **responsabilità**. Dipende da noi, che possiamo essere registi di situazioni di apprendimento che favoriscono le letture autonome da parte del bambino oppure istruttori programmatori del bambino, che gli spiegano quello che deve fare prima ancora di farglielo provare.

Ogni palestra ha il "suo" minibasket, è vero, e la capacità di un buon istruttore deve essere proprio quella di cucire il vestito giusto per i propri bambini, senza però allontanarsi da quelle che sono le linee guida che ci vengono proposte. Ad esempio, la mia esperienza africana mi ha insegnato tanto nel mio essere istruttore, dandomi delle conferme, ma anche sollevando tanti interrogativi, motivo di autocritica e poi di crescita: i bisogni e le caratteristiche dei bambini keniani, indubbiamente dotati di un patrimonio motorio notevolmente più ricco paragonato a quello dei nostri, mi ha spinto a rivedere delle mie convinzioni per rinforzarne delle altre. Non possiamo, se vogliamo raggiungere risultati nel tempo, mettere il



il nostro sapere al centro del “progetto”, ma dobbiamo necessariamente dare la precedenza ai bisogni dei nostri mini-atleti.

Volendo spostarci in un ambito più pratico, e riallacciandomi alla mia esperienza in Kenya, con bambini in fascia d'età da minibasket, ma con caratteristiche fisiche, sociali ed economiche completamente differenti dai nostri, uno degli aspetti che più mi ha sorpreso è la loro innata predisposizione al passaggio come forma di collaborazione. Osservandoli giocare (per loro il basket, prima del mio arrivo, non esisteva), mi sono reso conto che effettivamente per loro il passaggio non è altro che uno **strumento** frutto di incredibili capacità motorie e cognitive, e non una capacità acquisita con la tecnica.

Il lanciare e l'afferrare, SMB prerequisiti fondamentali per la realizzazione del passaggio, sono **allenati quotidianamente** in mille situazioni, e spesso, in realtà difficili, la sopravvivenza si raggiunge proprio attraverso la collaborazione e l'aiuto reciproco. Non da meno capacità come orientamento, scelta ed anticipazione, e via dicendo, da noi stimolate quasi solo ed esclusivamente nelle palestre, in quella situazione vengono “allenate” dalla natura stessa, dalle circostanze della vita quotidiana.

Tutto ciò è carente tra i nostri ragazzi per i fattori di cui abbiamo a lungo parlato, e allora vediamo come il nostro

modello di Minibasket ritiene opportuno ovviare a tale carenza, e per farlo mi ricollego ad una delle ultime lezioni di aggiornamento proposte sul territorio nazionale, in cui si è scelto di usare proprio il **passaggio come strumento** per lo sviluppo della capacità di orientamento spazio temporale, nella fascia delle conoscenze (7-8 anni)

FASE INIZIALE (L'ATTIVAZIONE).

Fase in cui tutti i bambini sono coinvolti, vi è un grande carico motorio e un carico cognitivo rivolto all'attenzione degli stimoli (utilizzati dall'istruttore per determinare il carico motorio).

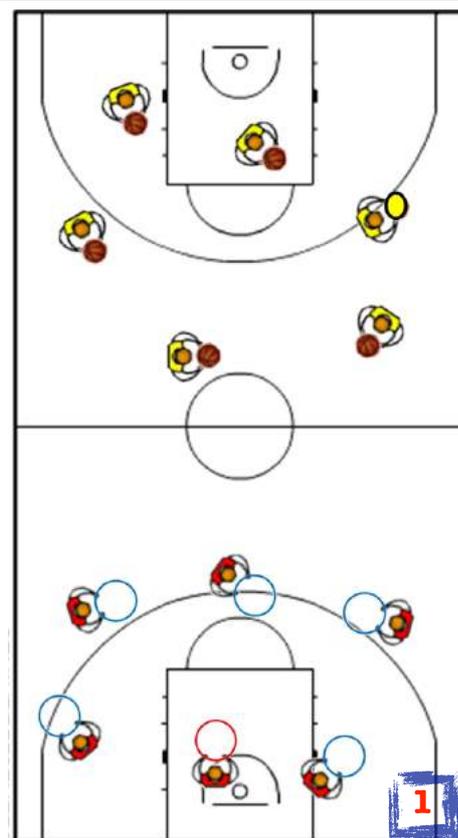
Riconosciamo lo spazio di gioco

Bambini disposti nelle 2 metà campo come diagramma (metà con palla e metà con i cerchi).

I bambini con la palla giocano a palleggiare, i bambini con i cerchi li fanno rotolare, stando attenti a non uscire dal campo. Chi esce per rientrare in campo deve fare 5 giri con la palla oppure 5 salti dentro e fuori dal cerchio. Al “CAMBIO” dell'istruttore si lasciano gli attrezzi nella metà campo di gioco e si cambia spazio (*diagr. 1*).

Attenti alla scossa!

Come gioco precedente ma il bambino che ha il cerchio (rosso) e la palla diverse possono dare la scossa elettrica ai compagni (con la palla avvicinandosi agli altri bambini, con il cerchio facendolo girare per toccare il cerchio agli altri



bambini), chi prende la scossa fa un salto altissimo.

Attenzioni didattiche:

Verifica dei riferimenti topologici dentro/fuori, vicino /lontano e dello spazio operativo già usati nelle prime conoscenze

Trova un amico!

Come il gioco precedente, al “fischio” i bambini con il cerchio lo posano nella loro metà campo e vanno a cercare un amico per fare dei passaggi, al secondo “fischio” ritornano nella loro metà campo.

Varianti:

- Cercare lo stesso compagno
- Giocare solo nello spazio delimitato dall'arco dei tre punti.

Amici divisi

Come precedente, i bambini giocano nello spazio delimitato dall'arco dei 3 punti, al

fischio ognuno deve rimanere nella sua metà campo per passarsi la palla. Al "VIA" chi ha la palla va a tirare al canestro più vicino, torna e passa la palla al compagno che fa la stessa cosa finché l'istruttore non fischia di nuovo per farli tornare nel proprio spazio (diagr. 2).

