



## FACCE DI BRONZO!!! Il fantastico cammino della Nazionale U18



La parola ai protagonisti  
Tecnica. Tattica. Emozioni.

Si ringraziano:



**ALLENATORI**

Prodotto e Realizzato da  
Claudio Barresi e  
Gianmarco Di matteo

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

FOTO: Archivio FIP/ Pagina  
Facebook Franco Cumbat/  
Archivio Monica Ciarnelli/  
Giovanni Gebbia/  
Andrea Pecchia

PlayBook,  
Via Adone Zoli 40,  
Caserta - 81100 (CE)  
Tel. 333/4288000  
Tel. 338/1200135

**L'Editoriale** 3 **L'attacco del mese** 17  
**Facce di BRONZO!!**  
*di Claudio Barresi*

**Tecnica** 4  
**Raddoppi in Post-Basso:**  
**una storia che non esiste più**  
*di Andrea Pecchia*

**Tecnica** 7  
**Scouting Nazionale U18**  
*di Antonio Bocchino*

**Tecnica** 9  
**L'allenamento del**  
**giocatore interno**  
*di Giovanni Gebbia*



**L'intervista** 12  
**Campionato Europeo U18:**  
**il BRONZO!!**  
*con Andrea Capobianco*

**L'attacco del mese** 17  
**Il gioco 2 Lato:**  
**Modalità e Finalità di una**  
**Variante offensiva**  
*di Vincenzo di Meglio*



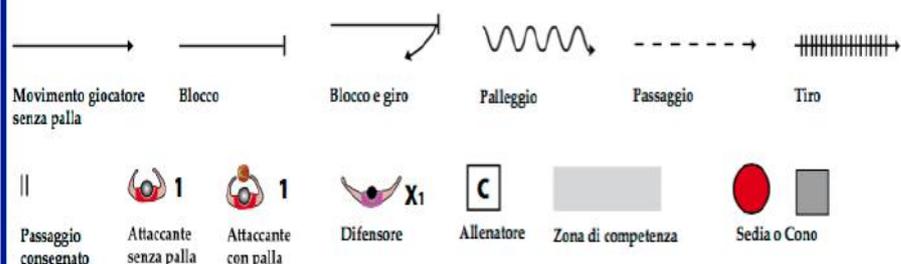
**Preparazione Fisica** 19  
**Eurobasket U18: il lavoro**  
**della squadra nell'ombra**  
*di Matteo Panichi*

**Minibasket** 21  
**Vincere o Perdere non può**  
**cambiare un modello**  
*di Franco Cumbat*

**Fisioterapia** 24  
**La Sindrome del Saltatore -**  
**Jumper's Knee**  
*di Monica Ciarnelli*

**Arbitri** 29  
**RSBQ**  
*di Enrico Sabetta*

## LEGENDA



## 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.



## FACCE DI BRONZO...

*ma allora non va tanto male!*

In questo numero voglio iniziare sottolineando il grande risultato della nostra nazionale under 18 che, in quel di Sansum in Turchia ha conquistato, sotto la sapiente guida di coach **Andrea Capobianco** una prestigiosa **medaglia di bronzo!** Gli azzurri hanno senza alcun dubbio compiuto una grande impresa: inseriti in un girone di ferro che comprendeva la solidissima **Croazia**, la pericolosa **Svezia** e la titolata **Spagna**, hanno superato da imbattuti il girone di qualificazione, compiendo una gara capolavoro contro la **Spagna** che ci ha poi portati ai quarti ad affrontare la **Finlandia**. I finnici erano lanciatissimi avendo superato formazioni come **Turchia** e **Grecia** ma i ragazzi di **Capobianco** anche in questa gara hanno offerto una super prestazione. In semifinale abbiamo incontrato la fortissima e favoritissima **Francia** arrendendoci solo alla fine. Nella finale per il terzo posto contro la **Germania**, pronosticata come una delle pretendenti al titolo europeo l'Italia ha giocato un'altra straordinaria gara, conquistando la medaglia di bronzo e la qualificazione ai **mondiali** che si disputeranno il prossimo luglio in **Egitto**.

Con questo risultato di sicuro non si sono risolti d'incanto i problemi del nostro basket giovanile, ci mancherebbe, ma l'analisi di alcuni dati credo siano da porre all'osservazione:

- Una medaglia di bronzo agli europei under 18 dopo ben oltre 10 anni dall'ultima medaglia vinta (all'epoca coach della nostra nazionale era Antonio **Bocchino**, il vice di Capobianco in Turchia)
- la qualificazione ai mondiali arriva a bissare quella conquistata due anni fa sempre da una nazionale di Capobianco dopo ben 20 anni di assenza dalla

manifestazione irridata!!!

- nelle ultime due edizioni del prestigiosissimo Torneo di **Manheim** gli azzurri guidati sempre da coach Capobianco hanno conquistato un oro ed un bronzo, dopo un digiuno a livello di medaglie di oltre 30 anni!!

Se a questo aggiungiamo: i prestigiosissimi risultati conquistati quest'estate dalle nazionali giovanili femminili:

- la medaglia d'argento conquistata dalla Nazionale femminile under 17 al Mondiale;

- la medaglia d'argento conquistata dalla Nazionale femminile under 20 all'Europeo

- il 4° posto della Nazionale Under 16 femminile all'Europeo

...il quadro sembrerebbe quasi diventare trionfalistico. Credo che in ogni caso un giusto equilibrio nella valutazione di questi risultati vada fatta ponendo sul piatto della bilancia anche le tante difficoltà che il nostro movimento giovanile deve affrontare. Ma non c'è dubbio che la qualità dei risultati è lì a testimoniare il lavoro svolto prima dalle società e poi dagli staff delle Nazionali. Proprio per celebrare questi risultati abbiamo chiesto allo **staff della nazionale under 18** di portarci un contributo del lavoro tecnico svolto. Abbiamo così intervistato coach **Andrea Capobianco** che ci parla di questo Europe e del valore del bronzo conquistato, poi **Antonio Bocchino** ci illustra la modalità di integrazione dello scouting nel sistema di gioco della nazionale. **Vincenzo Di Meglio**, anch'egli assistente di Capobianco, ci disegna uno dei giochi più utilizzati dagli azzurri nell'Europeo. Infine **Matteo Panichi**, preparatore di questa nazionale, ci descrive il lavoro svolto con gli azzurri.

*Buona lettura!!!*

## Andrea Pecchia

Allenatore Nazionale, Formatore Nazionale per il CNA, inizia ad allenare a Matelica, sua città natale, sin dall'età di 16 anni, come istruttore minibasket. Qui, prima con la Vigor e poi con la Thunder allena in tutte le categorie giovanili maschili e femminili, vincendo titoli provinciali e regionali. E' alla guida in questi anni anche di squadre senior maschili e femminili: con la Thunder vince il campionato di Promozione Femminile nel '92, mentre è in serie C Maschile con la Vigor dal '93 al '96. Una parentesi a Macerata, con cui vince il campionato di Serie D; poi Matelica ancora e Tolentino. Nel 2000 cominciano le esperienze di alto livello: è assistente di Maurizio Lasi in A2 con Fabriano, con cui conquista la promozione in A1 e la permanenza nella massima serie per i successivi due anni. Successivamente è a Gualdo Tadino dove allena le giovanili e la C1, per poi ritornare a Fabriano come assistente di Demis Cavina prima e Massimo Bernardi, a cui subentra a stagione in corso nel 2008 fino a fine stagione. Una parentesi importante come Scout NCAA per le due stagioni successive, per poi rientrare in Italia come assistente di Cioppi a Jesi in A2 per tre stagioni. Il rientro a Matelica, dove ha allenato sia la prima squadra, che gruppi giovanili in qualità di responsabile tecnico. Come Formatore ha partecipato a corsi Regionali e Nazionali per Allenatori, oltre a diversi Raduni di Specializzazione Tecnica con il Settore Squadre Nazionali.

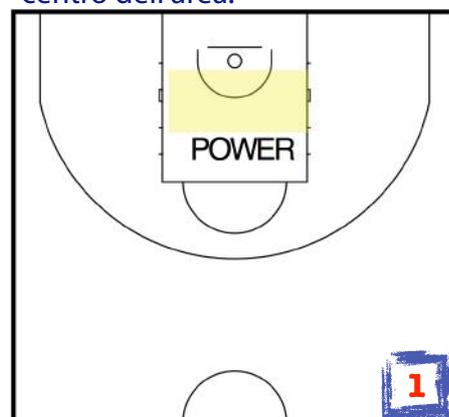


## RADDOPPI IN POST-BASSO

*Una storia che non esiste più*

A cavallo degli anni '90, quando dall'America sbarcavano solo due giocatori, così era la regola per la serie A, tali giocatori nella gran parte dei club erano due lunghi. Un 4 ed 5. Costavano metà del budget della società, ma erano di qualità. Avevano avuto importantissime esperienze a tutti i livelli, in alcuni casi avevano anche vinto molto, portando quindi nel club non solo l'esperienza ma anche la capacità di vincere e trasmetterla ai propri compagni. Detti giocatori, erano immarcabili o quasi, quantomeno nel basket italiano tutto in ascesa, ove il giocatore americano faceva il bello e cattivo tempo. Dettava il ritmo della partita, dava consistenza e solidità sotto le plance. Uno degli allenatori che per eccellenza riusciva a portare ottimi americani in Italia, era Massimo Mangano, che ho visto operare a Fabriano per più anni. Americanofilo per eccellenza, aveva una conoscenza illimitata del mercato americano. I suoi due lunghi avevano sempre qualcosa da raccontare nel campionato Italiano. E con loro ha ottenuto grandi successi. Ricordo benissimo Larry Springs e Jay Marfy, due giocatori così diversi e nello stesso tempo così incisivi nel gioco, tali da creare grandissime difficoltà a tutte le altre squadre. Larry, altro 205 cm, aveva giocato nei Los Angeles Lakers, insieme a Magic Johnson. Non vi racconto come passava la palla, perché oltre alla tecnica, aveva una fantasia incredibile. Assist di incredula memoria. Giocava

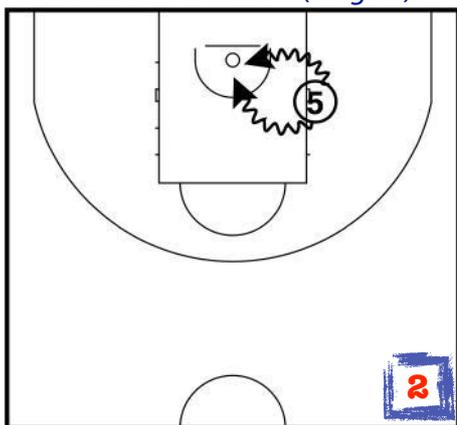
Giocava spalle canestro, ma se veniva marcato da un giocatore più alto di lui, poteva allontanarsi dietro la linea dei tre punti. Jay, alto 212, mancino, terrificante tiratore da tre punti, poteva nel momento del bisogno avvicinarsi per giocare spalle a canestro. In quegli anni, le battaglie erano quasi tutte prevalentemente in area. C'erano ancora i 30", il gioco era molto più lento. Poi con l'avvento dei 24" tutto cambio. La dinamica del gioco, le zone del campo, oggi quasi tutto prevalentemente sul perimetro. All'epoca, si sentenziava nel centro dell'area.



Proprio in mezzo all'area si consumavano le battaglie più grandi, e molte allenatori guidavano le proprie squadre, utilizzando nel piano partita, come tattica il raddoppio sul lungo. Il lungo spalle a canestro, era quasi sempre il giocatore che determinava l'esito della partita, soprattutto negli ultimi istanti di gioco. Nasceva quindi la domanda: come contrastarlo e magari fermarlo?

**RADDOPPIO!** Questa era la parolina magica. Non solo non farlo tirare, ma soprattutto costringerlo a passare la palla

ad un compagno mentre attacca il fondo o il centro (*diagr. 2*).



Togliendogli di mano la palla, tutto l'equilibrio del gioco cambiava. Sia mentalmente per il giocatore e per la sua squadra, ma anche tecnicamente e tatticamente. Chi doveva avere in mano l'ultimo possesso? L'americano. E se veniva raddoppiato un lungo, come poteva effettuare l'ultimo tiro, o l'ultimo 1c1. Ecco allora tutta una filosofia che oggi non troviamo più negli allenamenti dei club. Il raddoppio è un momento molto tattico, che utilizzano alcune squadre di categoria inferiore. Bisogna lavorarci molto per farlo apprendere ai giocatori, perché è il momento più della COLLABORAZIONE. La difesa poteva essere:

- CONTENITIVA;
- AGGRESSIVA.

Per effettuare i raddoppi con efficacia è indispensabile:

- Comunicazione;
- Posizione sul campo;
- Tempismo;
- Sincronismo nelle rotazioni pressione sulla palla;
- Buona condizione fisica;
- Pressione sulla palla.

Questo sistema difensivo, è comunque molto efficace se riferito ad settore giovanile, dove i prerequisiti di cui abbiamo parlato prima, debbono essere insegnati a dei giocatori in evoluzione. Vero è che tutto

quello che nel basket facilita la difesa, mette in maggior difficoltà l'attacco; per cui, mossa e contromossa che non permette più di rendere il gioco prevedibile, è perfetto in un contesto di filosofia di difesa di un settore giovanile per squadre U18 e U20 (*diagr. 3*).



Ora, prima che la palla arrivi in post basso, si dovrà decidere come posizionarsi in anticipo. La posizione migliore è sicuramente anticipo  $\frac{1}{4}$  per poter saltare dietro all'attaccante appena riceve la palla (*diagr. 4*).



