

MAURIZIO BARTOCCI

Zone Press:

Principi, Idee, Esercitazioni

GIANLUCA QUARTA

Basket e

Sistemi Complessi

ENRICO CIUFFO

Strategie per ottimizzare
la preparazione di una squadra giovanile

SIMONE PIANIGIANI

il racconto dell'essere allenatore
tra esperienze di vita e di gioco

MINBASKET: PEPPE FUSCO

Caserta, Montegrano, Genova:
dal Cuore alla Consapevolezza
seguendo la palla a spicchi

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

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

FOTO: Archivio FIP
Campania / Peppe Fusco /
Maurizio Bartocci

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

EDITORIALE

3 **PlayBook: La post-season
dell'allenatore**
di Claudio Barresi

TECNICA

4 **Zone Press: Principi, Idee,
Esercitazioni**
di Maurizio Bartocci

TECNICA

7 **Strategie per ottimizzare
la preparazione di una
squadra giovanile**
di Enrico Ciuffo

INTERVISTA

12 **Essere Allenatore: un mix
unico di esperienze tecniche
ed umane**
con Simone Pianigiani

TECNICA

16 **Basket e Sistemi Complessi**
di Gianluca Quarta



GIOCHI D'ATTACCO

21 **L'orchestra Efes della
leggenda Ivkovic**
a cura di Claudio Barresi



PREPARAZIONE FISICA

22 **Organizzazione e Program-
mazione degli Obiettivi Fisici
per U16 - U18**
di Domenico Papa

MINIBASKET

25 **Il minibasket: motore di
grandi trasformazioni
di vita**
con Peppe Fusco

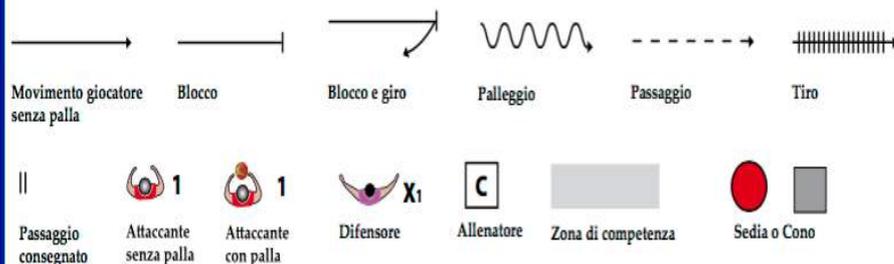
ARBITRI

29 **Cambi di Rotta**
di Adriano Fiore

METODOLOGIA

31 **La verifica: ulteriori spunti
di formazione**
di Laura Soccia

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.



PLAYBOOK: LA POST-SEASON DELL'ALLENATORE

Ormai la stagione volge al termine, quasi tutti i campionati sono al rush finale, e tra finali play off o finali nazionali giovanili la stagione dei club sta per cedere il passo alla lunga stagione delle nostre nazionali. Le rappresentative azzurre saranno tutte impegnate in una lunga estate di fondamentale importanza. Iniziando dalla nostra nazionale maggiore che in quel di Torino proverà a staccare il biglietto per la tanto agognata Olimpiade di Rio. Ma anche tutte le rappresentative giovanili, maschili e femminili, avranno impegni con le manifestazioni continentali o mondiali. Un grosso in bocca al lupo quindi a tutte queste rappresentative che indossando la maglia azzurra proveranno a raccogliere successi.

Dall'altro lato questo estivo è un periodo della stagione in cui tutti gli allenatori di club iniziano a stilare il bilancio e nel mentre cominciano a fare progetti per la stagione prossima, iniziano a ipotizzare nuovi stili di gioco, nuove metodologie di allenamento. Ma questo è anche il periodo dell'anno in cui ci si dedica maggiormente all'aggiornamento: chi partecipando a clinic, chi con viaggi studio, chi assistendo ad una delle ormai innumerevoli summer league, ma molti dedicando, finalmente, un po' di tempo alla lettura degli appunti presi durante l'anno o consultando la miniera che è internet, o ancora leggendo qualche rivista! Se questo quindi è un periodo in cui l'allenatore sa di potersi concedere un

attimo di pausa dall'impegno di palestra, parallelamente sa di avere una grande responsabilità verso se stesso, sa di dover sfruttare al meglio questo periodo di tempo per migliorarsi, dedicandosi a colmare lacune o arricchire il proprio bagaglio di conoscenze, per prepararsi ad una nuova avventura.

Noi di **Play Book** proviamo sempre a dare un piccolissimo contributo in questo senso, con un lavoro costante, in cui speriamo di riuscire a interessare i nostri ormai tantissimi lettori.