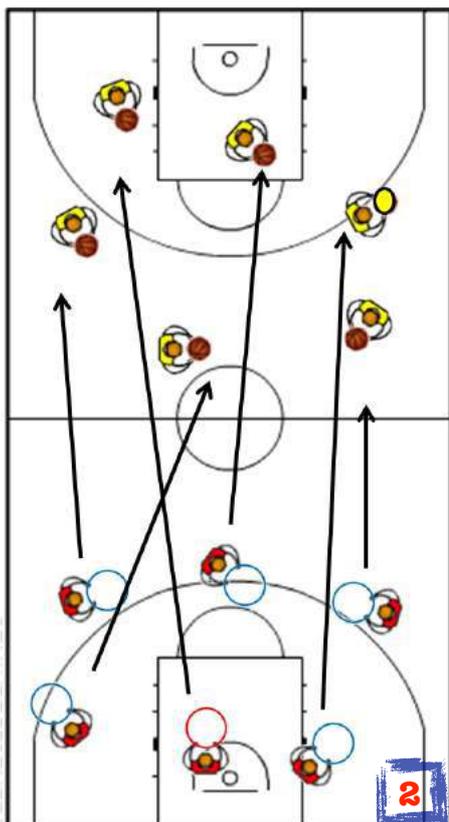
Varianti:

Non c'è più il fischio, il bambino con il cerchio rosso decide quando andare a chiedere la palla al compagno per andare a tirare a canestro.

Attenzioni didattiche:

- Capacità di orientarsi in relazione ai primi riferimenti del gioco (il compagno/amico) e poi il canestro.

- importante concetto di CONDIVISIONE con i bambini del giocare insieme.



FASE CENTRALE

Fase in cui si diminuisce leggermente il carico motorio aumentando il carico cognitivo in riferimento all'obiettivo, l'utilizzo dei giochi di potere è di grande funzionalità per questa fase.

Potere di Passaggio

Bambini posizionati come da diagramma. La squadra con il potere si guarda, mentre quella senza potere è di spalle. L'Attivatore (A) del gioco è il giocatore con il potere senza palla che, quando vuole corre a canestro e si fa passare la palla dal compagno (diagr. 3).

Chi fa canestro per primo prende il potere.

Attenzioni didattiche:

- Capacità di orientarsi in relazione ai primi riferimenti del gioco la palla, il compagno e il canestro.

- Il passatore sviluppa la capacità di differenziazione spazio temporale.

- Vedere lo spazio libero vicino a canestro.



Potere di passaggio dal cono

Come gioco precedente, l'Attivatore (A) del gioco è il giocatore con il potere sotto canestro che, quando vuole, va a prendere la palla e la passa al

compagno di squadra (diagr. 4-5). Chi fa canestro per primo prende il potere.

Variante:

I passatori sono posizionati fronte a canestro e i ricevitori sotto canestro

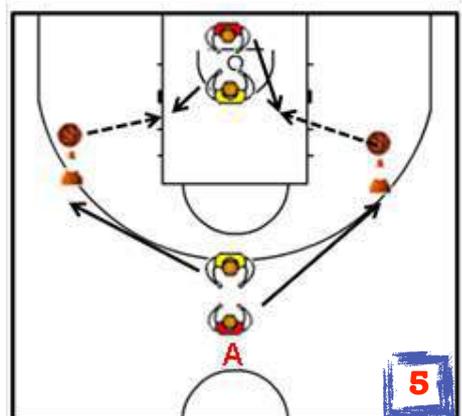
Attenzioni didattiche:

- Capacità di orientarsi in relazione ai primi riferimenti del gioco la palla, il MOVIMENTO del compagno, dell'avversario e il canestro.

- Il passatore sviluppa la capacità di differenziazione spazio temporale.

- Vedere lo spazio libero vicino a canestro (nel 1° esercizio lo spazio si libera, nel secondo è già occupato, devo orientarmi per poter far canestro)

- Il Tempo per lo svolgimento del compito è dato dal canestro realizzato, mi oriento in modo corretto se riesco in poco tempo a risolvere il compito



FASE FINALE (LA VERIFICA DELL'OBIETTIVO IN SITUAZIONE)

Fase in cui si verificano gli apprendimenti dei bambini. Proposte in cui vengono messe in campo delle situazioni di gioco che prevedono come elemento fondante per la risoluzione del compito l'obiettivo stesso della lezione (in questo caso la capacità di orientamento). Queste proposte rendono la verifica più coerente possibile con il gioco del minibasket e aiutano i bambini a trovarsi in situazioni reali di gioco.

I quattro angoli 2c1+1

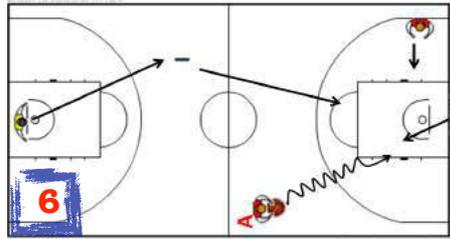
Bambini disposti come da diagramma. Quando A (l'attivatore) palleggia i difensori e il compagno di squadra entrano in campo per giocare; il difensore che parte del canestro opposto deve battere il 5 all'istruttore prima di poter difendere.

Varianti:

- il compagno di squadra dell'attivatore parte nell'angolo sullo stesso lato
- il compagno di squadra dell'attivatore parte in linea con lo stesso.

Attenzioni didattiche:

- Capacità di orientarsi in relazione ai primi riferimenti del gioco, vedere gli spazi liberi e occupati e orientarsi per risolvere il compito.
- Il Tempo per lo svolgimento del compito è dato dal secondo difensore, tempo gestito dall'istruttore.



3c1 + 2 da trenino

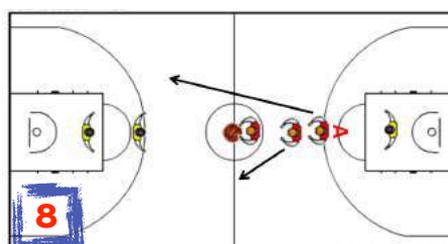
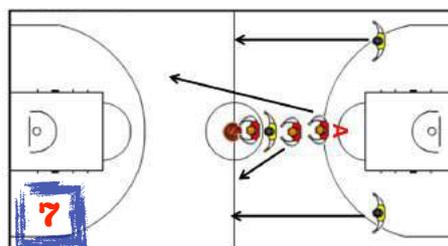
Disposizione come da diagr. 7. Quando A (l'attivatore), ultimo attaccante della fila, parte, inizia il gioco.