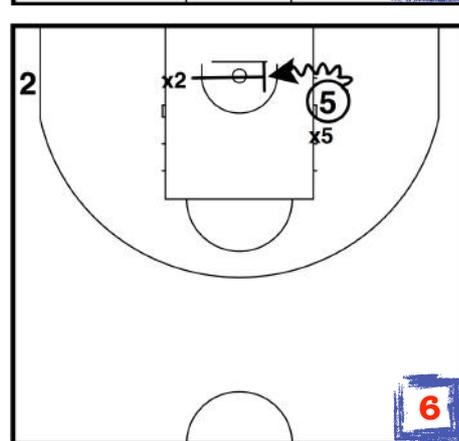
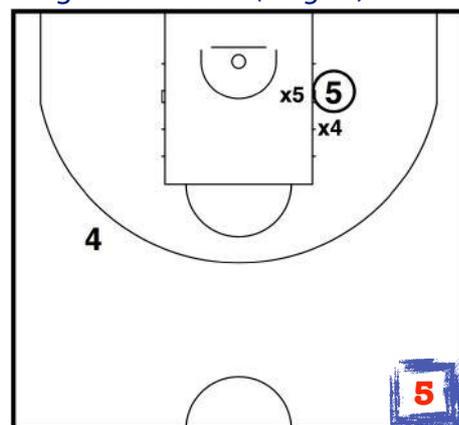
Con palla in basso, si dovrà decidere QUANDO, DOVE e COME raddoppiare.

**QUANDO:** ovviamente le regole sono due. SUBITO, se si vuole togliere del tutto l'iniziativa all'attaccante. Oppure, appena l'attaccante inizia a palleggiare.

**DOVE:** si può raddoppiare sul centro o sul fondo, in base anche alle caratteristiche dell'attaccante. Forzandolo cioè sul lato della sua mano debole.

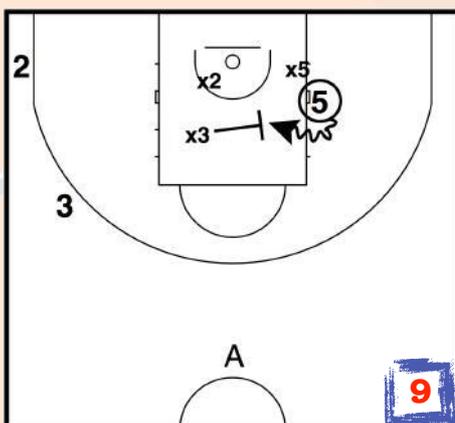
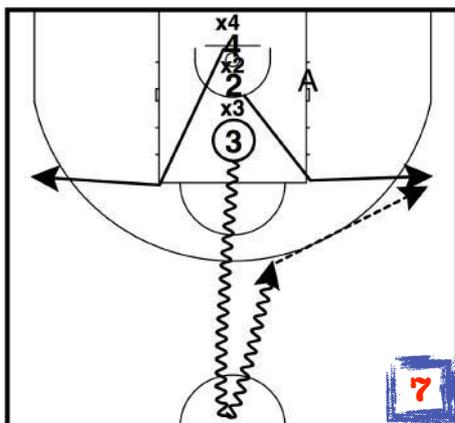
**COME:** il difensore dell'attaccante con palla, avrà un avambraccio piegato ed a contatto contro il busto del suo avversario, mentre l'altro braccio tenderà di ostacolare ogni suo passaggio-palleggio. Il raddoppiante tenderà di occupare più spazio possibile tentando di ostacolare il suo passaggio sul lato debole.

Nel *diagr. 5*, il raddoppio è portato verso il centro. Nella stessa maniera, se il giocatore non è abile con la mano destra, verrà forzato verso il fondo e raddoppiato sul fondo, creandogli una difficoltà maggiore come angolo di visuale (*diagr. 6*).



Ora si deve stabilire anche se raddoppiare dal LATO FORTE o dal LATO DEBOLE. In entrambi i casi, la difesa deve mantenere un forte anticipo su i giocatori ad un passaggio di distanza, e flottare su i giocatore a due o tre passaggi di distanza. Gli esercizi maggiormente utilizzati erano quelli con uscita a trenino

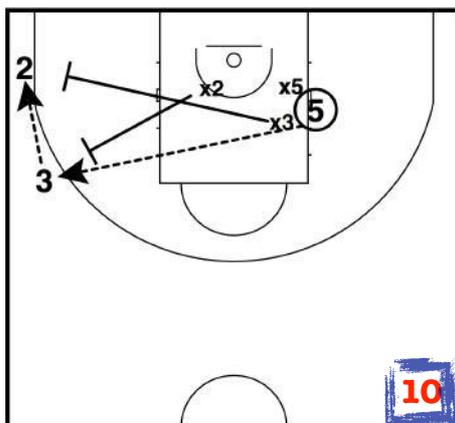
da sotto canestro. 3c3 e 3c3 +A, 4c4+A. Ed infine 5c5, lavorando sia con 4 esterni ed 1 interno che 3 esterni e 2 interni.



Nel *diagr. 7* vediamo un esercizio di 3c3 con partenza a trenino ed un appoggio in pivot basso, mentre nei *diagr. 8 e 9* l'appoggio si trova in posizione di playmaker. Nel secondo esercizio, il giocatore in ala che passa la palla al pivot basso, dopo taglia nell'angolo opposto.

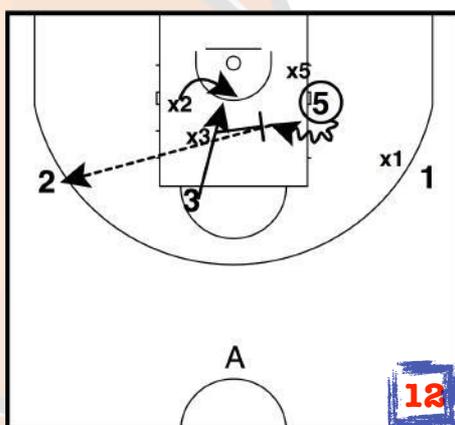
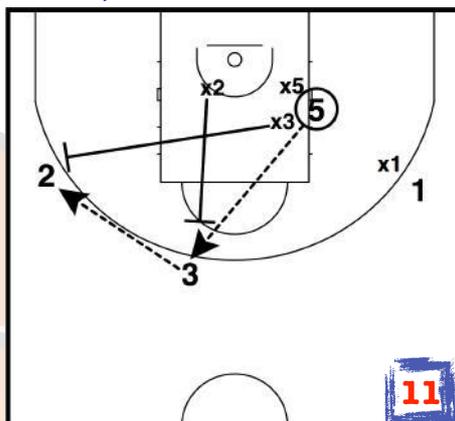
Appena il lungo mette la palla a terra, il difensore della guardia effettua il raddoppio di marcatura. Sul lato debole ci sarà

un sovrannumero che costringe la difesa a parlare per uscire sull'eventuale passaggio di uscita (*diagr. 10*).



#### 4c4 - 4c4 + A

Si parte sempre con uscita a trenino da sotto il canestro. Si stabilisce se giocare con tre esterni ed un lungo, oppure con due lunghi e due esterni (*diagr. 11 e 12*).



In questo caso, con il raddoppio del difensore del lungo in post alto, si deve effettuare una rotazione con il difensore del lungo che ha la palla. Nel 5c5, si gioca nel contesto del gioco svi-

-luppato dalla squadra avversaria, e quando la palla arriva in post basso, si effettua il raddoppio, e in base alle regole stabilite in precedenza e provate nel 3c3 e nel 4c4, si arriva a giocare 5c5. Oggi, questo sistema difensivo non si usa quasi più. Primo, perché l'isolamento in post basso con palla è sempre meno effettuato. Secondo, si lascia giocare 1c1 il giocatore con palla, che nelle poche situazioni che avvengono in partita, non si spende tempo per una situazione sporadica che non ti permette di investire tempo in tale adattamento. Giocatori che possono giocare spalle, come in passato Rusconi, per citarne uno, o Darrel Dowkins, per fare un altro esempio, è sempre più difficile da trovare. Il blocco sulla palla, il Pick and Roll, sono l'argomento principale, e quindi si investe molto tempo per adattarsi sulle tantissime scelte che ne derivano. In un piano di allenamento, ove si devono elaborare più di 5-6 situazioni di diverso Pick and Roll, centrale, laterale, in angolo come nel triangolo di Phill Jackson, o più innovativo ancora come il TIGHT Pick and Roll, esulano da una programmazione per tale filosofia. Nulla vieta che a livello giovanile, nella fase istruttiva dei giocatori non si possa proporre una tale difesa.

## Antonio Bocchino

Assistente della Nazionale Femminile, a soli 21 anni inizia la carriera di allenatore come assistente di Giovanni Gebbia in B Eccellenza a Ragusa. Nell'89 è capo allenatore a Battipaglia, poi lavora di nuovo come assistente di Giovanni Gebbia a Gorizia (90-92). Poi a Benevento nel 93 e Montegrano in B2 come Capo allenatore (93-95). Assistente e poi Capo allenatore a Ragusa (96-97) e poi di nuovo a Montegrano dove porta la squadra dalla B2 alla Legadue allenandola dal 98 al 2001. Dal 2001 è tecnico del Settore Squadre Nazionali della FIP. Nel 2003 Assistente della Nazionale A ai Campionati Europei Seniores di Stoccolma (Bronzo). Nel 2005 ha vinto la medaglia di Bronzo ai Campionati Europei Under 18 di Belgrado ed è stato Assistente della Nazionale A ai Campionati Europei in Serbia Montenegro (9° posto). Dal novembre 2006 è referente tecnico del Settore Squadre Nazionali Maschili giovanili.



## SCOUTING NAZIONALE U18

Con pochi giorni di raduno, solo 2 per la precisione, e poi immersione totale nel Campionato Europeo, l'idea è stata quella di creare uno scouting-report dei nostri avversari, semplice ed efficace.

Primo punto importante è stata una riunione di staff per la definizione dei compiti e dei ruoli:

- **Chi e cosa guardare in fase offensiva degli avversari;**
- **Chi e cosa guardare in fase difensiva degli avversari;**
- **Caratteristiche individuali dei giocatori avversari;**
- **Statistiche individuali e di squadra.**

La fase successiva è stata quella di avere ben chiaro che al nostro Head-Coach Andrea, a cui era delegata la parte generale dello scouting report relativa ai punti di forza degli avversari e a come noi dovevamo difendere su alcune situazioni offensive/difensive degli avversari, interessava molto il lavoro di scouting individuale degli avversari per poter rendere consapevoli i giocatori e nei solo 40 minuti di allenamento pre-gara poter dare indicazioni precise e responsabilità chiare. Nello sviluppo dello scouting report, dopo che ognuno di noi aveva visionato gli avversari, nel bel mezzo della notte (ore 3 all'incirca), riunione di staff per mettere insieme il tutto e poter redigere sia il cartaceo da consegnare ai giocatori, sia il montaggio con ciò che si pensava fosse utile da far vedere alla nostra squadra. Ai giocatori venivano dati 5 fogli concernenti:

- **Punti di forza degli avversari;**
- **Statistiche di squadra;**
- **Caratteristiche individuali dei giocatori;**
- **Note offensive e difensive;**
- **Giochi di attacco.**

In generale, dopo l'allenamento della mattina e prima del pranzo, veniva effettuata la riunione con la squadra, dove veniva consegnato il cartaceo e visto il montaggio video degli avversari.

In partita molta enfasi è stata data sulle caratteristiche degli avversari, per tenere sempre molto alta sia la concentrazione che la responsabilità individuale.

È stato un lavoro duro, entusiasmante, senza risparmio di energia, dove l'essere SQUADRA dallo staff ai giocatori ha fatto la differenza; dove si sono intrecciate emozioni condivise, dove il NOI è stato sempre messo al servizio dell'IO.



ITALIA SCOUTING REPORT

ITALIA VS ..... | data.....

PUNTI DI FORZA

PER VINCERE

AVVERSARI

STATISTICHE DI SQUADRA

Statistiche	Squadra	Confronto Italia
PPG		
2P%		
3P%		
FT%		
RO		
Palle Perse		

MIGLIORI TIRATORI 3P

Giocatrici	Tiri tentati-real.	%

CATTIVI TIRATORI DI LIBERI

Giocatrici	Tiri tentati-real.	%



ITALIA SCOUTING REPORT

ITALIA VS ..... | data.....

QUINTETTO

MINUTI	PUNTI	RUOLO:			ALTEZZA:		
		2P%	3P%	FT%	RO	RE	ASSIST



ITALIA SCOUTING REPORT

ITALIA VS..... | .....

COME NOI DOBBIAMO DIFENDERE

CONTROPIEDE E TRANSIZIONE

1vs1

USCITA DAI BLOCCHI

PICK & ROLL

POST UP CENTRI

POST UP ALI PICCOLE

ZONA, PRESSING E ALTERNATIVE DIFENSIVE



ITALIA SCOUTING REPORT

ITALIA VS ..... | .....

COME NOI DOBBIAMO ATTACCARE

CONTROPIEDE E TRANSIZIONE

1vs1

USCITA DAI BLOCCHI

PICK & ROLL

POST UP CENTRI

POST UP ALI PICCOLE

ZONA, PRESSING E ALTERNATIVE DIFENSIVE

## 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 stato Assistente della Nazionale Sperimentale Femminile e Capo Allenatore della Nazionale U14 Femminile con cui ha partecipato al Trofeo BAM la scorsa Estate. È l'RTT per le selezioni regionali femminili e maschili della regione Sicilia.