In questo numero voglio segnalare innanzi tutto l'interessantissima intervista a **Simone Pianigiani**, senza alcun dubbio uno dei più grandi allenatori italiani che la nostra pallacanestro abbia prodotto, il solo suo palmares lo testimonia. Simone, con una grande disponibilità ci descrive il suo pensiero sull'universo "Allenatore". Poi gli articoli tecnici che anche in questo numero credo siano molto interessanti. **Gianluca Quarta**, **Enrico Ciuffo** e **Maurizio Bartocci** ci descrivono nei loro articoli aspetti assai interessanti del loro modo di intendere alcuni punti della tecnica. **Mimmo Papa**, preparatore fisico della Juve Caserta, chiude il cerchio con la programmazione del lavoro fisico nel settore giovanile, mentre **Peppe Fusco** risponde ad alcuni dei quesiti più diffusi in questo momento sul mondo del minibasket.

Un numero che spero anche questa volta sia per voi tutti interessante e prodigo di spunti.

Buona lettura!!

Maurizio Bartocci

Nato a Caserta il 29 settembre 1959, intraprende proprio con la squadra della sua città la carriera da al-



lenatore, allenando le giovanili e fungendo da vice di Franco Marcelletti in una prima squadra che, nel 1991, conquista lo storico traguardo dello Scudetto. Lasciata la sua città di origine, prova l'avventura di head coach ad Avellino. Torna poi a svolgere il compito di vice affiancando prima Andrea Mazzon e poi Piero Bucchi alla Pompea Napoli, vincendo una Coppa Italia nel 2006. Riprova l'esperienza di head coach nel 2009 a Jesi, subentrando a Stefano Vanoncini. L'anno dopo subentra ancora in corsa a San Severo, dove prende il posto di Franco Ciani, pur non riuscendo ad evitare la retrocessione dei pugliesi in DNA. Nella stagione 2011/2012 torna a Napoli e guida la riscossa della squadra partenopea che torna in Legadue sotto le direttive del tecnico casertano. Dopo l'esclusione del club azzurro per inadempienze economiche, nella stagione 2012/2013 è a Scafati. Nella stagione successiva, subentra a Chieti (Legadue Silver). Dopo la parentesi di Latina, nell'ultima stagione è ha guidato la formazione del Barcellona Pozzo di Gotto.

ZONE PRESS

Principi, Idee, Esercitazioni

Nella pallacanestro moderna si cerca sempre più di sfruttare l'atletismo dei giocatori, utilizzando queste caratteristiche che, purtroppo, non sono supportate da un equivalente livello tecnico. La mancanza di scuole di basket dedite all'istruzione dei ragazzi (nel basket giovanile servono istruttori e NON allenatori) fa sì che si usi molto di più l'aggressività tutto campo per sfruttare la pochezza tecnica degli attaccanti.

Le difese tutto campo fatte con giusta mentalità hanno un ruolo attivo e aggressivo verso l'attacco.

Si vuole forzare l'attacco a commettere errori o comunque a giocare sotto grande pressione, costringendolo ad aumentare la velocità di esecuzione.

La difesa press è una difesa molto dispendiosa e quindi ha bisogno di essere utilizzata solo in momenti particolari della partita, soprattutto se viene fatta con l'idea di recuperare palla attraverso raddoppi e rotazioni.

Questa difesa va fatta quando:

- si vuole cambiare ritmo alla partita, dopo situazioni di palla morta. (tiro libero-rimessa dopo time out),

- quando la squadra aumenta intensità (dopo ctp);
- alternarla continuamente ad altri tipi di difesa allo scopo di creare difficoltà e preoccupazione continua a chi ci deve attaccare.

Le difese press molto spesso sono difese psicologiche, nel senso che risentono della fiducia e dell'energia del momento. Nel momento di esaltazione possono produrre tanto in positivo, ma se non c'è la giusta energia e la giusta convinzione a sacrificarsi per coprire tutto il campo possono diventare esaltanti per gli avversari!

MENTALITA'

Se si pressa bisogna essere aggressivi, rischiare. Se si è contenitivi non si parla di difesa press, ma solo di difesa allungata...

Bisogna crederci. Dobbiamo creare fiducia durante gli allenamenti mentre si provano i meccanismi del press. Coinvolgere tutti i giocatori in campo e fargli comprendere che ognuno è fondamentale nello spazio che occupa.

La zona pressing resta una difesa difficile da realizzare, in cui non bisogna troppo facilmente esaltarsi o abbattersi, ma applicarsi con fiducia, determinazione e volontà.

VANTAGGI

Diversi sono i vantaggi derivanti dall'utilizzo di una zona press:

- Se l'attacco non è pronto è difficile battere questa difesa;
- Fa aumentare l'aggressività

della squadra e di conseguenza il ritmo della partita;

- Aumentare la velocità e l'intensità favorisce cattivi passaggi, intercettamenti, tiri affrettati e fuori equilibrio per cui aumenta la possibilità di fare contropiede.

SVANTAGGI

Bisogna però prestare attenzione:

- Con l'aumentare delle dimensioni del campo la difesa press richiede condizione fisica, velocità ed aggressività per cui è molto dispendiosa e non può essere utilizzata per lungo tempo;

- Bisogna muoversi in 5 contemporaneamente e se questo non accade si possono creare dei buchi in cui l'attacco trova troppi vantaggi;

- Se l'attacco muove velocemente la palla diventa vulnerabile e quindi può concedere facili canestri.