Varianti di spazio e tempo:

- il difensore è già di fronte agli attaccanti;
- I 2 difensori che devono recuperare sono in posizione più avanzata;
- 3c2 + 1 (diagr. 8)

Attenzioni didattiche:

- Capacità di orientarsi in relazione ai primi riferimenti del gioco, all'avversarioli e vedere gli spazi liberi e occupati e orientarsi per risolvere il compito.
- Il Tempo per lo svolgimento del compito è dato dai due difensori in recupero (meno tempo e meno spazio dato per risolvere il problema, si passa al quadro successivo).



*Per essere autonomi bisogna...
conoscere se stessi;
relazionarsi con gli altri;
saper condividere;
essere responsabili;
avere rispetto
(aspetti fondamentali della prosocialità)*

*Competenza è...
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".
(Le Bortier, G. 1990 De la compétence)*

I fondamentali sono gli strumenti per l'apprendimento delle capacità motorie nel minibasket, il minibasket ed il basket sono gli strumenti che aiutano ad apprendere la vita!

"Il miglior insegnante del bambino è la propria natura"

"Non esiste un esercizio migliore degli altri, ma solo metodi di lavoro più efficaci"

TONIA BONACCI

Psicologa e psicoterapeuta specializzata presso la Società Italiana di Psicoterapia Integrata (SIPI). Da



circa 12 anni lavora nella prevenzione e cura del disagio mentale. Lavora come psicoterapeuta individuale, di coppia e di famiglia e si occupa della cura e riabilitazione di pazienti psicotici. Ha conseguito un master in Psicologia dello Sport e dell'Attività Motoria, presso la SIPI e riconosciuto dalla Regione Campania. E' docente della Scuola dello Sport del CONI, docente del CNA e della Federazione Pallacanestro; lavora nel campo sportivo come consulente e formatrice di allenatori, dirigenti, atleti e società sportive. Dal 2009 lavora presso la Fondazione Laureus: prima come psicologa in campo, poi come supervisore degli allenatori e dello staff psicologi, infine come supervisore capo dell'area psicologico-relazionale. A suo nome ha pubblicato su riviste specializzate in sport e psicologia sportiva. Il modello teorico che guida il suo lavoro è il Modello Strutturale Integrato, ideato da Giovanni Ariano e insegnato presso la scuola di specializzazione in psicoterapia della Società Italiana di Psicoterapia Integrata di Casoria (Na).

Allenatore e Psicologo

Un primo incontro: domande per capire e conoscersi

Una piccola società di pallacanestro.

Un presidente che va oltre i risultati e cerca di fornire opportunità di crescita ai suoi allenatori.

Un giovane allenatore, curioso e diffidente, che vuole approfondire l'operatività di una materia, di cui spesso sente parlare ma che non ha mai avuto modo di guardare da vicino, attraverso domande che nascono dalla sua esperienza in campo e dalle difficoltà che si è trovato ad affrontare.

Una psicologa dello sport alla quale esporre i suoi dubbi.

Questo è lo scenario che Claudio Barresi ed io abbiamo immaginato per scrivere l'articolo, il cui fine è dare voce alle frequenti domande che, i giovani allenatori in formazione, propongono nei corsi. Ovviamente non c'è la pretesa di trattarli tutti in modo approfondito, c'è l'intento di fornire spunti per riflettere e magari incuriosirsi.

Buona lettura!

Buongiorno dottoressa, quest'anno alleno una bella squadra U16 nella società della mia città. Il presidente mi ha suggerito di fare una chiacchierata con Lei e sottoporle alcune domande. Sono curioso

rispetto al suo lavoro ma non riesco a capire in che modo la psicologia possa aiutarmi nel mio lavoro di allenatore. A volte penso che sia utile se lavora con i ragazzi in campo, a volte penso sia un peso inutile e che insospettisca i genitori e ragazzi. A cosa serve un lavoro di consulenza psicologica in campo?

Buongiorno coach! Mi fa piacere conoscerti e mi fa piacere che hai deciso, venendo a parlare con me, di mettere in discussione le tue attuali conoscenze per valutare nuove prospettive di lavoro. Cerco di risponderti in modo schematico così da darti un quadro di come la psicologia entri in campo.

1. Esistono diversi modi di interpretare la pallacanestro. Uno di questi ha come orizzonte il Modello di Pallacanestro Integrata (i cui ideatori e promotori sono Ettore Messina, Andrea Capobianco, Fernando Del Prete e Tommaso Biccardi, allenatori ben conosciuti da te, i primi; psicologi e psicoterapeuti, i secondi che, partendo dal Modello Strutturale Integrato del prof Ariano, hanno studiato e sviluppato l'applicazione di tale modello al basket) il cui assunto di base è che la prestazione in campo e la crescita dei giocatori sono il risultato dell'interazione ed

integrazione continua di tre livelli: fisico, tecnico-tattico e relazionale/mentale. Non solo, si considera anche che dal minibasket alla pallacanestro professionistica, ci sia una progressione tale per cui gli obiettivi finali di una fascia diventano i punti di partenza del lavoro nella categoria successiva.

2. In questo modello è fondamentale la costruzione di relazioni intersoggettive ovvero relazioni in cui ci si sforza di costruire obiettivi comuni non perdendo la specificità di ognuno, potenziando le risorse, rispettando le differenze, tollerando i limiti, nello sforzo continuo di incontrarsi per diventare migliori di quello che si era prima, in campo e nella vita.

3. Forse inizi ad intravedere una prima, forte, posizione: il lavoro principale della consulenza psicologica in questo modello, viene proposto al coach e non ai ragazzi! Il motivo è semplice: l'allenatore ha il potere e la responsabilità, date dal ruolo, dalle competenze che si presuppone e si spera abbia, di far crescere, attraverso la pallacanestro, i ragazzi che gli sono affidati.