## L'ALLENAMENTO DEL GIOCATORE INTERNO

Quale è il profilo del giocatore interno?

Cosa deve essere in grado di fare il giocatore interno?

- **Deve sapersi muovere rapidamente in spazi ridotti;**
- **Deve saper usare il corpo : prendere e mantenere il contatto con e senza palla;**
- **Deve saper utilizzare i piedi , i perni, i giri;**
- **Deve saper passare la palla (molto importante);**
- **Deve saper giocare 1c1 con palla e senza;**
- **Deve saper andare a rimbalzo.**
- **Deve saper tirare;**
- **Deve saper utilizzare i blocchi: eseguire un blocco, sfruttare un blocco;**
- **Deve saper difendere in tutti i modi sul pick and roll;**

Per fare tutto questo necessitano: piedi rapidi, equilibrio, mani forti ed educate.

Di seguito una serie di esercizi che non rappresentano una sequenza e non sono esaustivi di tutto il lavoro da sviluppare con il nostro giocatore interno.

### RAPIDITA' DEI PIEDI

Esercizio 1:

Striscette disposte per terra. Con palla sotto il mento, due mani sulla, gomiti fuori, guardando avanti, attraversare le strisciate avanti ed indietro.

Esercizio 2:

Striscette a terra come esercizio precedente. Attraversamento laterale con movimento della palla, che non sarà più ferma in questo caso.

Esercizio 3 - Otto tra cinesini:

Cinesini disposti come da *diagr.*

1. Fronte ai cinesini, eseguire un otto completo, arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio 4 - Otto Laterale:

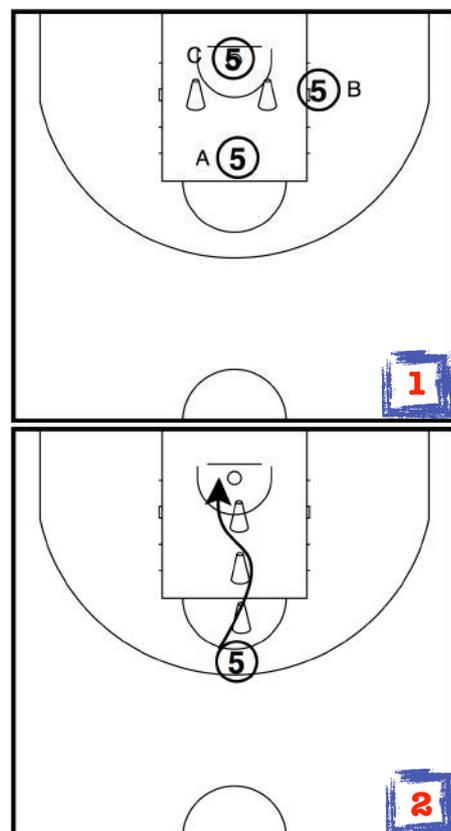
Come esercizio precedente, ma entrando nei cinesini dal lato, arresto a due tempi e tiro.

Esercizio 5 - Otto Schiena:

Partenza con schiena alla linea di fondo. Otto tra i cinesini, arrivare con arresto ad un tempo, passo indietro, giro e tiro senza riunire.

Esercizio 6 - Slalom:

Disposizione come da *diagr.* 2. Palla sotto il mento, muovere velocemente i piedi avanti tra i coni, arresto interno/esterno e conclusione. Si può utilizzare anche una variante in questo caso, effettuando un arresto rovescio (esterno/interno).



**COORDINAZIONE MANI/PIEDI**  
**Mikan Drill:**

**Esercizio 7 - Fronte:**

Disposizione come da *diagr. 3*. Fronte a canestro, tirare alternativamente a destra ed a sinistra in continuità tenendo la palla alta.

**Esercizio 7a - Spalle:**

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, ma partendo con la schiena rivolta alla linea di fondo. Conclusione con mano e gamba omologa laterale.

**Esercizio 7b - Rovesciato:**

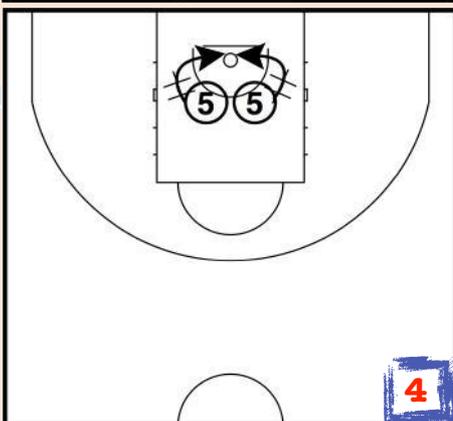
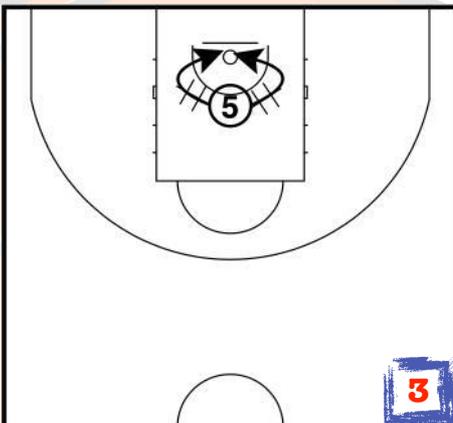
Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, ma conclusione omologa rovesciata.

**Esercizio 8 - Giro e Tiro:**

Disposizione come da *diagr. 4*. A coppie entrambi con palla. Gambe piegate, girarsi sul fondo e concludere.

Possibili varianti:

- tiri alternati;
- uso della palla zavorrata (se si vuole aggiungere una componente di forza).

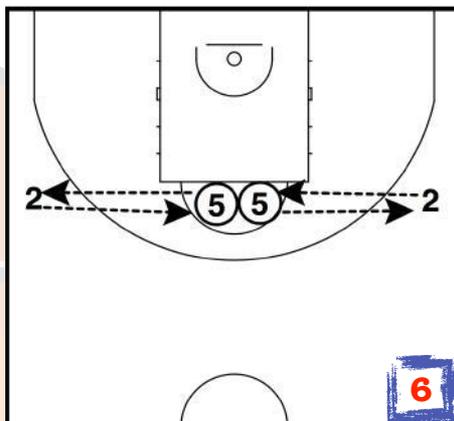
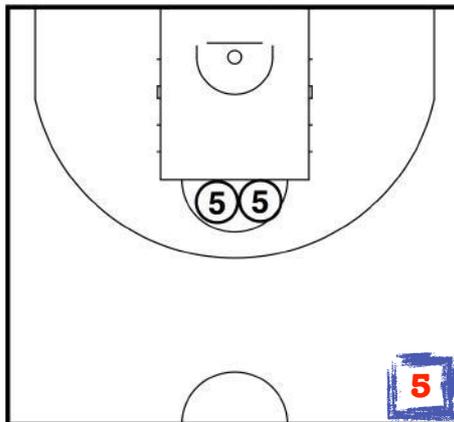
**CONTATTI****Esercizio 9 - Sedere vs Sedere**

Disposizione come da *diagr. 5*. A coppie, entrambi con palla,

palleggiare e provare a prendere e mantenere un vantaggio (mantenendo sempre una posizione di **equilibrio**).

**Esercizio 10 - 1c1 Sedere + 2A**

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, con l'aggiunta di due appoggio a cui passare la palla, per poi cercare e tenere il contatto (*diagr. 6*). La variante a questo esercizio può essere il passatore, che si muove lateralmente e chiama la palla.

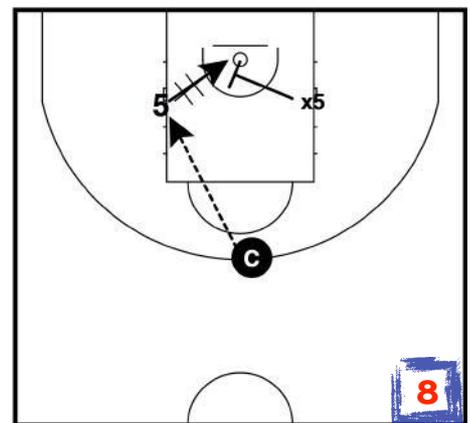
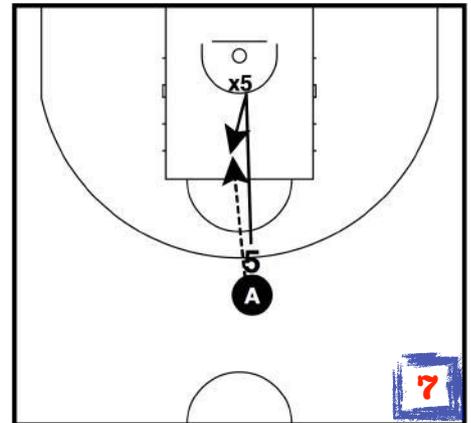
**Esercizio 11 - Contatto Sbraccio**

Disposizione come da *diagr. 7*. Il giocatore corre, prende contatto, chiama la palla dove vuole ricevere: verifica la posizione e finisce saltando in verticale. Nel momento in cui il ricevente mostra le mani non deve andare su con le gambe.

**Esercizio 12 - 1c1 Recupero**

Disposizione come da *diagr. 8*. Chiamare la palla sulla mano esterna e tenere il piede esterno leggermente avanti per avere un angolo di giro minore e quindi essere più veloci, giro frontale e tiro senza uso del pal-

-leggio. L'altro giocatore va per ostacolare. Proteggersi, appoggiarsi, tirare (**non tirare nel momento del contatto per evitare che la palla voli via**).

**RIMBALZO E CONTROLLO****Esercizio 13 - Rimbalzo e Tiro**

Disposizione come da *diagr. 9*. Lanciare la palla al tabellone, andare a rimbalzo, ricadere con palla alta e tirare senza abbassarla. Reagire alla spinta che provoca il coach.

**Esercizio 14 - Rimbalzo e Tiro 2**

Stessa esecuzione dell'esecuzione precedente: lanciare la palla al tabellone, rimbalzo, perno sx (interno), tiro rovesciato dall'altro lato.

**Esercizio 15 - Rimbalzo e Tiro 3**

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente: lanciare la palla, rimbalzo con le spalle alla linea di fondo; spazio sul fondo occupato, perno sinistro, giro frontale, tiro sul centro. (il salto va effettuato con entrambe le gambe, verticale, per dare poi parabola).

**Esercizio 16 - Rimbalzo + Perni**

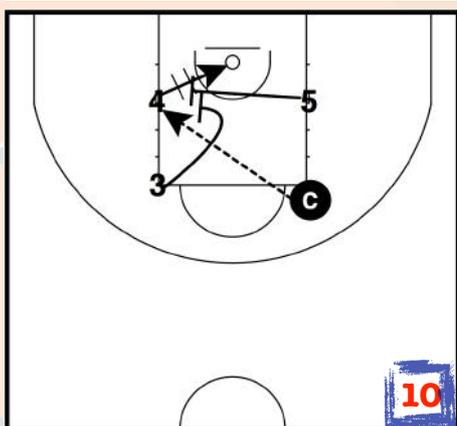
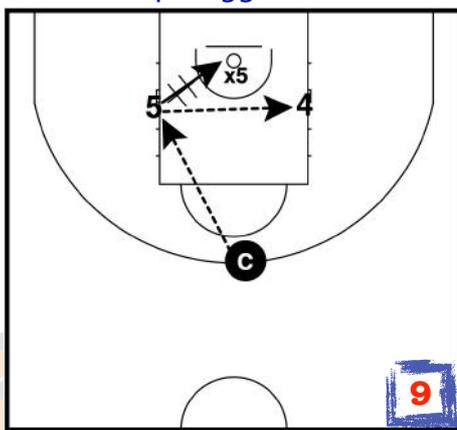
Il coach lancia la palla in alto, il giocatore recupera la palla e esegue 2/3 giri sul perno tenendo la palla alta. Gestire i contatti, rimanere in controllo.

**Esercizio 17 - 2c1 SCELTA**

Disposizione come da *diagr. 9*. Il coach passa la palla ad uno dei due attaccanti che, ricevuta la palla, deciderà in base alla posizione del difensore se concludere o passare.

**Esercizio 18 - 1c2 PERNI**

Disposizione come da *diagr. 10*. Si gioca 1c2 fino a canestro senza uso del palleggio.



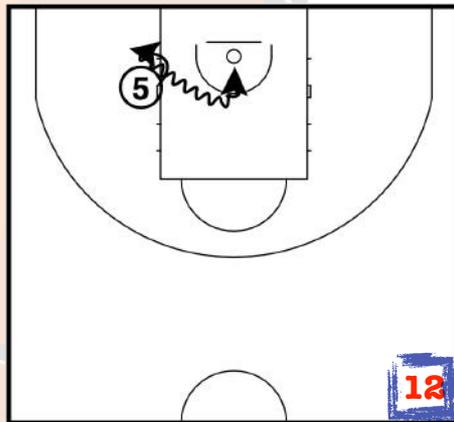
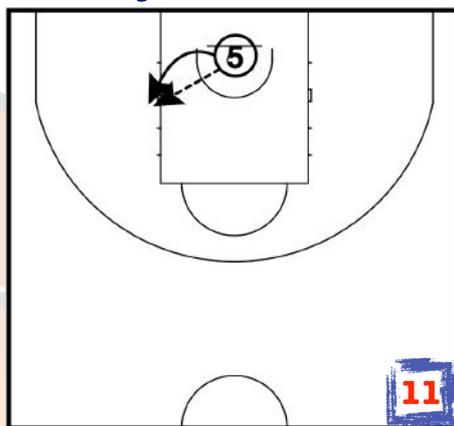
**USO DEL PALLEGGIO**

**Esercizio 19 - Conclusioni**

Disposizione come da *diagr. 11*. Il giocatore esegue un auto passaggio e recupera la palla con arresto ad un tempo, curando di mantenere la posizione di equilibrio, la palla sotto il mento ed i gomiti in fuori, guardando il lato debole. Scelta del perno esterno (destra in questo caso) sia per attaccare il centro che per avere più campo in visione.