Anche se la difesa è a zona, bisogna prima di tutto saper pressare uomo contro uomo con una mentalità aggressiva e poi dare a ciascun giocatore a seconda della posizione che occupa la sua precisa responsabilità su quella parte di campo. Il primo concetto fondamentale è quello della responsabilità individuale nell'1<1. Non devo farmi battere mettendo grande pressione sulla palla! Il fatto che sia una zona press non vuol dire che il giocatore possa farsi battere perché c'è comunque un compagno che lo aiuta!

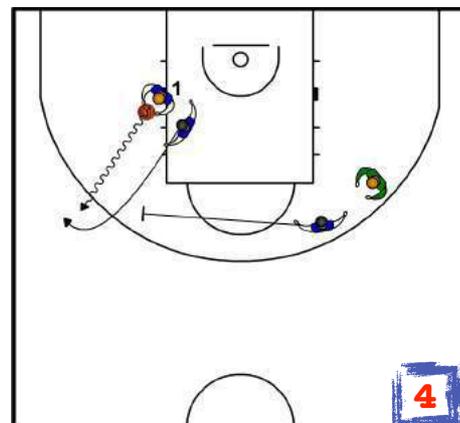
Esercizio per la difesa:

1c1 - chiudere le linee e costringere alla virata (all'inizio solo una volta, poi si lavora in zig-zag);

diagr. 1-2



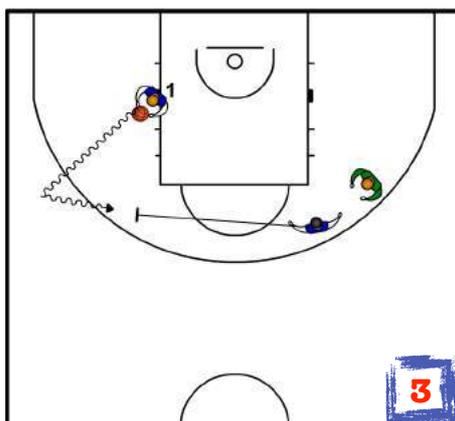
Esercizio per il raddoppio: Unire i 2 esercizi precedenti 1vs2 (diagr. 4) e poi 2vs3 (diagr. 5)



Stesso lavoro anche per l'uomo che deve andare a raddoppiare (prima una volta e poi in continuità).

L'obiettivo è quello di lavorare sul tempo di raddoppio: al momento della virata bisogna far scattare il raddoppio.

diagr. 3



In seguito si possono proporre altre situazioni, anche più dinamiche, in cui la difesa è in sovrannumero.

Bisogna spiegare come eseguire il raddoppio. Bisogna lavorare bene sul timing del raddoppio. E' importante infatti costringere l'avversario al cambio di direzione, ed in quel momento far arrivare il raddoppio. E' un momento fondamentale questo, su cui costruiamo la mentalità di questa difesa!

NON ESITARE! Bisogna essere decisi e non avere paura! Altro aspetto fondamentale è far capire ai ragazzi che la palla non la recupera chi partecipa al raddoppio, ma gli altri tre compagni che devono es-

-sere reattivi e pronti ad andare sulle linee di passaggio. Qui diventa fondamentale sapersi disporre sulle linee di passaggio ed essere pronti con uno scatto a recuperare la palla.

AIUTARSI CON LA VOCE!!

Forzare il passaggio in un punto specifico dove saremo pronti a recuperare.

A tal proposito è utile utilizzare come esercizio per la linea di passaggio orizzontale o verticale una situazione di 3vs4 dopo tiro libero: bisogna in questo caso ricordare a chi raddoppia che deve forzare l'errore dell'avversario e non pensare prima di ogni cosa a recuperare la palla!

Se i compagni sono in raddoppio, guardare dove viene posizionata la palla dall'attaccante (lato dx, lato sx, sopra la testa), e guardare gli occhi dell'attaccante: sotto pressione, indirizzerà il passaggio nel punto in cui guarda. O comunque cercherà il passaggio più facile.

Altra cosa molto importante è quella di concretizzare il recupero prima di tutto con un canestro veloce e, se questo non è possibile, gestire l'attacco per un tiro di squadra. Molto utili sono le situazioni globali di 5vs5 dopo tiro libero: quando la palla supera il giocatore, recuperare prima verso il canestro, e poi verso la palla. Spiegare la posizione di tutti i giocatori sul campo ed i movimenti da eseguire in base al movimento della palla. Ricordare sempre che ci si muove in 5 contemporaneamente!

**PER UNA ZONE PRESS EFFICACE:
ESSERE DECISI!
AIUTARSI CON LA VOCE
MUOVERSI TUTTI E 5 RISPETTO
ALLA PALLA**



Enrico Ciuffo

Laureato in Filosofia, è professionalmente occupato presso l'Azienda Speciale di Formazione del Comune di Monza.