4. Ti chiederai: ma che vuol dire far crescere, ovviamente tenendo conto anche delle competenze sportive che sei tenuto a far evolvere? Significa, in questo orizzonte, lavorare per sviluppare la capacità di pensare, risolvere problemi in modo autonomo, creativo, senza perdere di vista l'obiettivo comune; significa insegnare e allenare alla collaborazione a costo di un sacrificio personale; significa allenare il senso di responsabilità individuale, potenziare la consapevolezza



za delle proprie risorse e limiti, significa avere il valore di non mortificare l'intelligenza dei propri ragazzi aiutandoli a fare scelte utili a sé e al gruppo. In campo si traduce in un gioco basato su letture, su capacità di tradurre intuizioni, emozioni, sensazioni fisiche, fantasie, in gesti tecnici sempre più raffinati, in letture che permettano un gioco di vantaggi che porti a gestire il tempo e lo spazio, la capacità collaborativa e di autonomia in un equilibrio utile a mettere in difficoltà gli avversari.

5. Quindi: la consulenza psicologica serve a lavorare in collaborazione con te, con l'obiettivo di rendere sempre più consapevole te e i tuoi ragazzi di ciò che spontaneamente fate in campo, per arrivare ad una performance sempre più efficace. Per fare

questo si lavora sulla squadra, sulle diadi e triadi che inevitabilmente si formano al suo interno, sui singoli giocatori ma solo dopo che tu, come coach, decidi di metterti sotto i riflettori e guardare al tuo modo di allenare, allo stile relazionale che hai, alle modalità didattiche che usi, a come interagisci sotto pressione, ai valori che, molto spesso senza rendertene conto, trasmetti in campo.

6. È una scelta difficile perché rende il tuo lavoro molto complesso, ti costringe a rivedere le tue certezze, ad accettare di guardare cose che non ti piacciono di te e del tuo modo di essere in campo ma ha un grande vantaggio: ti porta inevitabilmente ad essere una persona più competente e responsabile!

Io credo di essere bravo come allenatore, ma a volte proprio non capisco i ragazzi che alleno. Ad esempio: durante gli allenamenti ci sono momenti in cui i miei giocatori hanno difficoltà a capire ed eseguire quello che io spiego, non perché non sia chiaro il mio messaggio ma perché sono distratti, sembra che non abbiano voglia di allenarsi seriamente. Quando io giocavo era tutto diverso, eravamo più motivati. Perché, secondo lei, questi ragazzi sono così diversi da come ero io all'epoca? Come mai sono così poco interessati? Cosa posso fare per farmi seguire di più?

Sì, posso immaginare la frustrazione. Ti chiedo, però, di seguirmi su una strada diversa. Prova a pensare alla motivazione e all'interesse non come risorse che ci sono o meno ma come un bagaglio che si può allenare. Non solo, prova anche a pensare che motivazione ed interesse non esistono in sé, non si allenano in modo uguale per tutti, ma hanno un carattere soggettivo, legato alla personalità di ognuno dei tuoi ragazzi, e un carattere intersoggettivo, legato cioè, alla relazione con te. In questa ottica la domanda diventa: quanto i tuoi allenamenti sono motivanti? Quanto riesci ad allenare l'attenzione e la concentrazione? Per rispondere prova a tener conto di questi criteri:

- hai chiaro il livello dei tuoi giocatori: dove sono, da dove sono partiti, se ciò che stai chiedendo loro è adeguato alle loro competenze motorie, tecniche, fisiche e

non solo alla loro età?

- Gli esercizi che proponi seguono una graduale complessità, dal più semplice al più complesso man mano che le competenze tecnico/tattiche dei tuoi giocatori aumentano?

- Quanto sei in grado di lasciare ad ognuno il tempo adatto a sperimentarsi capace nelle difficoltà che incontra, ovvero capace di destreggiarsi in esse fino a padroneggiarle?

- Qual è la tua visione di limite? È un'occasione per migliorarsi in modo realistico, senza forzature e senza superficialità? È un ostacolo contro cui tu arrabbi? È qualcosa che ti chiude e spaventa? Quanto promuovi il lavoro sui limiti?

- Che tipo di relazione hai con i tuoi giocatori? Sei per loro un

riferimento? La fiducia, e quindi la possibilità di essere seguito, da parte dei giocatori la puoi conquistare solo se sei coerente, chiaro e responsabile nei loro riguardi, se sei modello di ciò che chiedi loro, se lavori con umiltà e coraggio, se in te colgono impegno. Cosa vedono in te i tuoi ragazzi?

Un allenatore che sa bilanciare questi criteri si sta ponendo il problema di individualizzare l'allenamento senza perdere il lavoro sulla squadra. I giocatori, a qualunque età, lo percepiscono. Capiscono che si sta facendo un lavoro specifico su di loro, che sono guardati, studiati, corretti, contenuti, stimolati. Queste cose determinano interesse nei tuoi ragazzi, e ciò che si apprende con interesse non annoia e resta



per sempre! Sembrano banalità ma, spesso nel mio lavoro con allenatori di diverse categorie, mi trovo a far notare che propongono sempre gli stessi esercizi, che a volte sono troppo pretenziosi rispetto al livello dei ragazzi, o li “spremono” poco per le qualità che hanno, o ancora che lavorano in allenamento senza badare a proporre situazioni che in partita si verificano, ancorandosi a sequenze di allenamento apprese nei clinic o “copiate” dall'allenatore loro idolo!

Un'ultima provocazione, visto che sei interessato all'argomento. La motivazione è tanto più forte quanto più i giocatori e l'allenatore riescono a costruire una relazione in cui l'obiettivo e il significato del lavoro in campo siano condivisi e rispettati. Maggiore è la capacità del coach di sforzarsi di definire (dentro di sé e con l'altro) le regole che promuove, i valori, l'impegno che mette e chiede (capacità di congruenza) e di comprendere quello che il giocatore vive in campo, in allenamento e in partita (capacità di empatia), maggiore sarà la forza motivante della relazione. Nella misura in cui i ragazzi si sentono capiti, stimolati, protetti e rispettati nell'incontro con le proprie risorse e limiti, quello che chiami interesse e motivazione diventa concreto e gestibile.