Si eseguono le seguenti conclusioni:

- 2 palleggi sul centro + conclusione;
- 1 palleggio sul centro ed uno sul fondo, con conclusione con mano sinistra;
- 1 palleggio sul centro ed uno sul fondo, con finta e conclusione con mano destra;
- giro dorsale con perno destro + tiro;
- giro dorsale con perno destro: finta di tiro, partenza incrociata sul centro e conclusione in arresto rovescio con mano destra (*diagr. 12*);
- giro dorsale con perno destro: finta di tiro, partenza sul centro, arresto destro-sinistro. Finta di tiro sul lato e conclusione sull'altro lato.
- Giro frontale + partenza omologa.



**CONSIDERAZIONI**

Per effettuare un lavoro di qualità si necessita la condivisione del giocatore, la condivisione dell'idea che **il miglioramento**

**tecnico individuale risulta funzionale alla crescita del singolo e della squadra.**

L'equilibrio è la cosa che si deve ricercare prima, non la velocità a scapito della qualità e dell'equilibrio stesso. Il nostro giocatore va "sviluppato" sul piano fisico, tecnico/tattico e mentale, nella consapevolezza che i tre aspetti si intersecano e si influenzano l'uno con l'altro.

## Andrea Capobianco

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



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

## CAMPIONATO EUROPEO U18: IL BRONZO!

### *Una medaglia per credere nei giovani*

**Dopo 11 anni di digiuno finalmente di nuovo una medaglia agli Europei under 18! La medaglia di bronzo e la conseguente qualificazione per i Mondiali del prossimo anno sono senz'altro due grandi risultati, che fanno il pari con il bronzo conquistato, sempre nel 2016, al prestigiosissimo Torneo di Mannheim. Un risultato frutto di cosa nello specifico?**

*"Sapere che erano 11 anni che non si vincevano medaglie e che negli ultimi 25 anni (dal 1992 ad oggi) l'Italia era andata a medaglia solo due volte poteva diventare un "peso" soprattutto dopo aver perso la semifinale ed esserci qualificati per i mondiali (la seconda volta consecutivamente) ed invece si è rivelata una motivazione in più e di questo ringrazio sia i ragazzi che tutto lo staff per come abbiamo accettato la sconfitta contro la Francia: grande dispiacere, e le lacrime nello spogliatoio erano segni tangibili dell'emozione che si stava provando in quel momento, ma nello stesso la serenità di aver provato in tutti i modi a portare a casa la vittoria ma contro una grande squadra, la Francia, che era riuscita nel momento in cui siamo arrivati a meno due a fare due canestri da veri grandi giocatori. I risultati ottenuti sono sicuramente frutto del lavoro che i giocatori fanno quotidianamente in palestra*

*con le loro società e con i loro allenatori ma nello stesso tempo ricordo anche il percorso che questi ragazzi hanno fatto nel settore e mi piace ricordare la finale persa contro la Francia nel torneo dell'Amicizia e le parole dette nello spogliatoio di Cret... Ragazzi se lavorate tutti i giorni duramente restando sempre con i piedi per terra avrete belle soddisfazioni nella vita sportiva. Mi piace ricordare che questo è un gruppo che ogni anno ha "lavorato" per un periodo anche con Noi, anche seguendo un percorso tecnico che parte dall'avviamento e perfezionamento tecnico e trofeo dell'amicizia in cui curiamo le situazioni di 1vs1 con e senza palla passando per l'under 16 in cui parliamo di blocchi su giocatori senza palla e si iniziano ad intravedere i blocchi su palla per mantenere i vantaggi (in base alle capacità del gruppo) per finire con l'under 18 in cui cerchiamo di utilizzare tutti gli strumenti tecnico/tattici. Programmiamo tecnicamente il percorso giovanile cercando di essere coerenti."*

**Quali sono le maggiori incombenze nel preparare una squadra giovanile, con così pochi giorni di preparazione ad un torneo così duro ed intenso?**

*"Questo è stato un campionato diverso perché si è giocato durante l'anno, ma non abbiamo "buttato" tutta la preparazione*

preparazione fatta a luglio che ci ha visto battere in tornei squadre come la Serbia, la Germania, la Turchia etc, squadre che puntavano a vincere il campionato europeo, anzi ... diciamo che siamo partiti da dove c'eravamo lasciati a Luglio. Partendo dalla preparazione, abbiamo inserito giocatori importantissimi ma nello stesso tempo abbiamo dovuto fare a meno causa infortunio (De Zardo) di qualche elemento, abbiamo "ripulito" le situazioni provate e riprovate durante l'estate e nel torneo di Mannheim, abbiamo inserito solo alcune opzioni e abbiamo cercato di far diventare la problematica dei pochi giorni di raduno un'ulteriore motivazione a far bene cercando di far passare l'idea che visto il poco tempo a disposizione la concentrazione doveva essere maggiore perché non avevamo margini temporali per il miglioramento. E' normale che non abbiamo avuto il tempo necessario per preparare alcune strategie ad esempio a giocatori del calibro di Frank Ntilikina, mvp del campionato europeo che nei momenti

topici della sfida con la Francia ha effettuato delle giocate da vero campione, mi sarebbe piaciuto non fargli prendere palla o qualora l'avesse presa forzarlo a fargliela passare, quindi mi sarebbe piaciuto provare ad organizzare prima una difesa con grande anticipo, cosa fatta anche bene, ma una volta ricevuta la palla giocare di raddoppi e di adeguamenti (difesa utilizzata sia a livello giovanile U18 contro giocatori dal calibro di Savic della Croazia nel 2012, Sipahi della Turchia nel 2013 Charalampopoulos della Grecia nel 2015, sia a livello senior); purtroppo questa strategia non abbiamo avuto il tempo di prepararla nei dettagli."

### **Selezionare una squadra nazionale: la ricerca del talento e cos'altro per rendere vincente una squadra?**

"Il talento è un bene prezioso per ogni giocatore e per ogni squadra ma non credo che con il solo talento si possa arrivare molto in alto; ho avuto la fortuna di allenare grandi campioni e tutti questi campioni hanno in co-

-mune la voglia di migliorarsi e la cura del dettaglio negli allenamenti. Questo sempre che si voglia provare ad arrivare al massimo delle proprie capacità; cerco di spiegarmi meglio, quando in passato ho allenato alcuni giocatori che ritenevo baciati dal talento ho dichiarato che non avrebbero dovuto accontentarsi di arrivare in serie A ma avrebbero dovuto provare a raggiungere risultati più grandi e cioè essere giocatori importanti in serie A. Quindi quando vediamo i giocatori cerchiamo sempre di ricercare il talento ma ciò non basta, devono essere giocatori che sappiano utilizzare il talento per il bene comune e non per fini egoistici; la pallacanestro è uno sport di squadra e le grandi squadre sono formate da giocatori che siano capaci di mettere il proprio talento al servizio del bene comune. La difficoltà più grande è leggere dietro il talento la disponibilità che questi ragazzi hanno perché a volte è diverso vederli nelle loro squadre o nelle squadre nazionali, dove giocheranno contro le nazionali più importanti d'Eu-





-ropa. Nello stesso tempo studiarli per capire come possono reagire dovendo essere giocatori importanti e non semplicemente giocatori che stanno in campo."

**Non c'è nessun grande risultato che non sia frutto di un grande lavoro di staff. Quanto ha influito la qualità dello staff in un risultato di questo livello?**

"Ritengo lo staff molto importante per il buon esito di una competizione e della crescita dei giocatori; è sempre stato un punto importante nella mia carriera di allenatore infatti ho sempre cercato di avere nel mio staff persone competenti e che abbiamo come requisito principale il saper essere; così ho continuato a fare in Nazionale. Lo staff è stato un punto di forza di questa Nazionale partendo dallo staff "dirigenziale" con Roberto Brunamonti che ha contribuito sia come ex campione sia come grande persona, passando per la funzionaria Barbara Zelinotti che

ha organizzato in modo sempre preciso le cose da fare; poi lo staff medico composto dal Dott. Marcangeli e dal Fisioterapista Ferri che hanno, con grande precisione, "aiutato i giocatori a stare bene" ed infine lo staff tecnico composto da Matteo Panichi, preparatore che collabora con me anche con la Nazionale femminile, con il quale ormai c'è una condivisione che ritengo molto importante, e i due assistenti Bocchino e Di Meglio che hanno cancellato dal loro vocabolario le parole sonno, stanchezza... perché per essere pronti non si sono risparmiati su nulla. Ma la cosa più bella è come questo staff si è integrato anche a livello umano, come il supporto, anche con una semplice parola o gesto sia stato sempre presente. Non vorrei assolutamente dimenticare chi ha contribuito anche durante l'estate e nei precedenti raduni e parlo del preparatore fisico Guderzo, dell'assistente Nunzi dei dottori Casamassima e Mancino che hanno dato un grande contributo

nella costruzione di questa squadra e che, dall'Italia, hanno fatto sempre sentire la loro presenza."

**Quale elemento tecnico credi sia stato la chiave di questo successo?**

"Ritengo che ci siano stati vari aspetti molto importanti che hanno contribuito al raggiungimento di questo risultato; un aspetto è la difesa, infatti nei momenti di grande difficoltà abbiamo sempre giocato una difesa dura e sapiente, in attacco la capacità di giocare insieme, passandoci la palla o facendo movimenti senza palla per rendere il gioco più funzionale al raggiungimento del risultato ed infine la capacità di cambiar pelle in base alle strategie da attuare, ad esempio la capacità di chiudere l'area contro i tagli della Spagna e nello stesso tempo l'anticipo esasperato contro la Germania per togliere gli angoli di passaggio per i passaggi in post basso; la capacità dei ragazzi di essere concentrati sulle strategie partita dopo aver visionato i video e aver visto i punti di forza degli avversari."

**In quale momento hai compreso che questa squadra avrebbe potuto arrivare ad una medaglia?**

"Vedere questa squadra allenarsi e giocare anche questa estate mi ha fatto essere sempre fiducioso, inoltre dopo il risultato ottenuto a Mannheim in cui siamo usciti dalla finale primo e secondo posto dopo un supplementare e avendo giocato più partite senza Lever infortunato, il mio ottimismo cresceva ma, sappiamo bene che nello sport niente si può dare per scontato; dopo le esperienze di questi anni in cui, ad esempio, con una squadra che ha giocato



*alla pari battendo anche squadre che sono andate a medaglia ma che in una partita ha subito tre infortuni e parlo degli europei dello scorso anno ci siano ritrovati a combattere per non rientrare nella poule retrocessione ; e dopo la prima partita in cui siamo arrivati con Penna influenzato e dopo la prima Barbon ha avuto un problema muscolare i fantasmi dell'anno precedente sono ritornati , ma sono rimasti solo fantasmi perché i ragazzi sono stati bravissimi a reagire. Se devo parlare di una partita mi viene in mente la partita con la Finlandia perché è una squadra veramente solida che aveva giocato un'ottima pallacanestro battendo la Turchia in modo estremamente deciso davanti a 2000 persone e che era reduce da un mondiale dello scorso anno. Ecco quella partita mi ha fatto capire, ulteriormente, la forza mentale di questi ragazzi."*

**Qual è stato invece il momento più difficile di questo Europeo?**

*"I momenti difficili ci sono stati perché in competizioni come queste niente è facile , nello stesso*

*tempo l'entusiasmo che a volte ci dà l'energia per superare i momenti difficili non è mai mancato, però mi viene in mente il lavoro fatto da tutto lo staff e dai giocatori più forti mentalmente per superare la frustrazione della semifinale persa; la situazione era : ammissione ai mondiali , quindi un obiettivo raggiunto ed i ragazzi sapevano bene che l'Italia aveva partecipato a 6 mondiali di cui uno nell'ultima edizione e che partecipare a due edizioni consecutive vuol dire essere una realtà importante a livello mondiale quindi scrivere una pagina importante per la credibilità a livello internazionale, giocare contro la squadra, la Germania, che partiva favorita insieme alla stessa Francia per la vincita dell'europeo e che aveva vinto Mannheim poteva portarci ad un momento di tensione negativa. Direi che lì il problema tecnico è passato completamente in secondo piano ma è diventato fondamentale l'aspetto mentale."*

**Cosa ritieni significhi questa medaglia, sommata alla qualificazione al Mondiale, insieme**

**alle medaglie conquistate quest'estate dalle nostre nazionali giovanili femminili, di cui tu sei il Responsabile Tecnico, per il nostro movimento?**

*"Questa medaglia voglio dividerla con gli allenatori dei settori giovanili che credono nel lavoro con i giovani, con le società che credono sempre più nei giovani e soprattutto con chi veramente AMA questa maglia ITALIA. Mi auguro che questa medaglia insieme alla qualificazione al mondiale, insieme alle medaglie conquistate nel settore femminile, dia la forza agli allenatori e alle società di credere sempre più nei giovani e questo vale sia nel maschile che nel femminile. Il lavoro sui giovani a volte non dà risultati immediati eppure bisogna continuare a credere nel valore delle idee, mettendole in discussione per costruire idee ancora più efficaci per raggiungere risultati sapendo che bisogna sapere anche aspettare il tempo necessario. Mi piacerebbe far riuscire a trasmettere questa idea che deve dare la forza per credere nel lavoro quotidiano sui nostri*