Inizia ad allenare nel 1987, nel settembre 1992 assume l'incarico di Responsabile del Settore giovanile in Forti e Liberi a Monza. A partire dal 1994 e per diverse stagioni sportive ricopre il medesimo incarico a Padova, nel GS Basket Piove di Sacco, nel cui Settore giovanile si formano diversi atleti che competono nei vari campionati nazionali e che vengono chiamati a far parte sia delle Nazionali giovanili, come della Nazionale maggiore. Negli anni seguenti collabora con diverse società sia in Veneto, sia in Lombardia.

A livello senior matura esperienze sia in DNC, sia in DNB; inoltre raggiunge la qualifica di Allenatore Nazionale.

Dal 1998 collabora nei progetti di formazione del Comitato Nazionale Allenatori della Federazione; raggiunge la qualifica di Formatore Nazionale e dal 2005 entra a far parte degli staff di formazione dei Corsi Nazionali Allenatori. Attualmente è Responsabile della Formazione CNA in Lombardia.

STRATEGIE

Per ottimizzare la preparazione di una squadra giovanile

Sensazione comune a molti allenatori che svolgono attività in società medio - piccole, è quella di non avere tempo a sufficienza per soddisfare tutte le esigenze che la loro squadra manifesta. Migliorare i giocatori, avere fluidità offensiva, giocare una difesa efficace, mettere la squadra in condizione fisica per affrontare adeguatamente il campionato... Il rischio evidente è di vivere in costante "emergenza tecnica", con l'assillo che si manifesti un'ulteriore difficoltà a cui non si riesca a far fronte.

In molte occasioni di formazione mi sono sentito porre domande relative a questo tema. Per rispondere in modo organico a tali richieste ho fatto una prima proposta in una riunione Pao a Varese nella scorsa primavera. A questa è seguita una seconda riunione Pao, nel mese di settembre a Lecco, in cui Andrea Molina, responsabile della Formazione dei Preparatori fisici lombardi, e il sottoscritto hanno provato a sviluppare l'argomento fornendo esemplificazioni di allenamento integrato. Un terzo momento Pao ha avuto luogo a Milano a fine dicembre: a me e Andrea si è aggiunta parte dello staff del settore giovanile Famila Schio, che, sotto la guida di Caterina Todeschini, ha mostrato come nella società veneta abbiano organizzato il

lavoro, prendendo spunto dalle proposte mie e di Molina appunto. Nel mio contributo, trova spazio solo la parte tecnica sviluppata nelle riunioni Pao, in cui invece sono state proposte anche esercitazioni relative alla preparazione fisica.

TEMPO...

Se pensiamo ai classici 3 allenamenti settimanali da 90 minuti (per i più fortunati che non sono costretti a vedere sistematicamente ridotti i propri allenamenti dallo smontaggio del tatami usato per le arti marziali...) e calcoliamo che le settimane effettive d'attività variano tra 28 e 32 (sempre che la palestra non sia resa indisponibile da infiltrazioni d'acqua per qualche nubifragio e le elezioni comunali non vadano ai ballottaggi...) ne risulta che avremo una media ponderata di 135 ore d'allenamento durante la stagione. Decisamente non sembrano tante, ma potrebbero tornare comunque molto utili con un'adeguata programmazione del tempo.

VALUTARE PER INTEGRARE...

Innanzitutto occorre fare una valutazione precisa del gruppo, ma anche dei singoli che andremo ad allenare, stilando un primo elenco di obiettivi prioritari. E' inoltre necessario valutare anche le attrezzature e gli

spazi che avremo a disposizione: la gradinate o altri spazi di recupero possono tornare molto vantaggiosi per attivare la squadra e ottimizzare l'utilizzo del campo di gioco. Resta evidente la necessità di prevedere esercitazioni che integrino tra loro obiettivi di natura tecnico-tattica, fisica e mentale: non trovo possibile percorrere strade diverse.

Quindi l'organizzazione degli esercizi è determinante:

- non mi posso permettere esercitazioni che non comportino un carico fisico, pertanto sono vietati i lunghi serbatoi di giocatori in attesa, come sono bandite le lunghe spiegazioni per comunicare complicate rotazioni da una fila all'altra, piuttosto che le noiose interruzioni per ribadire concetti generici, solo correzioni volanti e mirate, che siano il più possibile individualizzate;

- non posso rinunciare a lavorare su entrambe le 1/2 campo solo perché sono l'unico allenatore presente, devo anzi riuscire a responsabilizzare gli atleti relativamente alla qualità degli allenamenti. Esplicitare, prima della seduta, cosa andremo a fare in campo e con quali obiettivi è determinante per attivare il giusto livello di motivazione.