Io sono un allenatore che si dedica con passione ai giocatori, ma proprio non riesco a capire come gestire il rapporto con i loro genitori. Oscillo tra il volerli tenere a distanza, al permettere loro troppo coinvolgimento. Come devo comportarmi?

Posso assicurarti che non sei solo in questa esperienza! Quasi tutti gli allenatori con cui lavoro, prima o poi mi chiedono sostegno su questo punto.

Ti rispondo con dei pensieri che ho condiviso con Roberto di Lorenzo, in occasione di un incontro con i genitori che abbiamo tenuto, lo scorso anno, all'interno della sua società, e che lui ha poi pubblicato sul suo blog.

Credo fermamente che la relazione tra allenatore e genitore diventi educativa quando si smette di competere e si inizia a collaborare. E per farlo occorre definire un assunto semplice quanto molto difficile da condividere: lo sguardo del genitore è focalizzato su suo figlio; lo sguardo dell'allenatore è focalizzato su tutta la squadra. Il bene della squadra può non coincidere con quello che il genitore reputa il bene di suo figlio.

Su questa premessa, che merita di essere approfondito in un altro momento, ti propongo i seguenti spunti di riflessione:

1. non dimenticare che i genitori pongono nelle mani di un allenatore il proprio figlio, gli affidano il lavoro su una personalità in evoluzione e un corpo in crescita. È un atto di fiducia perché, spesso non ti conoscono.

2. Nella testa di un giovane atleta è fondamentale che allenatore e genitore abbiano campi di azione condivisi ma ben differenziati: chi fa cosa, a chi rendere conto, con chi confrontarsi e su cosa.

3. Centrale è la capacità di collaborare attraverso una comunicazione rispettosa e chiara su valori, atteggiamenti, regole, scelte. Costruisci con i genitori

momenti di incontro per definire chi sei, cosa vuoi fare, come procederai nel tuo lavoro, quando farai verifiche, quando potrai dare un feedback, ascolta cosa hanno da dirti ma sii fermo nel definire che valuterai tu come e se prendere in considerazione ciò che stanno dicendoti.

4. Puoi mettere in discussione il genitore solo se sei in grado di mettere in discussione te stesso davanti a loro, portando avanti le tue idee ma sapendo anche ammettere gli errori.

5. Verifica se è un tuo valore porre il bene del bambino/ragazzo prima del tuo: saper essere il primo modello di “adulto” con cui il bambino/ragazzo si confronta.

Non c'è solo questo ma avere dei binari rende il confronto con il genitore più facile.

La mia è una squadra di bravissimi ragazzi ma un paio di loro, in partita, si trasformano, diventano irascibili, reagiscono spesso per un nulla. Cosa posso fare per limitare queste reazioni che, a volte, danneggiano tutta la squadra?

Prima di tutto: capire, dare e far dare un nome alle reazioni emotive che portano al comportamento disfunzionale.

Cosa “stessa” il tuo giocatore, cosa cioè, rompe il suo equilibrio? Con chi accade di frequente? Quando?

Qual è la sua idea a riguardo? Che risorse ha per potersi gestire? Ne è consapevole ovvero sa che può mettere in campo reazioni diverse?

Come posso allenarlo a gestire



le sue reazioni?

Uno strumento fortissimo per analizzare queste situazioni è l'analisi video. Ti permette, infatti, di identificare i momenti più delicati in cui le reazioni disfunzionali si manifestano e di lavorare con il tuo giocatore partendo dalla fotografia di ciò che gli succede.

Il secondo step è condividere ciò che si vede, dare nome e definire l'obiettivo su cui si vuole lavorare, chiarendone i tempi, la metodologia, le verifiche, l'impegno reciproco. Su questo costruirai una programmazione individuale che dovrai stare attento a riportare nel lavoro in squadra.

Terzo step: verificare l'andamento del lavoro attraverso allenamenti in cui riproponi le condizioni stressanti che si verificano in partita e monitori la capacità di contenimento e gestione.

A dire il vero, anche io, qualche volta, mi lascio andare al nervosismo. Mi capita di prendere "tecnico" per proteste oppure mando a quel paese qualche ragazzo quando proprio non ce la

faccio più, o ancora, nei momenti finali della partita, la tensione mi fa perdere il momento giusto per decidere su scelte importanti, come chiamare un cambio o un time out. Come potrei stare più calmo e fare scelte migliori?

Credo che siamo al punto dolente! Nel risponderti a questa domanda riprendo anche a quella posta all'inizio della nostra chiacchierata.

Immagino che conosci bene il detto che la squadra è lo specchio del proprio allenatore...nulla di più vero!

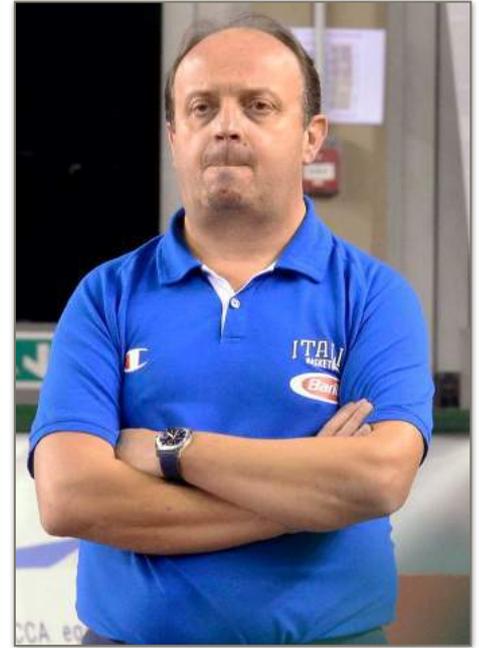
Come ti ho accennato all'inizio la base del lavoro di consulenza psicologica è sostenere il passaggio da una consapevolezza spontanea di noi ad una riflessa ovvero imparare a capire, prevenire e controllare le nostre reazioni nei momenti critici. Non possiamo controllare ciò di cui non siamo consapevoli. Il cammino verso queste acquisizioni è impervio perché spesso ostacolato da nostre resistenze dovute alla paura, rabbia, tristezza di vedersi ed essere visti meno