*giovani; oggi la capacità di essere coerenti e allo stesso tempo tolleranti può dare un grande impulso all'attività di costruzione e formazione dei giovani che facciamo con grande passione,*

*requisito indispensabile. A proposito di ciò voglio ringraziare il Presidente Petrucci ed il Consiglio Federale che mi danno la possibilità di portare avanti le idee che quotidianamente, grazie*

*a confronti con addetti ai lavori, metto in discussione, per far sì che possano contribuire al miglioramento del nostro amato sport.*

*A cura di Claudio Barresi*



## Vincenzo Di Meglio

Inizia la sua carriera di allenatore a 17 anni a Torre del Greco, suo paese natale, e nel giro di qualche anno si trasferisce

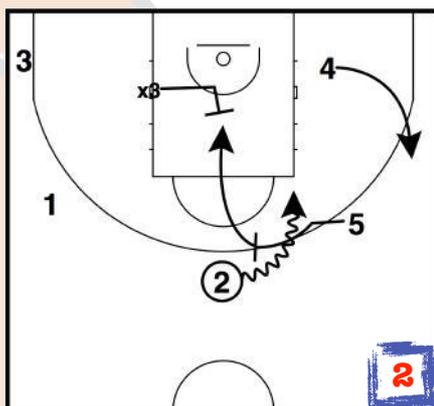


all'allora Jcoplastic Battipaglia voluto da coach Andrea Capobianco dopo un corso di istruttore giovanile in cui i due si sono conosciuti. Da lì Pallacanestro Salerno per diversi anni con la formazioni di diversi giocatori (Poeta e Cardillo su tutti). Assistente in Legadue a Rimini, torna alla corte di Andrea Capobianco in qualità di responsabile tecnico del Teramo Basket, negli anni in cui esplose il talento di Achille Polonara. 4 anni fa l'arrivo a Torino con PMS Basketball: in questi anni sono numerosi i giovani che sono stati reclutati (Caruso su tutti) e che ora iniziano ad essere protagonisti con la maglia della propria nazionale. Tra i migliori nel reclutare giovani talenti, sconosciuti in Italia e da qualche anno in Europa, e nell'indirizzare tecnicamente e mentalmente il percorso dei giocatori che allena.

## IL GIOCO 2 LATO

### Modalità e finalità di una variante offensiva

La situazione che andiamo ad esaminare è una variazione ad un gioco che abbiamo effettuato dopo le prime 3 partite dell'Europeo U18. Nell'esaminare quanto accaduto nel girone iniziale, quindi in preparazione del quarto di finale, abbiamo considerato le scelte difensive effettuate dagli avversari sul nostro gioco 2 - un pick and roll in corsa della nostra guardia dopo un blocco zipper del 4. (*diagr. 1 - 2*).

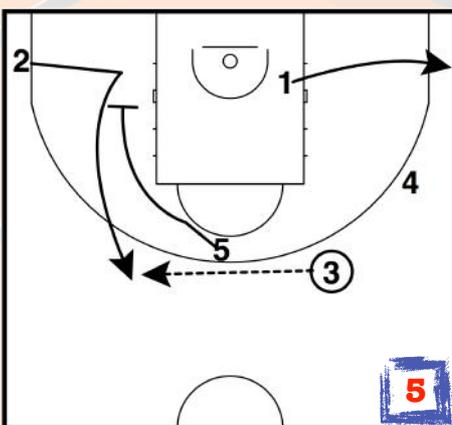
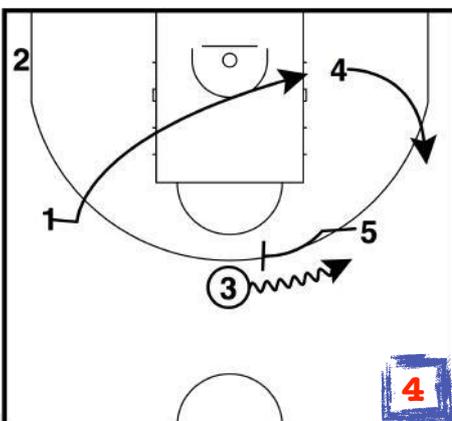
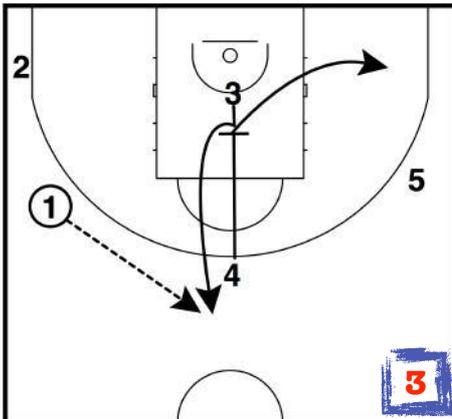


Dal confronto è nata l'esigenza di apportare una variante che ci avrebbe consentito di giocare ugualmente la situazione se la scelta difensiva era favorevole per noi, ma dovevamo essere più pericolosi nell'immediata lettura della scelta difensiva. Per questo abbiamo deciso di utilizzare la variante # 2 lato che ci

che ci consentiva di attaccare immediatamente con il nostro migliore attaccante in uscita dai blocchi (Moretti) le scelte operate dalle difese sul nostro pick and roll centrale, piuttosto che attaccare il pick and roll direttamente con Moretti. In genere ci eravamo trovati ad affrontare difese che contro il nostro pick and roll centrale tendevano a chiudersi in area per proteggersi innanzitutto dalla capacità di attaccare dei nostri piccoli dal pick, che sia Show o contenimento c'era sempre il difensore di 3 pronto ad aiutare in area per non consentire scarichi al lungo che rollava (*diagr. 2*). Ci ritrovavamo spesso a mantenere il vantaggio passando la palla al 3 ma poi non riuscivamo ad essere pericolosi come volevamo. Da qui la nostra scelta di giocare il pick and roll in corsa con il 3 in uscita dal blocco di 4, con il play maker che taglia e libera il lato (*diagr. 3 e 4*).

Ora sul pick and roll tra il 3 ed il 5 se la difesa fa show o contenimento il difensore del 5 è costretto a stare un po' con il piccolo per cui il 5 può andare immediatamente a bloccare (con grande ritardo del suo difensore) per Moretti che, in tal modo ha sia il lato libero sia l'impossibilità da parte del difensore di 5 di aiutare sull'uscita del blocco (*diagr. 5*). Così il nostro miglior attaccante ha potuto dedicarsi semplicemente alla lettura del suo difensore senza possibilità da parte della difesa di poter aiutare, ciò ha indubbiamente

giovato a tutta la squadra e ci ha consentito di trovare una situazione di chiaro vantaggio.



Se la difesa cambiava sia sul pick and roll che sul blocco di 5 per 2, a quel punto ci trovavamo con Moretti che cercava il nostro 5 per un 1 c 1 spalle contro il 3 o contro il 2 avversario, ed anche in questo caso la situazione di vantaggio era molto chiara e netta. Spero di aver illustrato in maniera semplice e chiara una delle situazioni che ci ha consentito di rendere il nostro attacco meno prevedibile e più efficace.



## Matteo Panichi

E' il Preparatore Fisico della Nazionale Femminile Italiana. Membro della Commissione Scientifica dell'Associazione Preparatori Fisici Italiani Pallacanestro. Dal 2013 Docente all'Università degli Studi di Udine presso il Corso di Laurea in Scienza Dello Sport con l'insegnamento di "Teoria e Metodologia dell'Allenamento Degli Sport di Squadra". Assistente Preparatore Fisico della Nazionale A (2011/2012 - 2012/2013), Preparatore Fisico Nazionale Sperimentale dal 2013/14 - 2014/2015). È stato anche Preparatore Fisico della Vanoli Cremona Basket A1 Maschile (2009-2010), della Sutor Montegrano A1 Maschile (2010-2011) e del settore giovanile della Scavolini Pesaro (2002-2012). Da giocatore di basket professionista ha disputato 12 stagioni di serie A (Scavolini Pesaro, Basket Rimini, Pallacanestro Varese, Forlì, Virtus Bologna) e 6 di serie B.



## EUROBASKET U18

### *Il lavoro della squadra nell'ombra*

L'esperienza fatta ad Eurobasket con la Nazionale Under 18 è stata veramente unica e particolare. Il campionato si sarebbe dovuto disputare in estate ma, visti gli eventi politici che si stavano verificando, la Fiba ha deciso di posticiparlo a dicembre. Purtroppo il clima generale non era affatto migliorato e siamo dovuti partire in un momento in cui fra attentati e minacce la tensione percepita era comunque molto alta. Anche dal punto di vista della preparazione all'evento questo fatto ha cambiato completamente tutto: Paolo Guderzo, il preparatore che aveva seguito la squadra prima dell'evento estivo, aveva fatto un ottimo lavoro sull'arco di cinque settimane per portare la squadra nelle migliori condizioni possibili alla vigilia delle partite. Poiché abbiamo giocato a dicembre, momento nel quale la stagione agonistica dei club nazionali è nel pieno svolgimento, il tempo per preparare questa competizione è stato di tre giorni di raduno in Italia, un giorno di viaggio e un allenamento in Turchia. È chiaro che non si può preparare un evento di questa portata in così poco tempo, quindi è stato necessario gestire la situazione come si presentava al momento. La maggior parte del lavoro preliminare è stato quello di tenere contatti con i preparatori dei club nei quali i giocatori militano, per conoscerne le condizioni e seguire insieme a loro le eventuali situazioni di infor-

tuni o recuperi da traumi. Una volta iniziato il micro raduno l'obiettivo è stato quello di far sì che i giocatori recuperassero da acciacchi e infortuni derivati dalle ultime settimane di lavoro e si potessero presentare al primo giorno di Europeo nelle migliori condizioni possibili. Per ottimizzare le risorse al meglio è stato indispensabile un lavoro integrato di staff tecnico, sanitario e dirigenziale. Uno dei miei compiti da preparatore quindi è stato quello di mediare il flusso delle informazioni fra i vari staff e organizzare insieme ai singoli responsabili le attività. Insieme al medico e al fisioterapista abbiamo stabilito quanto e come ogni atleta avrebbe dovuto allenarsi e giocare, con il coach ho gestito il tipo di carico di ogni allenamento e partita sempre nel rispetto dei suoi obiettivi tecnici e tattici; con il funzionario e il team manager abbiamo organizzato la logistica in modo da garantire ai ragazzi la possibilità di rimanere concentrati solo su allenamenti e partite. Pur essendo per me la prima volta che lavoravo con questa squadra e con questo staff, la grande fortuna è stata quella di inserirmi in un team dove già conoscevo molto bene il coach e il suo vice, infatti con Andrea Capobianco ed Antonio Bocchino collaboro già nella Nazionale Femminile. Tutti gli altri componenti dello staff sono stati piacevoli sorprese: Vincenzo Di Meglio, il secondo assistente è stato un eccellente

uomo squadra, il Dott. Guido Marcangeli e il Fisioterapista Francesco Ferri mi hanno subito permesso di entrare in rapporto per gestire le problematiche fisiche dei giocatori e Barbara Zelinotti è stata un funzionario sempre pronto a tutte le evenienze. Un ruolo di particolare importanza è stato svolto da Roberto Brunamonti che come Team Manager è stato il valore aggiunto della delegazione per esperienza, competenza e assoluto livello morale. Con Barbara e Roberto abbiamo affrontato tutte le problematiche di tipo logistico che vanno considerate nel minimo dettaglio in occasione di tornei così importanti: la scelta degli orari di allenamento, i trasporti ben concordati, la logistica organizzata, gli orari dei pasti, sono solo alcuni degli aspetti che vanno curati per far sì che il pochissimo tempo fra una gara e l'altra possa servire per il recupero fisico dei giocatori. La corretta integrazione fra le varie componenti è stata garantita in modo eccellente dalla supervisione di Andrea che con carisma e capacità di organizzazione è riuscito ad ottenere il massimo da tutti nel rispetto delle varie competenze professionali. Venendo al lavoro vero e proprio svolto sul campo, mi sono concentrato su due fronti. Il primo assegnare ad ogni giocatore le routine di lavoro individualizzato da effettuare prima di allenamenti e partite. Si tratta di lavori semplici che hanno obiettivi diversi. Per alcuni sono stati lavori di recupero da situazioni di infortunio, per altri invece lavori di tipo preventivo, in alcuni casi sono stati assegnati esercizi posturali o di riequilibrio muscolare. In competizioni nelle quali il tempo a disposizione per lavo-

-rare è davvero poco e il riposo e il recupero diventano elementi spesso più importanti del lavoro, riuscire a dare qualità agli interventi con questo genere di esercizi, permette di ottenere risultati ottimizzando i tempi a disposizione. Il secondo riguarda il lavoro di squadra che si è concentrato soprattutto nel riscaldamento prima degli allenamenti o delle sedute di tiro e tattica. Qui gli obiettivi in alcuni casi erano quelli di preparare la squadra all'allenamento nel miglior modo possibile tenendo conto dello scopo tecnico del coach e aiutandolo quindi ad entrare prima possibile nella parte centrale dell'allenamento, in altri casi erano soprattutto di recupero della fatica del viaggio, dell'allenamento o della partita del giorno prima. Anche il riscaldamento pre-gara in queste competizioni è fondamentale e la gestione richiede preparazione, esperienza e grande flessibilità. Considerando che abbiamo giocato 6 partite in 7 giorni, e che il tempo canonico di 30' a disposizione per il riscaldamento cambiava ogni volta a seconda di quando finiva la partita precedente, si può capire che le variabili da

considerare sono state tante: tempo a disposizione, condizione fisica della squadra, condizione emotiva dei ragazzi, squadra che si affrontava, orario di gioco, temperatura ecc. Queste variabili in continuo mutamento richiedevano di essere considerate sia nel riscaldamento pre partita che in quello dopo la pausa per iniziare al meglio il 3° quarto. Si dice che dietro ad una squadra che va in campo ce ne sia una che lavora nell'ombra per permettere alla prima di dare il meglio; nel nostro caso devo dire che le due squadre hanno veramente dato il massimo e al di là dell'ottimo risultato ognuno deve essere orgoglioso del lavoro svolto.