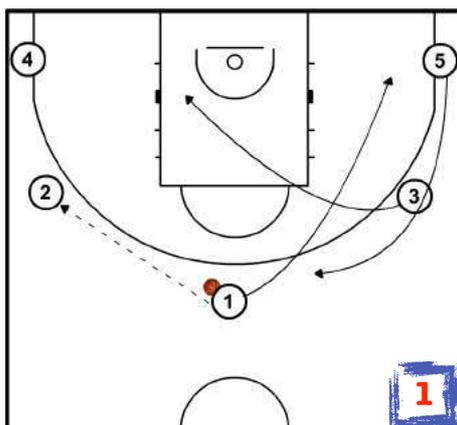
ASPETTI TECNICO-TATTICI

Dato il presupposto del poco tempo disponibile, credo sia essenziale scegliere un'organizzazione offensiva che permetta di coniugare la necessaria efficacia in gara e l'op-

portunità di sviluppare le abilità tecniche individuali, come le collaborazioni. Tale organizzazione dovrebbe essere funzionale alle prime categorie giovanili, ma rendere possibile l'implementazione di forme di collaborazione più complesse, con l'evidente vantaggio di garantire continuità tecnica nell'arco dell'attività di formazione della squadra.

Diagr. 1

Una delle molte idee praticabili è partire con uno schieramento 5 fuori che dia ampio spazio di gioco, per poi sviluppare la traccia tecnica con un taglio da lato debole che termini in posizione interna.



Diagr. 2

Il successivo movimento di tagli e il ribaltamento della palla mettono in condizione I di avere $\frac{1}{4}$ di campo libero per prendere vantaggio senza o con la palla.

Risulta determinante il timing di movimento di 1, che, pur allontanandosi, non deve perdere contatto visivo con la palla, al fine di smarcarsi quando il giocatore in punta è nelle condizioni di effettuare un passaggio.

Diagr. 3

Se non c'è stata possibilità di prendere vantaggio, continuiamo a muoverci per con-

quistare spazi vantaggiosi. 3 si muove leggendo spazi liberi e distanze dai compagni: non è obbligatorio che sprinti immediatamente fuori i 3 punti.



Diagr. 4

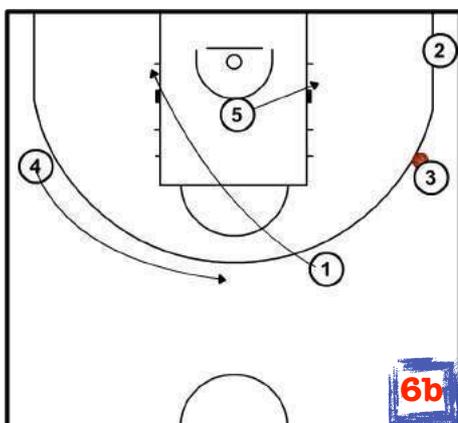
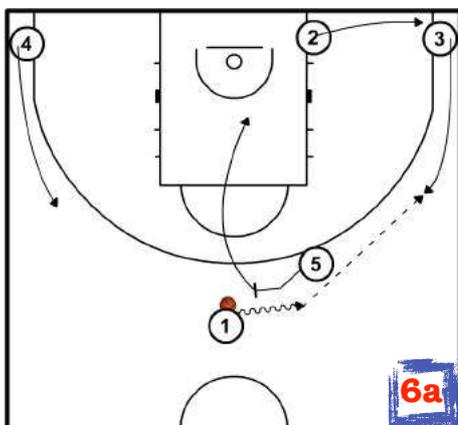
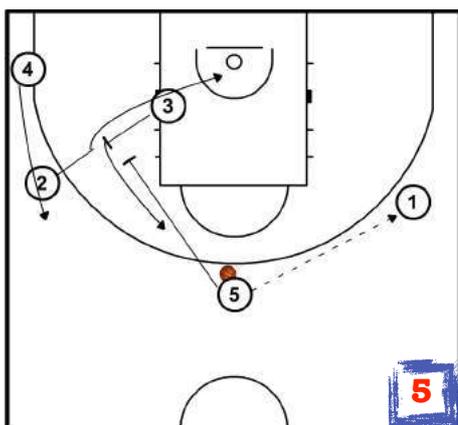
Un'opzione da valorizzare costantemente è data dall'opportunità di costruire triangoli per sponde a vantaggio del giocatore interno.

Diagr. 5

Il gioco si presta anche a sviluppi tecnici che prevedano l'uso di blocchi. Il movimento di tagli può essere trasformato nel "bloccare il bloccante".

Diagr. 6

Nelle categorie più grandi, si possono anche predisporre inizi diversi, ad esempio con il pick and roll, per poi entrare nella traccia di gioco già conosciuta da tempo.



DALL'1C1 ALLE COLLABORAZIONI

Nella mia idea, come peraltro in quella di molti allenatori, il sistema di gioco non è il fine, ma lo strumento per sviluppa-

re abilità e competenze di giocatori o giocatrici.

Isolando una delle prime situazioni che si vengono a creare nel 5c5 prima tratteggiato, utilizzo questa progressione finalizzata al miglioramento dei fondamentali tecnici richiesti dal contesto, ma anche del fondamentale tattico del "guardare", dato che la capacità di effettuare una lettura anticipata della difesa risulta determinante per prender decisioni "rubando" il tempo all'avversario.