capaci di ciò che riteniamo essere, di essere esposti a critica, di vivere un limite che prende il sopravvento sulle risorse. Questo spesso fa mettere distanza da chi questo limite lo fa emergere: un giocatore, un genitore, un altro allenatore, un arbitro, ecc. Qui entra in gioco la capacità di scelta, la libertà di decidere cosa fare di ciò che, se anche non ci piace, emerge e ci condiziona. Una strada è svalutare il tutto, dare la colpa ad altri e mantenersi aggrappati alle proprie piccole certezze, anche se lesionate dal dubbio che il campo fa emergere; un'altra è decidere di non negare, non deresponsabilizzarsi e avere il coraggio e l'umiltà di impegnarsi giorno per giorno per capire e diventare sempre più bravi a gestirsi. Questa è la prova del nove che chiarisce a noi stessi e agli altri chi siamo. E su questo ti giochi molto perché non puoi chiedere al tuo giocatore di sforzarsi nel controllo di sé, di impegnarsi in un lavoro faticoso anche se gratificante se sei il primo che, davanti le stesse difficoltà, glissi con maggiore o minore classe!!! Questo lavoro si chiama preparazione psicologica integrata e, a partire dall'allenatore, si estende alla squadra, allo staff e, a volte, alla dirigenza. Ha obiettivi precisi, che nascono dall'evidenza dei limiti individuali e di squadra, in allenamento e in partita; ha tempi e spazi ben delineati in fase di accordo, ad inizio anno; ha metodologia, verifiche e monitoraggi strutturati, insomma è un lavoro che non si improvvisa ma si programma, si prepara e si studia esattamente come il tuo piano di allenamento.

Dopo la gara spesso mi capita di vedere i ragazzi troppo eccitati dopo una vittoria o troppo depressi dopo una sconfitta e a volte non so cosa dire nello spogliatoio, cosa mi consiglia di fare?

Hai ragione, i momenti post partita sono molto delicati, proprio per tutto ciò che abbiamo detto prima. Sono quelli in cui, la stanchezza accumulata durante la partita, ci rende meno ricettivi agli altri, abbiamo meno vincoli ed esprimiamo più facilmente ciò che proviamo. Questo il motivo per cui spesso ci troviamo a gestirli male, pensando di dover mettere tante parole proprio quando la capacità di ascolto è più bassa. Immagina se dopo, un'ora e più di concentrazione, attenzione, gestione emotiva, letture, feedback dati e ricevuti, analisi veloci, tensione fisica ed emotiva, sei stanco, sudato, felice, arrabbiato o deluso e io ti dicessi: bene, adesso siediti qui che ti devo spiegare cosa è successo, cosa hai fatto che non ha funzionato, e ti tenessi mezz'ora in cui io parlo e tu devi solo ascoltare. Come staresti? Quanto prenderesti di ciò che dico? La gestione dello spogliatoio è molto significativa per comprendere la modalità di relazione tra allenatori e giocatori. E' anche la cartina al tornasole di chi sono i giocatori che hai e del loro grado di coesione, delle regole non dette che ci sono, degli stili di relazione che vigono. Ci sono allenatori che rendono lo spogliatoio il proprio confessionale, o il pulpito sul quale misurare il proprio ego, altri lo temono e lo evitano, altri

lo rendono la stanza delle torture, altri ancora lo considerano spazio sacro dei giocatori o il loro spazio giochi... a seconda di cosa pensano dei ragazzi che hanno! Prova a capire tu come lo vivi e poi confronta la tua idea con quella che ti espongo adesso. Io ritengo che il post partita sia il momento del ritrovo della squadra in un contesto, lo spogliatoio, che dovrebbe essere uno spazio in cui sentirsi protetti e tutelati, dai compagni e dal coach. Un ritrovo fatto di sguardi, di silenzi, di sorrisi, di lacrime e di brevi farsi che non negano ciò che è accaduto in campo ma che non appesantiscono, non smorzino, non impoveriscano un'esperienza di condivisione vera, forte e importante. Credo che a caldo sia meglio registrare le reazioni di tutti, compresa la tua, e dare il contenimento che serve a non esasperarle, per poi riprenderle nel primo allenamento della settimana. Significa dire solo poche battute che racchiudano i momenti salienti di ciò che è accaduto, partendo da ciò che è stato fatto bene, il passo in più che si è compiuto, lasciando l'analisi di ciò che non è andato bene a dopo, magari chiedendo di pensarci su. Gli approfondimenti tecnici, i discorsi infiniti di allenatori, presidenti, dirigenti, lodi o critiche eccessive sull'onda dell'entusiasmo o della frustrazione, non servono a dialogare ma solo a sfogarsi, a scaricare la tensione della rabbia o della gioia, della tristezza o della paura vissute. Sì quindi a brevissimi feedback, che danno nome all'emotivo che accomuna la squadra. Sì a poche domande su cui riflettere.



Sì a registrare visivamente le reazioni del singolo e della squadra e portarli con sé quando dovrai analizzare la partita fatta per preparare l'allenamento successivo.

Mi ha fatto piacere rispondere alle tue domande, sono interessanti ed ognuna merita di essere approfondita e ampliata. Spero che tu abbia colto il carattere scientifico di un lavoro di consulenza serio, che non si ferma al "pronto soccorso" in situazioni id emergenza, o alla semplice chiacchierata a bordo campo. Un lavoro che non si improvvisa, fatto programmazione, di colloqui, di analisi video, test e di strumenti di valutazione e autovalutazione, di molto tempo per confrontarsi.

Spero che pian piano la paura, la diffidenza iniziali possano trasformarsi in voglia di capire di più, voglia di avere una marcia in più con te stesso, i tuoi giocatori, i loro genitori, i tuoi colleghi di staff e la tua dirigenza.

Grazie, in bocca al lupo e ricorda: there is no elevator to success, you have to take the stairs!

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.

LA DIVERSITA' DEI FEEDBACK

...E adesso dopo aver eseguito il taglio ricevi e da questa posizione tiri; è un tiro ad alta percentuale quindi hai buone possibilità di segnare.

Il ragazzo esegue il taglio, riceve la palla nel punto giusto e nel momento giusto, tira e sbaglia; cosa ha sbagliato? Questo errore come lo dobbiamo vedere?