## Franco Cumbat

Triestino DOC, istruttore minibasket dal 1982 e poi Istruttore Nazionale, è dal 1993 Responsabile Provinciale Minibasket di



Trieste. Consigliere Nazionale del Settore Minibasket dal 2004 al 2012, è stato anche Consigliere Regionale del Comitato Regionale FIP del Friuli Venezia Giulia. Presidente del Centro Minibasket Arcobaleno Trieste e Direttore Sportivo dell'Azzurra Basket, ha conquistato per ben 5 volte negli ultimi anni le Finali Nazionali con le categorie giovanili U14 ed U17 (con un secondo posto assoluto), ed uno Scudetto nel Join The Game U13 con l'annata 2002 nel 2015 a Caorle.

## VINCERE O PERDERE NON PUO' CAMBIARE UN MODELLO

### Azzurra Trieste

Quando mi è stato chiesto di raccontare il Modello Azzurra ho provato un grande piacere e una certa emozione. Sì, perché non lo avevo mai fatto. Anche perché mi ritengo una persona semplice ed obbiettiva e so che il Modello Azzurra è, in effetti, proprio una mia creatura. Nel senso che il pensiero e la volontà di farlo risale quasi ai miei inizi. Per cui un attimo di storia la devo fare. Anche perché senza ricordare la storia io penso non si possa far nulla nella vita. Iniziai a fare l'Istruttore nel 1979 esattamente a 19 anni quando una scuola elementare mi chiese, nelle mie vesti di giocatore dell'Hurlingham Trieste (allora in A2) di fare del minibasket al pomeriggio nella mitica palestra della scuola Foschiatti. Palestrina piccolissima ma per i bambini del rione di Valmaura (dove ora sorgono lo Stadio Rocco e il Pala Rubini) la palestra per antonomasia. Iniziai da autodidatta ricordandomi il minibasket fatto da bambino con Piero Franceschini, uno dei più grandi maestri del minibasket triestino. E mi entusiasmai subito. Nel giro di pochi anni creai un bellissimo Centro Minibasket, con i miei amici Istruttori Franco Dudine e Gianfranco Scopaz. Intanto ero diventato Istruttore Minibasket sotto la guida di colui che ha segnato la mia vita di Istruttore ovvero il Prof. Maurizio Mondoni. In pochi anni arrivammo a quasi 200 iscritti e diventam-

diventammo il Centro Minibasket più grande di Trieste. Fine anni '80 iniziai a fare i primi tornei Nazionali e lì iniziai a **guardare, scrutare, conoscere, studiare e carpire** i segreti dei grandi Centri Minibasket italiani. Caserta, Varese, Padova, Roseto, Pesaro. Città che fino a quel momento non mi dicevano nulla di particolare diventarono per me i grandi esempi di Società, Settori Giovanili e soprattutto persone che poi furono fondamentali per la creazione del Modello Azzurra. Gigi Zampella, Gianni Chiapparo, Saverio Di Blasio, Pino Pinelli e tanti ancora sono degli Amici ma allo stesso tempo dei Maestri da cui ho imparato tanto. Agli inizi degli anni novanta chiusi il Centro Minibasket ed entrai nello Staff della Stefanel Trieste, nel Centro satellite del Poggi Basket, dove ebbi modo di carpire i segreti di un altro mio maestro, quel Dario Bocchini che poi diventò un ottimo Direttore Sportivo. Lui mi insegnò a gestire un Settore Giovanile. E fu in questo periodo che nella mia mente nacque l'idea che c'era la possibilità di fare un Società che **producesse giocatori di basket** avendo capito che Trieste è una città che vive molto di basket. Tutto però iniziava a starmi stretto e decisi di ripartire creando un nuovo Centro Minibasket sempre alla scuola Foschiatti, l'Arcobaleno Trieste (grazie alla fiducia di uno dei miei amici di

sempre Marino Sidari, ora Dirigente in Azzurra e all'esempio del mio Maestro casertano Gigi Zampella che in quel periodo aprì un analogo Centro MB Arcobaleno a Caserta con gli stessi principi ed ideali del mio) e approdai anche al Don Bosco Trieste che mi mandò a guidare il loro Centro Minibasket satellite, l'Azzurra Repubblica dei Ragazzi. Lì fu la grande svolta della mia nuova vita cestistica. In pochi anni sia il CMB Arcobaleno che l'Azzurra RdR sarebbero cresciuti a dismisura, in maniera autonoma ma parallela. Avendo le loro collaborazioni e i loro Istruttori. Ma dal 2000 in poi questi Centri si gemellarono, **unendo Istruttori e metodologie di lavoro e mentalità con la finalità di costruire giocatori di basket.** E qualche anno dopo entrarono anche i bambini del CMB Tigrotti della mia amica e collega Stefania Sperzagni che, insieme al mio amico Lele Bassi mi fecero capire che potevamo iniziare a pensare in grande pensando di formare un nuovo Settore Giovanile a Trieste sotto il nome di Azzurra Basket. Qui nasceva il MODELLO AZZURRA. **L'idea era che tutti i bambini che finivano l'attività nei nostri tre Centri passavano nel nuovo Settore Giovanile.** Pertanto un inserimento annuale di circa 50 ragazzi. Ma non solo. Iniziammo anche a pensare a nuovi orizzonti, a nuove idee, a nuovi obiettivi. E creammo così il Mountain Camp a Sappada sulle Dolomiti Venete, che fu la nostra grande fucina, dove nacquero i nostri nuovi Istruttori che poi sarebbero entrati nello Staff di Azzurra Team. In quelle due settimane portavamo i nostri ex atleti, allora sedicenni (Marco Ponga, Matteo Massalin e Alessio Scala i primi assoluti)

che volevano iniziare la nuova attività di Assistente e **li formavamo, li preparavamo a quello che sarebbe diventata la loro insostituibile passione.** Poi serviva un momento per raccogliere le idee di tutti e fu creato il Meeting di Azzurra Team. I 18 componenti dello Staff di quella volta (eravamo nel settembre 2004) si radunarono due giorni all'Hotel Histron di Portorose (SLO), albergo a 4 Stelle con piscine, saune e ogni ben di Dio, dove vennero preparate per la prima volta le linee guida dell'attività di Azzurra Team. E qui tra riunioni, bagni termali, cene, ecc si formò il gruppo. **Nei Meeting si decidevano orari allenamenti di tutta l'attività, i tornei che avremmo fatto, date di Camp, Stage e tutto quello che la nostra attività prevedeva.** Ancora adesso ci riuniamo ogni anno a fine settembre. Da 10 anni siamo ospiti delle Terme Olimia (SLO) e quest'anno la presenza era di 50 persone di Staff (e 9 erano gli assenti...). Con il tempo la nostra organizzazione si è dotata di 3 pulmini di proprietà, dei marchi tecnici di primaria importanza (prima Champion e ora Mikasa) che provvedono a vestire il nostro Staff e i nostri iscritti dandoci un'immagine che ormai è riconosciuta in tutta Italia. Ma anche qui l'idea mi venne dai miei amici casertani della LBL che per prima vestirono Champion e mi diedero il contatto. **Della serie quanto conta sapere guardare, valutare e copiare bene.** Azzurra Team ha un sito con oltre 600.000 contatti, pagine Facebook per tutte le nostre singole attività. Abbiamo creato lo Stage Azzurro, un vero e proprio ritiro pre-campionato che si svolge sempre alle Terme Olimia nel mese di settembre dove portiamo i ragazzini e ragazzine

del Settore Giovanile che vogliono approfondire le loro conoscenze tecniche e fare una vacanza termale. Organizziamo il Torneo Don Marzari, uno dei tornei nazionali Minibasket più importanti in Italia facente parte del Circuito PSG formatosi proprio dalle varie esperienze nelle varie città dei tornei. **Ma alla fine Modello Azzurra cosa vuol dire?** In poche parole **l'obiettivo che ci prefiggiamo è la formazione di giocatori di basket per tutte le categorie, dalla A1 alla Prima Divisione. E anche la formazione al nostro interno delle risorse del futuro ovvero creare dai nostri giocatori i futuri Assistenti, Istruttori, Allenatori e Dirigenti.. E tutto questo passa attraverso il lavoro che viene fatto a partire dal Minibasket, vero cardine portante del nostro gruppo.** Qui si inizia a dare ai bambini tutte le conoscenze tecniche, motorie e comportamentali che li prepareranno poi a entrare positivamente nel nostro Settore Giovanile e nel nostro Staff. Cercando di dare a tutti lo spazio per giocare, sia nei campionati provinciali che nazionali. Facendogli capire che **bisogna allenarsi al massimo per poter giocare, che bisogna essere rispettosi di tutto l'ambiente che li circonda, facendogli amare la maglia di Azzurra.** E se per caso questo non avviene sono sempre e comunque liberi di scegliere un'altra Società perché a noi interessa che i ragazzi giochino a basket. Il nostro motto è **"la porta è sempre aperta, per entrare e per uscire"**. Se vogliono giocare con noi siamo molto contenti altrimenti possono fare le loro scelte più opportune. Ma cerchiamo sempre di sviluppare la pallacanestro. Negli ultimi anni abbiamo creato anche un

**Settore Giovanile femminile** ideato e condotto da Stefania Sperzagni dove, come nel maschile, confluiscono tutte le bimbe dei tre Centri Minibasket. All'inizio si chiamava Azzurra Girls ora si chiamano Tigrotte e sono uno dei migliori vivai della regione Friuli Venezia Giulia. I nostri numeri sono molti alti. Nel Minibasket tra Azzurra RdR, Arcobaleno e Tigrotti riusciamo ad avere ogni anno circa 400 bambini e bambine e i Settori Giovanili ne hanno circa 200 in totale tra maschi e femmine. Per cui un totale di 600 tesserati che assieme alla sessantina di Staff formano la grande Famiglia di Azzurra Basket Team Trieste. Io ho sentito molto spesso di Società o Centri Minibasket che hanno cercato, o cercano, di costruire un modello come il nostro. **Ne sarei orgoglioso perché saper copiare è sintomo di capacità e intelligenza.** Io ho copiato da tanti CMB e Settori Giovanili. Ma non basta. Poi io ci ho messo il Cuore, la Passione, tanto tempo, e ho avuto la fortuna di avere una famiglia che mi ha sempre supportato in questo mio Progetto. Il tutto è stato costruito nell'arco di oltre 20 anni ed è stato fatto senza nessun professionista ma solo da persone che lavorano con grande professionalità, organizzazione e passione. Ma quello che non è imitabile è l'Amore che lega le persone che hanno creato e costruito questo modello. Persone che non cito ma che tutt'ora lavorano nel Team e anche persone che hanno poi fatto altre scelte. Ma non per questo meno importanti. E da questo Amore che ogni anno nascono nuovi Assistenti, Istruttori e Allenatori che danno poi nuova linfa a questo Progetto. Chi viene in

Chi viene in Azzurra non viene per denaro perché lo Staff Tecnico percepisce un piccolo rimborso per squadra allenata. Ma lo fanno soprattutto perché amano il nostro Modello e ne vogliono essere i protagonisti. Dal Settore Giovanile di Azzurra sono usciti molti giocatori che calciano o hanno calcato la serie A. Inizio a ricordare Luca Bonetta, Michael Teghini, Emanuele Urbani per finire ai più famosi Stefano Bossi, Michele Ruzzier e Stefano Tonut che sono tutti facenti parte dell'Orgoglio Azzurro, quel sentimento che tutti noi proviamo quando un giocatore nato da noi poi arriva a giocare nelle prime squadre dei vari campionati. E se poi questi ragazzi arrivano in A1 o in Nazionale come Tonno o Miki o fanno le fortune della nostra Pallacanestro Alma Trieste come ora Bossi, beh l'emozione di vederli in campo tracima decisamente. Noi siamo orgogliosi di non avere quasi mai prestiti, tutti i giocatori provengono dal nostro minibasket e sono di nostra proprietà. Non andiamo in giro a cercare prestiti o giocatori esteri per migliorare le nostre squadre. E questo è un grande aiuto per lo Staff perché

i bambini ci conoscono già e conoscono la nostra mentalità, il modo di lavorare e sanno come porsi. **L'obiettivo non è vincere partite o campionati ma di formare buone squadre e gruppi importanti cercando di prepararli al meglio per il loro futuro di cestisti.** E se poi arrivano anche le vittorie, le Finali Nazionali, gli Scudetti ben vengano. Ma mai e poi mai il risultato cambierà i nostri obiettivi. **Vincere o perdere non può cambiare un Modello. Soprattutto un Modello fatto con AMORE!!**



## Monica Ciarnelli

Lo studio O.F.P. nasce dall'unione di figure altamente specializzate nell'ambito dei disturbi occluso-pasturali, dell'osteopatia, della fisioterapia e del recupero funzionale dell'atleta. L'obiettivo è quello di dare ad ogni singolo il massimo comfort con il conseguente miglioramento della prestazione sportiva e della qualità della vita nel rispetto delle caratteristiche individuali. Attraverso lo studio dettagliato di ogni singolo individuo, è possibile capire le cause di una eventuale disfunzione ed intervenire al fine di ottenere la migliore armonia delle catene muscolari garantendo la prevenzione di infortuni derivanti dal sovraccarico muscolo-tendineo e scheletrico.