1C1 POSIZIONI ESTERNE

Diagr. 7

1c0 + A focalizzato sulla tecnica del cambio di direzione:

- Frontale semplice
- Frontale incrociato
- Con giro dorsale



Diagr 8

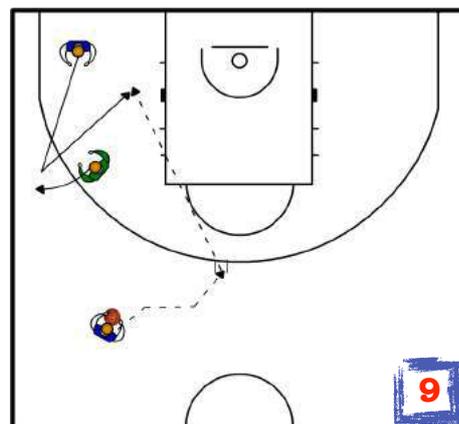
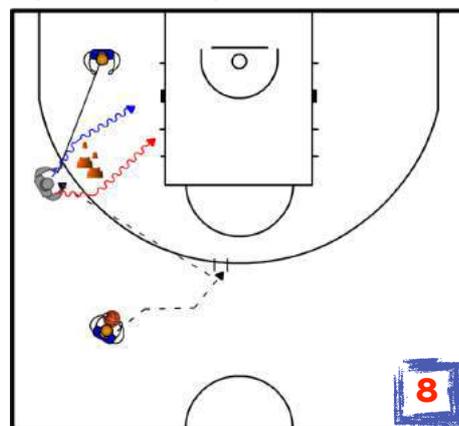
1c0 + A focalizzato sulla tecnica della partenza in palleggio:

- Ricciolo sull'ostacolo e partenza diretta verso centro;
- Strappo e incrocio verso fondo;
- Reverse.

Diagr 9

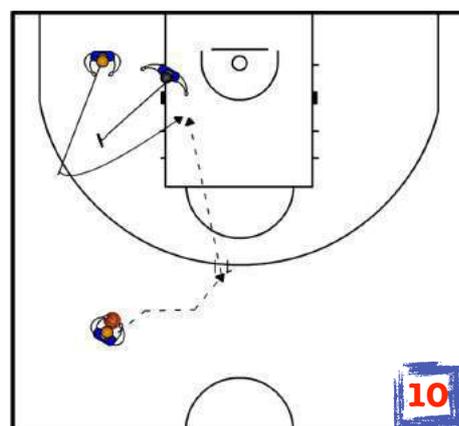
1c1 + A con difesa guidata: di norma preferisco sia l'allenatore a fungere da difensore per individualizzare le letture suggerite, costringendo i

ragazzi ad utilizzare i comportamenti tecnici con cui hanno minor dimestichezza. Inoltre c'è la possibilità di complicare il livello di lettura, passando da spazi certi a spazi incerti.



Diagr. 10

1c1 + A agonistico: finalmente si gioca... In questo esercizio modulo la progressività modificando posizione e distanza dal difensore, per costringere l'attacco a prendere decisioni in tempi sempre più stretti.



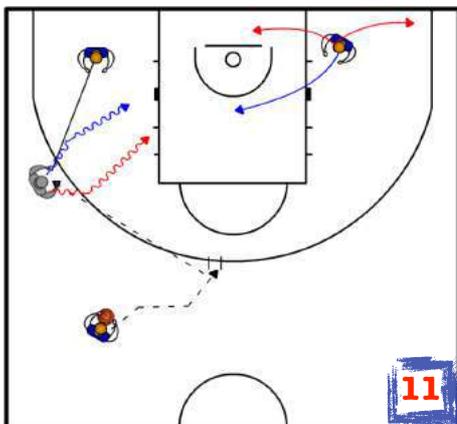
COLLABORAZIONE ESTERNO - INTERNO

Il passaggio successivo è attivare la collaborazione che può nascere dal fatto che l'esterno prenda vantaggio senza o con palla.

Diagr. 11

2c0 + A: esterno - interno

A partire dai possibili vantaggi dell'esterno codifichiamo la precedenza, gli spazi e i tempi della collaborazione.



Diagr. 12

2c2 + A: esterno - interno

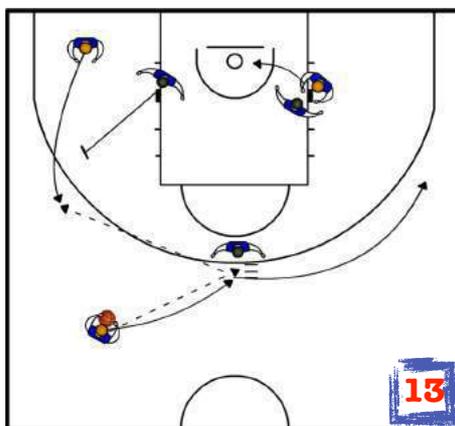
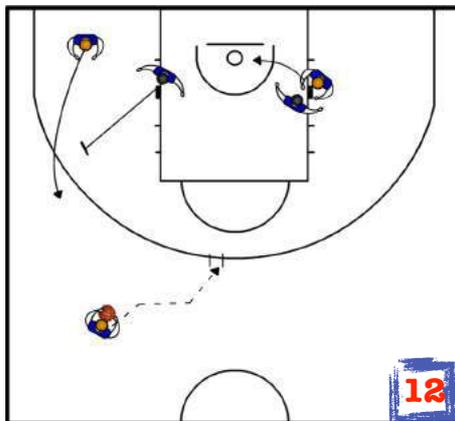
Si passa quindi al "giocato" vero e proprio, avendo cura di attivare adeguatamente il giocatore interno, nel caso l'esterno non riesca a prendere vantaggio (ad esempio step - in o flash dietro). Focalizziamo anche che il giocatore perimetrale potrebbe provare a prendere vantaggio di "seconda intenzione", valutando la posizione occupata dall'interno che ha tagliato, ma non è riuscito a ricevere.