Molti erroneamente associano al concetto di "errore" il significato di fallimento, quindi,

con conseguente demotivazione, disinteresse, diminuzione del livello di impegno. L'errore invece è un passo importante per il miglioramento del giocatore e quindi deve essere "sfruttato" nel miglior modo possibile per farlo diventare strumento formativo e alla luce di questa idea questo concetto acquista notevole importanza la nozione di feedback e quale sia il modo corretto di utilizzarlo, al fine di trasformare l'errore in qualcosa di costruttivo nella successiva programmazione e non attribuirgli un valore demolitivo.

Partendo dalla sua definizione (dizionario): "Feedback deriva dalla espressione inglese "To Feel" - alimentare - , "Back" - all'indietro - , quindi il

significato letterale è "alimenta indietro- retroazione" ma il termine è comunemente usato come sinonimo di reazione o risposta.

Nello specifico, il termine feedback indica la capacità dei sistemi dinamici di tenere conto dei risultati per modificare le caratteristiche del sistema stesso.

Un semplice esempio di feedback è quando, durante una spiegazione, il coach legge segni di stanchezza e disinteresse nel comportamento dei suoi giocatori e senza perder tempo è capace cogliendo questi segnali di modificare la sua azione/intervento per ottenere il risultato programmato.

FEEDBACK ESTRINSECI FEEDBACK INTRINSECI

Riprendendo l'articolo scritto su Playbook numero 4 del mese di Aprile diciamo che il Feedback "dato dall'allenatore è di tipo estrinseco e cioè proveniente da fonti esterne"; invece "tante volte vediamo anche che i giocatori (autonomamente) riescono a percepire o meglio sono allenati a percepire le cause dell'errore: in questo caso parliamo di feedback intrinseco".

FEEDBACK	ESTRINSECO	INTRINSECO
PROVIENE	DA FONTI ESTERNE	DAL GIOCATORE STESSO
FATTORI IMPORTANTI	IL COACH:	L'ATLETA:
	La conoscenza del gesto tecnico	La conoscenza del gesto tecnico
	La posizione	Gli analizzatori propriocettivi
	La voce	
	Linguaggio non verbale	

Analizzando ad esempio il tono della voce, si comprende, la sua importanza, quando, al di là del contenuto corretto dell'informazione, è importante come essa venga trasmessa; capita a volte che un utilizzo sbagliato della voce induca il giocatore all'errore, nonostante egli abbia le "capacità" di compiere l'esercizio in modo corretto.

Il feedback estrinseco va comunque ad integrarsi con il feedback intrinseco che è sempre presente nell'atleta.

Il feedback estrinseco ha, inoltre, un'ulteriore importanza perché deve essere utilizzato per aiutare a mantenere la giusta concentrazione sul compito/gesto.

Le informazioni e gli insegnamenti trasmessi a livello cognitivo, devono avere un analogo coinvolgimento motorio, inteso, come "spendibilità" pratica di cosa si sta insegnando, per permettere al giocatore di metabolizzare quanto sta imparando al fine di farlo diventare patrimonio acquisito. Le conoscenze tra il contenuto teorico e la pratica svolta devono diventare la condicio-

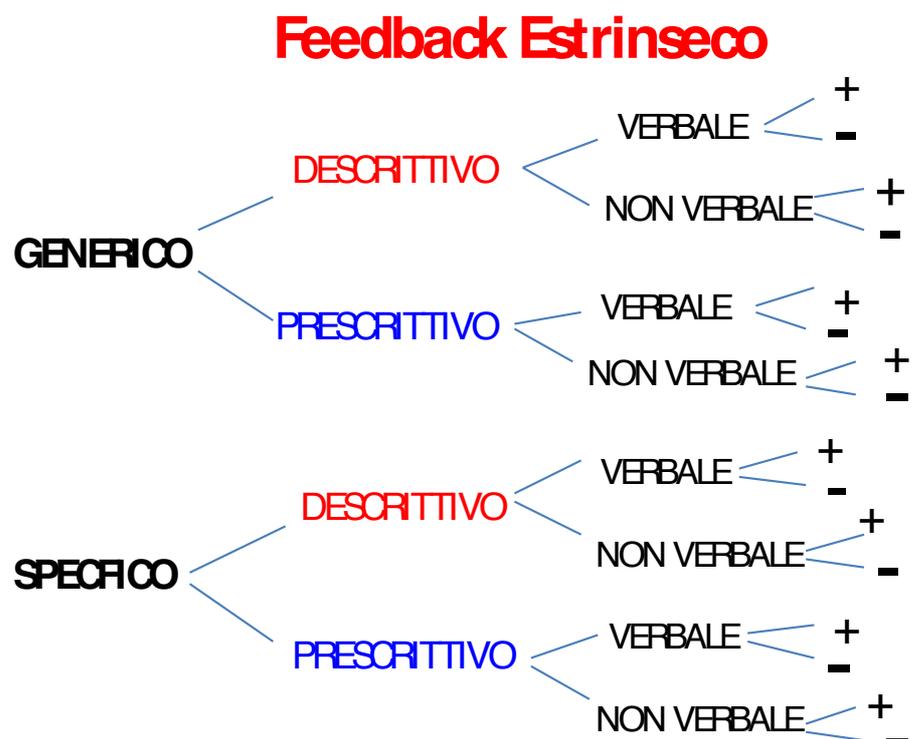
sine qua non del lavoro da portare avanti e devono essere letti secondo un principio di coesistenzialità.

In riferimento ai diversi tipi di feedback, con i quali è possibile lavorare, possiamo rifarci alla tabella dell'ultimo numero della rivista Playbook n 4.

Il compito adesso consiste nell'accompagnare il tutto con esempi esplicativi per rendere ancora più chiaro il ruolo del feedback nelle diverse situazioni.