## LA SINDROME DEL SALTATORE

Il ginocchio è costituito da 4 ossa ( femore, tibia, perone, e rotula ) e 3 articolazioni: femoro - tibiale, tibio - peroneale, e femoro - rotulea ( quella che più ci interessa ). La superficie relativamente piatta dell'epifisi prossimale tibiale si articola con la superficie convessa dei condili femorali, in modo da consentire una mobilità multidirezionale: flesso-estensione, rotazione interna ed esterna, scivolamento antero-posteriore ed angolazione varo-valgo. La stabilità del ginocchio si ha grazie a strutture legamentose ( passive ) e muscolo-tendinee ( attive ); la stabilità passiva dipende:

- dalle superfici articolari e dalla qualità della cartilagine. Le lesioni condrali infatti (spesso conseguenza delle lussazioni croniche) modificano le condizioni di rotolamento e scivolamento dei condili femorali sui piatti tibiali;
- dalle formazioni capsulo-legamentose, che assicurano la coaptazione delle superfici articolari. Esse sono costituite da strutture legamentose centrali (i legamenti crociati) e periferiche (legamenti collaterali).

La stabilità attiva invece, dipende dalle strutture muscolo-tendinee quali: quadricipite, bicipite femorale, ischio-crurali, tensore della fascia lata, popliteo e gastrocnemio.

A livello del ginocchio si verifica la trasmissione del peso corporeo alla gamba: all'articolazione spetta quindi anche un'importante compito statico. Il femore partecipa all'articolazione anteriormente con la

superficie patellare e inferiormente con le superfici articolari dei condili; la tibia partecipa all'articolazione con l'estremità superiore, opponendo ai condili femorali i piatti tibiali; la patella ( o rotula ) infine, partecipa con la sua superficie posteriore. Alla marcata convessità sagittale dei condili femorali, non corrisponde una pari concavità delle superfici tibiali; la congruenza fra le superfici articolari viene pertanto assicurata dall'interposizione di due menischi: mediale e laterale. Il loro compito è quello di distribuire, in maniera più vantaggiosa possibile, le sollecitazioni meccaniche.

I legamenti sono invece strutture che servono a mantenere i rapporti tra le strutture ossee ed a dare stabilità al movimento; abbiamo diversi legamenti:

- legamento crociato anteriore;
- legamento crociato posteriore;
- legamenti collaterali interno ed esterno;
- legamento femoro-menisciale: tra femore ( faccia assiale posteriore del condili femorale mediale ) al menisco laterale ( margine posteriore );
- legamento rotuleo: dalla porzione inferiore della rotula alla spina tibiale anteriore;
- ali menisco rotulee: dai bordi mediale e laterale della rotula ai margini esterni dei menischi.

I muscoli del ginocchio sono fondamentalmente divisi in estensori e flessori. Questi ultimi sono:

- bicipite femorale (che può es-

-sere considerato anche un rotatore esterno del ginocchio insieme al tensore della fascia lata);

- semimembranoso (è anche un rotatore interno);
- i muscoli della zampa d'oca : semitendinoso, gracile e sartorio (sono anche rotatori interni);
- popliteo (anch'esso è anche un rotatore interno).

Sono tutti muscoli bi – articolari eccetto il capo breve del bicipite femorale ed il popliteo che sono mono – articolari. I flessori bi – articolari hanno anche un'azione contemporanea di estensione dell'anca e la loro azione sul ginocchio dipende quindi dalla posizione dell'anca stessa. L'altro gruppo di muscoli come detto sono gli estensori che vanno sotto il nome di quadricipite. Questo insieme muscolare è tra i più potenti del corpo umano con la sua superficie di sezione fisiologica di 148 cm<sup>2</sup> ed una potenza di lavoro di circa 42 Kgm. Il quadricipite è tre volte più potente dei flessori e ciò si spiega facilmente in quanto la sua azione si svolge contro gravità. E' formato, come indica il nome, da quattro muscoli che si inseriscono con un unico tendine terminale comune sulla tuberosità anteriore della tibia dopo aver avvolto la rotula. Tre di questi muscoli sono mono – articolari: vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio e sono soltanto estensori del ginocchio anche se il vasto mediale e laterale hanno anche una componente di lateralità infatti la loro contrazione equilibrata genera una forza che si esplica sull'asse della coscia, mentre la predominanza di uno sull'altro, realizza uno spostamento laterale o mediale della rotula in posizione non fisiologi-

-ca favorendo l'alterazione della biomeccanica del ginocchio con le conseguenti patologie rotulee. L'altro muscolo estensore a completare il quadricipite è il retto anteriore che è bi – articolare.

### BIOMECCANICA DEL SALTO

Prima di parlare della "Sindrome del saltatore" è fondamentale fare una analisi del gesto che maggiormente è causa di tutte la patologie dei saltatori: "IL SALTO": Tale gesto sarà analizzato in ogni sua fase in cui verrà enfatizzato il ruolo determinante della velocità di corsa e di esecuzione dei movimenti (o rapidità). Le fasi in cui è generalmente suddiviso sono la **rincorsa**, lo **stacco**, il **volo** e l'**atterraggio**.

### LA RINCORSA

Ha lo scopo di far acquisire al centro di gravità del corpo dell'atleta (CG) energia cinetica la quale sarà trasformata, nella fase di stacco, in velocità di uscita dallo stacco o di proiezione (*diagr. 1-2*). Quindi massima sarà l'energia cinetica accumulata nella rincorsa, massima potrà essere la velocità di uscita dallo stacco e migliore il risultato del salto. Nella rincorsa del salto è determinante che il picco di massima velocità si raggiunga nel momento di entrata allo stacco.

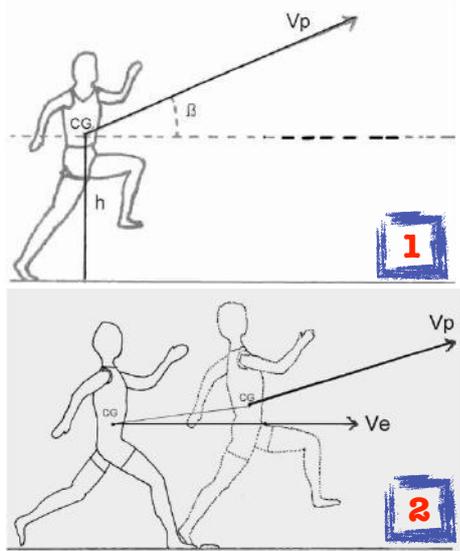
### LO STACCO

Una buona rincorsa sarà trasformata in un buon salto da uno stacco ottimo. Gli ultimi passi della rincorsa, servono per prepararsi ad eseguire questa determinante azione.

### IL VOLO

E' la fase più difficile soprattutto per gli atleti che praticano sport

di salto con la palla (ad esempio pallavolo, pallacanestro) in quanto devono, nello stesso momento, rapportarsi con la palla in aria e pensare al mantenimento del proprio corpo in volo in maniera più corretta possibile per effettuare un buon atterraggio; proprio per questo doppio compito, è il momento più delicato prima dell'atterraggio stesso perché è durante questa fase che un cestista, ad es., per effettuare il gesto tecnico della schiacciata in un determinato modo, cambia il suo assetto in aria con conseguente atterraggio sbilanciato andando a "caricare" in maniera inusuale le articolazioni.



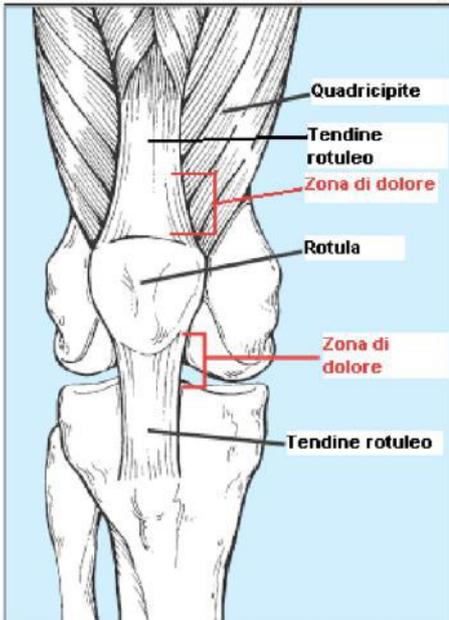
### L'ATTERRAGGIO

E' la fase durante la quale si ha la trasmissione del peso del corpo, e dell'energia accumulata durante il salto, sulle articolazioni; quindi è facile capire che quanto più sarà corretto e ben ammortizzato l'atterraggio tanto meno danni potranno essere causati alle articolazione stesse soprattutto a carico di ginocchia e tibio-tarsiche.

### SINDROME DEL SALTATORE (Jumper's Knee)

E' una tendinopatia inserzionale

complessa dell'apparato estensore del ginocchio che affligge frequentemente gli atleti praticanti sport che richiedono carichi eccentrici al tendine rotuleo (fig. 8), come i pallavolisti, cestisti, ecc..



Infatti la ripetizione di gesti sportivi, o comunque di movimenti specifici, per tempi lunghi e ad intensità elevata, può determinare un'azione meccanico-traumatica sulle strutture interessate; l'incidenza di questa patologia sta aumentando in conseguenza sia di una migliore precisione diagnostica, sia della sempre maggiore diffusione dell'attività sportiva.

La pratica diagnostica ha messo in evidenza che questa patologia determina delle microlesioni del tessuto tendineo, una devitalizzazione dello stesso e delle aree specifiche di degenerazione che, solitamente, si trovano in prossimità del punto d'inserzione osteo-tendineo.

### EZIOPATOGENESI

Il fattore determinante, responsabile dell'insorgenza del jumper's knee, è il sovraccarico tendineo o inteso come la ripetizione del gesto sportivo o di atti motori specifici per tempi

eccessivamente lunghi, o con intensità tale da determinare un'azione meccanico-traumatica sulle strutture interessate. Il susseguirsi di queste microlesioni porta ad un progressivo decadimento strutturale dell'apparato estensore del ginocchio. Poiché tali microlesioni non portano necessariamente, soprattutto nelle fasi iniziali, ad avvertire dolore o disabilità, l'atleta continua a svolgere l'attività sportiva. Inoltre, molto spesso l'atleta è costretto ad "atterrare dal salto" in maniera non proprio ottimale dal punto di vista biomeccanico - articolare, con conseguente sovraccarico funzionale sulla struttura articolare, andando così ad aggiungere alla ripetizione del gesto anche una "ipersollecitazione". A tutto questo si aggiunge una serie di altri fattori predisponenti, divisi in intrinseci ed estrinseci, che possono influenzarne la patogenesi. I fattori intrinseci più comunemente studiati nell'insorgenza del Jumper's knee sono:

- Difetti di assialità;
  - Dismetrie degli arti inferiori;
  - Debolezze e squilibri muscolari;
  - Perdita di flessibilità;
  - Età.
- I fattori estrinseci possono essere:
- Metodologia di allenamento (con esercizi o troppo intensi o con poco tempo di recupero);
  - Tecnica di esecuzione del fondamentale
    - Calzature
    - Superfici
    - Condizioni ambientali

La classificazione più utilizzata è quella proposta da Blazina nel 1973 che pone l'attenzione sull'evoluzione clinica del problema:

**STADIO I** : dolore solo dopo attività, non condiziona la prestazione fisica.

**STADIO II** : dolore all'inizio dell'attività, scompare con il riscaldamento per ricomparire dopo l'attività condizionando la prestazione.

**STADIO III** : dolore durante e dopo l'attività con limitazione del rendimento atletico.

**STADIO IV** : rottura del tendine.

La sintomatologia soggettiva comune a tutte le lesioni da sovraccarico è rappresentata da un dolore che si manifesta nel corso delle sollecitazioni funzionali o, in genere, durante quelle attività che ripetono il gesto sportivo "incriminato".

Nella maggior parte dei casi il processo interessa il tendine rotuleo in corrispondenza della sua origine a livello del polo inferiore della rotula (65%), mentre risultano più rare le localizzazioni in corrispondenza del ventre tendineo o dell'inserzione del polo superiore della rotula.

In generale si presenta con le seguenti caratteristiche:

- è di intensità variabile;
- è esacerbato dalla pressione sul tendine, e dai movimenti contro resistenza;
- scompare in posizione supina a ginocchio esteso;
- provoca una limitazione funzionale più o meno intensa del segmento interessato;
- può accompagnarsi a tumefazioni sottocutanee più o meno accentuate;

Nella maggior parte dei casi l'andamento, sia a livello sintomatologico, sia a livello funzionale, è fatalmente progressivo.