Diagr. 13

3c3 esterni - interno

Ostacolando il passatore ci si avvicina ulteriormente alla realtà del gioco. 1, dopo il passaggio iniziale, si muove valutando gli spazi disponibili e la

difesa, il che costringe i giocatori (ma anche l'allenatore...) a valutare tutte le possibili forme di collaborazione.



Diagr. 14

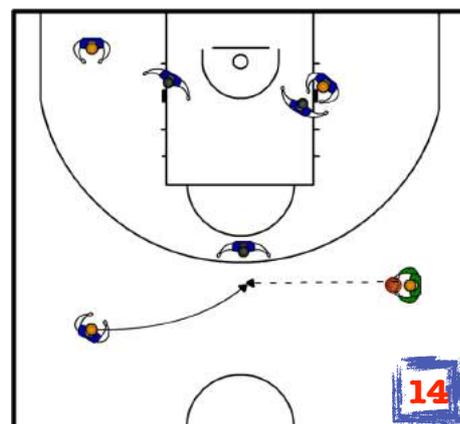
3c3 + A: transizioni

Una volta acquisiti chiari riferimenti per le letture, provo ad utilizzare esercizi più dinamici e "aperti". Chi ha difeso deve comunque recuperare la palla e passarla all'appoggio, chi ha attaccato difende sulla stessa fila. Ne risulta che tempi e posizionamento della difesa variano ad ogni ripetizione, costringendo l'attacco a raffinare le proprie letture per sfruttare ogni minima occasione di prendere vantaggio, se non addirittura di mantenere una vantaggio dato da un possibile errore difensivo...

ASPETTI MENTALI

Trovo che le esercitazioni a tuttocampo siano un mezzo

indispensabile per allenare in modo integrato, non solo sotto il profilo fisico e tecnico-tattico, ma anche sotto il profilo mentale. Uso estremizzare le situazioni per attivare mentalmente e velocizzare i tempi di decisione: ad esempio "elimino" i confini del campo rendendo sempre giocabile la palla, ne consegue un immediato aumento dell'intensità di gioco. Soprattutto cerco di aiutare la squadra a focalizzare l'obiettivo prescelto, incentivandolo in maniera concreta. Potrei fare l'esempio del tagliafuori e del rimbalzo difensivo...



3c3 a invertire

I giocatori sono divisi per squadre nelle due $\frac{1}{2}$ campo. Per 2 minuti effettivi tutti devono ostacolare, "chiamare" il tiro dell'avversario e, naturalmente, effettuare tagliafuori. Ogni volta che questo si manca l'obiettivo dichiarato, il cronometro viene azzerato e riparte il conteggio dei 2 minuti, mentre il gioco riparte con una rimessa da bordo campo per la squadra che attaccava. Questa è l'unica rimessa possibile, dato che quella da canestro subito viene "abolita" e non "esistono" i bordi del campo...

Questa modalità, suggeritami tempo fa dall'amico formatore Gabriele Pirola, costringe tutti a concentrarsi sull'obiettivo comune (un po' come vorremmo succedesse per il piano partita...) al fine di evitare che continui azzeramenti del cronometro, che renderebbero l'esercitazione estremamente pesante sotto il profilo fisico. Al termine dei 2 minuti cronometrati, raggiunto l'obiettivo, la mini-partita si trasforma immediatamente in una gara a punti. La squadra che vince sceglie 2 dei propri giocatori che tirano un libero a testa e, solo nel caso venga realizzato un 2/2, la gara è effettivamente vinta. Il motivo è di creare in allenamento almeno una situazione in cui i tiri liberi sono effettivamente determinanti per la vittoria.

Anche in questo caso si può costruire una progressione di esercitazioni fino ad arrivare al 4c4 o al 5c5, mantenendo la forma invertire per giocare situazioni di contropiede, piuttosto che adottando una forma di gioco in continuità che costringa ad attaccare sempre la difesa schierata.

Anche i focus tecnici possono essere modulati: l'importante è che gli obiettivi, difensivi oppure offensivi, siano semplici, raggiungibili ed evidenti, in modo che tutti i giocatori si rendano conto se abbiamo avuto successo o meno.

ASPETTI FISICI

L'efficacia delle esecuzioni tecniche non può prescindere dalla funzionalità dei movimenti. Un ruolo essenziale è svolto quindi dalla preparazione fisica

Non tutti noi abbiamo la possibilità di avvalerci del contributo di uno specialista; tuttavia le opportunità di accedere alle informazioni sia nel web, sia tramite specifiche riunioni Pao, consentono a chiunque di essere in grado di gestire elementari protocolli mirati a:

- incrementare la rapidità dei piedi;
- migliorare la tenuta del core;
- sviluppare l'efficacia delle posizioni (power, split, drop).