FEEDBACK GENERICO E SPECIFICO

Partendo dalla suddivisione del feedback in Generico e Specifico, possiamo dire che i feedback generici hanno basso valore di informazione per i giocatori ma buon valore relazionale, mentre man mano che il feedback diventa più specifico allora il valore di informazione cresce al crescere della specificità; ad esempio in una situazione di 5vs5 l'allenatore sta assumendo una vi-



-sione “completa” sull’andamento di tutti i giocatori che si stanno impegnando per esprimere le loro capacità, nell’esecuzione dei diversi fondamentali della pallacanestro e le loro conoscenze sulla lettura del gioco. Potrà dare feedback senza scendere in profondità nell’osservazione di un determinato dettaglio, ad esempio un feedback generico potrebbe essere “bravi il tempo è quello giusto”, in questo caso parliamo di feedback generico perché i giocatori sentono la nostra presenza (siamo in relazione) ma nello stesso tempo l’indicazione è generica infatti i giocatori non sanno se il tempo giusto è riferito ai tagli oppure agli smarcamenti oppure ai passaggi. Si dovrà, perciò, passare ad un feedback di tipo specifico; ad esempio: bravi stiamo tagliando nel tempo giusto , quando il compagno, (se si dice anche il nome del giocatore è meglio) ci guarda e ci può passare la palla .La scelta del feedback da utilizzare, quindi, cambia in relazione a ciò che si ritiene giusto trasmettere ai giocatori in quel determinato momento e in cosa sia più giusto lavorare in base alle variabili che si prendono in considerazione (tempi/contesti/ecc).

Sarà forse inutile interrompere il gioco per correggere un passaggio se la finalità è quella di capire da che livello parte la squadra che si osserva, e quindi può essere il momento migliore per dare feedback generici. Invece sarà giusto fermare e correggere utiliz-

-zando un feedback specifico se vogliamo ad esempio far vedere il tempo di un taglio e quali sono gli indicatori per muoversi nel tempo giusto.

l’azione non è stata perfetta e di come sia possibile migliorare per far sì che non si verifichi più (in questo caso entra in gioco la competenza del

ESEMPI

<u>SITUAZIONE</u>	<u>ESEMPI DI FEEDBACK GENERICO</u>	<u>ESEMPI DI FEEDBACK SPECIFICO</u>
5C5 OBIETTIVO: 1C1 SENZA PALLA	- Bravi, il tempo è quello giusto; - Bravi, vi state muovendo con la giusta velocità; - Provate a fare passaggi funzionali;	- Bravo Mario, hai tagliato quando Giovanni ha girato la faccia; - Bravo Giovanni, stai piegando le gambe e quindi stai cambiando velocità nel modo giusto; - Prova a passare la palla mentre sta tagliando.
PASSAGGIO OBIETTIVO: TECNICA DEL PASSAGGIO DUE MANI SOPRA LA TESTA	- Bravi, buoni passaggi; - Impegnamoci a fare passaggi non lenti; - Passiamo la palla nel posto giusto.	- Bravi state distendendo bene le braccia e la palla arriva nel tempo giusto; - Dobbiamo distendere le braccia per fare passaggi tesi; - Mario nel passaggio le mani vanno in direzione del ricevente.

FEEDBACK DESCRITTIVO/ PRESCRITTIVO

Nel feedback descrittivo (descrizione di comportamenti) l’allenatore descrive ciò che ha osservato, quello che ha letto, in conseguenza di un’azione eseguita, facendo prendere coscienza al giocatore del perché

“bravo” coach, che saprà come accompagnare il lavoro del feedback con la scelta di una giusta metodologia da utilizzare, contestualizzando il tutto); ad esempio in una situazione di recupero difensivo una correzione può essere quella di dire: “non saltare ma

fintare il salto restando bassi sulle gambe”.

Nel caso di un feedback prescrittivo, (indicano come incrementare la prestazione) ci deve essere una conoscenza più approfondita dei giocatori, tale da permettere una correzione degli errori che si presentano di frequente, in modo preventivo; esempio in una situazione di anticipo, conoscendo il giocatore e sapendo che il suo sguardo è rivolto solo sulla palla, senza sapere dove essa sia, è possibile intervenire (preventivamente) dicendo: “cerca di

avere una visione periferica per riuscire a guardare meno la palla”

Ritornando al concetto di comunicazione, tutto ciò che è stato spiegato sul feedback deve essere accompagnato da un uso corretto della comunicazione riferendoci sia ad un uso verbale che non verbale (a volte basta uno sguardo per inibire o supportare l'azione di un giocatore).

Ad ogni intervento, al feedback può essere espresso con termini positivi o negativo, la decisione spetta come sempre al “bravo” coach che, con la

sua grande conoscenza e preparazione, sarà capace di osservare e scegliere il tipo di intervento più efficace ed efficiente per quella specifica situazione, considerando che le dinamiche cambiano e si evolvono continuamente. Da quanto riportato è facile comprendere che non esiste una regola rigida che a-priori ci permette di stabilire il feedback da scegliere ma che il compito di chi allena è conoscere la diversità dei feedback e comprendere al meglio le dinamiche che portano alla giusta scelta.

<u>SITUAZIONE</u>	<u>ESEMPI DI FEEDBACK DESCRITTIVO</u>	<u>ESEMPI DI FEEDBACK PRESCRITTIVO</u>
OBIETTIVO: IL TIRO IN CORSA	Se l'avversario è sul tuo lato destro quando fai i passi del terzo tempo non devi tenere la palla sul lato del tuo avversario.	Quando fai il terzo tempo e se il tuo avversario è sul lato destro tieni la palla lontana dall'avversario così può solo farti fallo.
OBIETTIVO: DIFESA SUL PALLEGGIATORE	Hai visto dove ha la palla il tuo avversario? Mettiti con il corpo davanti la palla.	Quando il tuo avversario palleggia sul lato destro vai, restando in posizione fondamentale, con il corpo sulla linea di penetrazione.

<u>SITUAZIONE</u>	<u>FEEDBACK ESPRESSO CON TERMINI POSITIVI</u>	<u>FEEDBACK ESPRESSO CON TERMINI NEGATIVI</u>
OBIETTIVO: IL TIRO PIAZZATO	Bravo prova a distendere il braccio	Noooo!!! Non devi tenere il braccio piegato quando finisce il tiro.
OBIETTIVO: SCIVOLAMENTI DIFENSIVI	Bravo, prova a spingere con il piede sinistro muovendo il piede destro per scivolare in quella direzione.	Non devi muovere prima il piede sinistro per andare a destra!!!