L'esame obiettivo si basa sulla palpazione minuziosa di tutto il tendine, con particolare atten-

-zione alla sua origine, sull'apice rotuleo, nonché sull'eventuale presenza del dolore in corrispondenza dei margini rotulei mediale o laterale. L'esame va eseguito comparativamente sulle due ginocchia: i movimenti attivi o contrastati di estensione della gamba sulla coscia, a paziente supino, quindi senza carico, non provocano dolore, anche se può risultare evidente una limitazione a carico dei movimenti di flessione. Risulta invece doloroso, in sede rotulea o, più frequentemente, sulla zona anteriore della coscia (porzione del retto femorale del quadricipite), uno stretching passivo, sempre a paziente prono, del quadricipite con una leggera pressione del piede verso il gluteo. Per la diagnosi strumentale sono indicati l'esame ecografico e la risonanza magnetica (RMN) che rappresenta il mezzo per eccellenza nella diagnosi di patologia da sovraccarico a livello tendineo.

### TRATTAMENTO RIABILITATIVO

Gli obiettivi del trattamento di stati infiammatori acuti sono la riduzione del dolore, la promozione della guarigione, la diminuzione dell'infiammazione e il ritorno alle attività funzionali e sportive nel minor tempo possibile, tenendo sempre come fondamentale punto di riferimento il sintomo dolore. Il tutto si ottiene mediante un programma combinato da trattamento farmacologico, fisiocinesiterapia e terapie fisiche, integrate eventualmente dall'utilizzo di presidi svolti secondo modalità e tempi opportuni.

L'utilizzo della crioterapia si è dimostrato di valido aiuto nell'ambito del trattamento dello stato infiammatorio acuto; altre misure antiflogistiche, quali la

somministrazione di FANS (Farmaci antinfiammatori non steroidei), accompagnano le fasi iniziali del trattamento. Altamente sconsigliata è l'infiltrazione locale con preparati steroidei: essa attenua il dolore ma determina un ulteriore danno a livello del tendine non ancora guarito.

Inoltre, in fase acuta, è proponibile un trattamento antiflogistico ed antalgico finalizzato al mantenimento del trofismo, avvalendosi sia di metodiche fisiochinesiterapiche sia della terapia fisica: terapia fisica tradizionale (Ultrasuoni, Tens) o di ultima generazione (Laser CO<sub>2</sub>, Ipertermia, Tecarterapia) ed esercizi che utilizzano il regime isometrico in tutte le sue sfaccettature, tenendo presente però che l'isometria massimale ha l'inconveniente di sollecitare il muscolo in modo troppo intenso, situazione a rischio nella fase iniziale di ripresa dell'attività muscolare. Bisogna pertanto prestare la massima attenzione nell'utilizzo dell'elettrostimolazione, al fine di non sollecitare in maniera troppo brusca le strutture tendinee che vengono ad essere stirate passivamente. Viva attenzione deve essere posta al mantenimento del trofismo e dell'estensibilità del quadricipite, mediante esercizi isometrici. A tale scopo si rivela di grande utilità il lavoro che può essere svolto in piscina ove la pressione idrostatica dell'acqua alleggerisce il carico sull'articolazione femoro rotulea e l'utilizzo di tecniche di facilitazione tipo Kabat.

In queste fasi iniziali riveste massima importanza il lavoro di rieducazione posturale globale secondo le varie tecniche (Mezieres, Souchart, Bienfait) e lo stretching mirato che deve

deve coinvolgere i muscoli estensori e flessori di ginocchio, il tricipite surale, il gruppo degli adduttori e il tensore della fascia lata (bandelletta ileotibiale). La costante applicazione dello stretching ha lo scopo di ridurre lo stato di contrazione anomala che, momentaneamente, ostacola l'estensione del ginocchio, provocando un intenso sovraccarico del tendine.

Una volta attenuato il processo flogistico a livello locale, nell'ambito cinesiterapico sono applicabili esercizi a resistenza progressiva mediante programmi che includono un alto numero di ripetizioni usando piccoli pesi; dopodiché, nella fase del recupero funzionale si dà seguito ad un training propriocettivo, sfruttando l'interazione tra il sistema nervoso e i recettori di muscoli, tendini e legamenti dell'arto, al fine di dare il maggior numero di input cinestesici all'articolazione stessa.

Nella pianificazione del recupero bisogna altresì considerare esercizi atti al mantenimento delle condizioni fisiche generali, della resistenza e del mantenimento delle performance cardiovascolari e, soprattutto, un'attenta pianificazione del ritorno all'attività inserendo al più presto specifici mezzi d'allenamento che siano, quanto più possibile, simili a quelli dell'attività sportiva praticata. In questa fase il programma riabilitativo, dal momento che gran parte dei gesti propri dell'attività sportiva richiedono attivazioni eccentriche (contrazioni con allungamento della muscolatura) a livello muscolare, prevede il recupero funzionale della forza eccentrica mediante impiego di esercizi specifici rappresenta la chiave per il ri-

per il rimodellamento del tendine ed il conseguente ripristino delle condizioni fisiologiche della struttura tendinea alterata da processi degenerativi. Il vantaggioso utilizzo degli esercizi eccentrici nelle patologie da sovraccarico in generale è ricollegabile ad un allungamento dell'unità muscolo-tendinea, con conseguente minor sollecitazione durante i movimenti articolari. Il lavoro eccentrico (nella seduta e nella serie) deve essere sempre combinato con il regime concentrico o con altri regimi di contrazione.

Un completo recupero necessita pertanto anche di una metodica che consenta di attivare la muscolatura agonista ed antagonista dell'atleta a diversi regimi di contrazione e a diverse velocità angolari, con sforzi massimali e sub-massimali, viene proposto pertanto un lavoro isocinetico.

In questa metodica è molto importante selezionare i vari parametri in considerazione del grado e dell'intensità della lesione: in particolare stabilire un'esatta progressione dell'impegno muscolare (massimale o sub-massimale) e delle velocità angolari da utilizzare. A completamento del trattamento finora descritto, si deve aggiungere un trattamento atto al raggiungimento dell'esplosività del gesto: infatti per l'esecuzione della maggior parte dei gesti sportivi è richiesta una grande potenza muscolare mediante gesti esplosivi e rapide contrazioni.

L'allenamento mediante l'esercizio pliometrico, sfruttando il ciclo stiramento-accorciamento (stretch-shortening cycle) è la metodica più efficace per incrementare in tempi relativamente brevi sia la forza sia la velocità del gesto.

Il protocollo pliometrico può

può contenere esercizi in catena cinetica sia aperta che chiusa; le resistenze imposte sono solitamente inerziali o elastiche,

permettendo in tal modo al soggetto di produrre, durante la fase eccentrica, una opportuna decelerazione.



## Enrico Sabetta

Nato il 6 Ottobre 1966 a Termoli dove vive e lavora, laureato in Giurisprudenza, di professione agente di assicurazioni, due



"sportivissimi" figli, ha cominciato ad arbitrare nel 1982 nei campionati regionali molisani. Dopo la trafila nei vari campionati nazionali di serie C, B ed A Femminile, è stato inserito nelle liste della serie A Maschile nel 1993, dirigendo 642 gare, 80 gare di Play-off, 15 Finali Scudetto, 2 Finali di Coppa Italia, 2 Supercoppe e 2 All-Star Game.

Arbitro Internazionale dal 2003 ha diretto circa 120 gare internazionali tra EUROLEGA, EURO CUP, EURO CHALLENGE e FIBA CUP ha partecipato inoltre ad 1 CAMPIONATO MONDIALE under 20, 1 CAMPIONATO EUROPEO DIVISION C, 5 CAMPIONATI EUROPEI under 18 ed under 16.

Ha ricevuto dalla Federazione Italiana Pallacanestro nell'anno 2005 il prestigioso premio "Vito Martiradonna" ed il Premio "Reverberi" quale miglior arbitro del 2008

Ricopre inoltre dal 1990 per la F.I.P. la carica di Istruttore Regionale Arbitri e lavora costantemente con i giovani per la crescita tecnica degli arbitri.

Dal 2009 al 2011 è stato PRESIDENTE Nazionale dell'AIAP (Associazione Italiana Arbitri Pallacanestro).

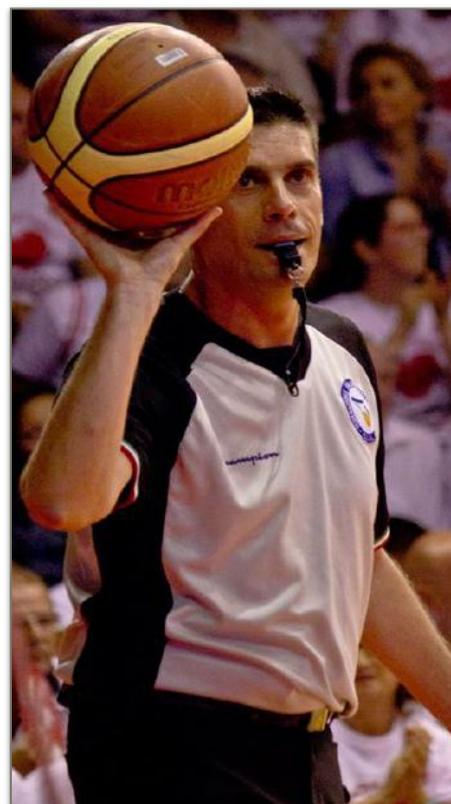
## RSBQ

Nella continua ricerca della spettacolarizzazione del gioco il compito degli arbitri si fa sempre più impegnativo. L'obiettivo dichiarato della FIBA è favorire la fluidità del gioco, perché una gara con meno interruzioni è sicuramente una gara più divertente e accattivante per tutti, attori e pubblico. Negli ultimi mesi abbiamo assistito a un notevole incremento di contropiedi, azioni spettacolari, schiacciate e alley-ooop: tutto il movimento cestistico ha sposato con entusiasmo questa filosofia e il risultato è un basket sicuramente più divertente per tutti. In questo contesto il ruolo dell'arbitro è fondamentale: deve intervenire per sanzionare solo le infrazioni (violazioni e falli) che hanno un impatto sul gioco, evitando di interrompere l'azione per fischiare qualcosa che non comporta un vantaggio o uno svantaggio per chi è coinvolto. Questo concetto è racchiuso nell'art. 47 del Regolamento FIBA e viene declinato nella nostra pallacanestro a tutti i livelli, con qualche differenza. Nei campionati giovanili, ad esempio, l'obiettivo di rendere il gioco spettacolare è secondario rispetto al fine didattico-educativo: l'arbitro ne deve tenere conto nell'interpretare correttamente la gara, avendo sensibilità per quello che i partecipanti stanno cercando di fare. Ma nel giudicare un contatto quali sono gli step cognitivi che l'arbitro deve affrontare? Le domande che deve porsi sono essenzialmente tre:

E' evidente che rispondere a quest'ultima domanda richiede dei criteri ben definiti, necessari per determinare la rilevanza di un contatto di gioco. La FIBA ha dunque individuato quattro caratteristiche dell'azione, rappresentate dall'acronimo RSBQ, che se rimangono inalterate rendono il contatto influente:

- ★ **Rhythm (ritmo)**
- ★ **Speed (velocità)**
- ★ **Balance (equilibrio)**
- ★ **Quickness (rapidità)**

Qualora un contatto non intacchi nessuno di questi quattro aspetti della giocata deve essere ignorato dall'arbitro, lasciando proseguire l'azione e così facendo educando i giocatori a una difesa maggiormente tecnica, giocando la palla nello spirito delle regole e non fermando l'uomo per interrompere un contropiede, una transizione veloce o una penetrazione a canestro.



- **cosa è successo?**
- **chi è responsabile?**
- **ha impatto sul gioco?**

Troppe volte azioni potenzialmente spettacolari sono state interrotte da falli strumentali, in cui il difensore non cerca di recuperare lo svantaggio o di intercettare la palla, ma si limita a contattare in maniera più o meno vigorosa l'avversario, confidando nel fischio arbitrale e nell'interruzione di una situazione di inferiorità numerica o tattica. L'arbitro deve trattenere il fischio, intervenendo solo per salvaguardare l'RSBQ del giocatore e stando attento che il contatto falloso rientri sempre nello spirito delle regole. Infatti è certamente diritto di un giocatore commettere fino a 5 falli personali, ma questi falli devono essere commessi nel rispetto di ciò che prevede il regolamento: se il fallo commesso non è un legittimo tentativo di giocare la palla, allora si configura come fallo antisportivo. Nella pallacanestro europea moderna si è assistito di frequente a contropiedi in cui il difensore 'cintura' l'avversario e alza la mano

auto-accusandosi del fallo ancor prima che l'arbitro fischi. Questo non è un tentativo di giocare la palla nello spirito delle regole ma un intervento sull'uomo, spendendo un fallo per fermare una giocata insidiosa. Ciò riduce notevolmente la spettacolarità della gara e l'arbitro dunque deve farsi garante della corretta interpretazione tecnica di queste azioni per preservare la fluidità del gioco e mantenerlo sempre aderente allo spirito delle regole. E' indubbio che tutto ciò aumenti il margine di discrezionalità nella valutazione demandata all'arbitro: maggiori saranno la sua conoscenza del gioco e il suo feeling con il contesto di gara, più le sue chiamate saranno in sintonia con il fluire della partita. L'arbitro dunque deve essere un interprete vero del gioco, e il nostro target come movimento arbitrale è certamente la ricerca dell'uniformità di valutazione. Tutti gli arbitri, sempre, devono valutare le stesse situazioni nello

stesso modo. Soltanto così alle squadre saranno chiari i limiti all'interno dei quali giocare la gara, e la conduzione stessa per gli arbitri risulterà facilitata. E' uno 'sporco lavoro', ma qualcuno deve pur farlo!