La collaborazione con Andrea Molina mi ha reso consapevole di quanto sia essenziale che il corpo di un giocatore o una giocatrice riesca ad assumere le tre posizioni sopra elencate in modo efficace ed efficiente. La funzionalità delle posizioni non può essere ridotta allo specifico lavoro fisico, ma cre

do debba essere ricercata e migliorata anche nelle esercitazioni prettamente tecniche.

PER CONCLUDERE

Sono assolutamente convinto che l'allenatore, avendo la palestra per poco tempo, debba programmare, ridurre numericamente i propri obiettivi, masoprattutto utilizzare esercitazioni il più possibile funzionali al gioco.

Chiudo esprimendo questo pensiero: solo lasciando traccia (scritta o in formato digitale) di quanto siamo intenzionati a realizzare durante il prossimo allenamento, possiamo effettivamente dare un senso alle nostre sedute d'allenamento, realizzando un percorso di crescita sportiva per il gruppo di cui abbiamo assunto la responsabilità.



Simone Pianigiani

E' nato a Siena il 31 maggio 1969.

E' stato il quindicesimo Commissario Tecnico della



Nazionale A maschile dal dopoguerra, guidandola dal 2009 al 2015. Ha iniziato ad allenare a 19 anni come istruttore minibasket, a 37 l'esordio da capo allenatore di Siena è dell' 8 ottobre 2006. Come capo allenatore della Montepaschi Siena ha conquistato sei scudetti (2007, 2008, 2009, 2010 e 2011, 2012). In carriera ha vinto anche cinque edizioni della Supercoppa Italiana (2007, 2008, 2009, 2010, 2011), quattro edizioni della Coppa Italia (2009, 2010, 2011, 2012) e ha partecipato a due edizioni delle Final Four di Eurolega nel 2008 (Madrid) e nel 2011 (Barcellona). Si è formato nel settore giovanile della Mens Sana Siena con cui ha vinto 5 titoli italiani (Cadetti 2002 e 2003, Under 20 Open 2004 e Juniores Eccellenza 2004 e 2005). Dal 1995 al 2006 ha ricoperto il ruolo di vice-allenatore sempre a Siena, lavorando a fianco di numerosi allenatori. Durante questi anni è stato protagonista nelle vittorie di Siena vincendo il primo scudetto (2004), la Coppa Saporta (2002) e una Supercoppa Italiana (2004), partecipando a due Final Four di Eurolega (2003 Barcellona, 2004 Tel Aviv). Nella stagione 2012-13 è stato Capo Allenatore del Fenerbahce Istanbul con cui ha vinto la Coppa di Turchia 2013.

ESSERE ALLENATORE: UN MIX UNICO DI ESPERIENZE TECNICHE ED UMANE

Cosa significa per te essere Allenatore e come ha influenzato la tua vita ricoprire questo ruolo?

“La mia vita non è stata influenzata dal basket ma è stata “presa”. Nel senso che per fare l'allenatore ci vuole un pizzico di follia, perchè è un'attività “totalizzante” fino a diventare il tuo perenne pensiero. E difficilmente, a livello professionistico si riesce a staccare. Del resto è stato il modo in cui l'ho vissuto io, sia facendo per tanti anni settore giovanile, sia poi la prima squadra, trascorrendo così tutti giorni in palestra ed anche i weekend. È sempre stata un'attività sette giorni su sette, ma allo stesso tempo non vorrei che si valutasse come un qualcosa che ti priva del resto. Io ho sempre affermato che questo è un lavoro, una professione che ti dona la possibilità di vivere intensamente..

Perché è un lavoro di emozioni, un lavoro di conoscenza di mondi diversi per come ho avuto la fortuna di farlo io, arricchendosi di culture diverse, rimanendo in contatto con un mondo molto giovane e dinamico. È un mondo dove c'è tutta la vita dentro, per cui è stato ed è ancora un viaggio bellissimo con un splendida comunione di vita e lavoro. Allenare è un modo per crescere, una

opportunità continua di stimoli, di emozioni e sensazioni vissute intensamente. Per cui non posso essere che contento dell'aver intrapreso questa professione.”

Quali sono le principali differenze, secondo te, tra l'allenare una squadra giovanile anche se di alto livello, ed una squadra senior?

“Io, per il mio approccio dal punto di vista del lavoro in palestra, posso affermare che sono molto poche. È chiaro che tutto passa attraverso il tentativo di migliorare il giocatore, il tentativo di fare in modo che vi sia una armonia tra i diversi giocatori. Ma questo è l'approccio a qualsiasi livello, in cui la cura del dettaglio è quello che ti fa essere un buon allenatore a qualunque livello, sia esso giovanile o senior.

Cambia però inevitabilmente l'esposizione, la pressione, la gestione di tutto ciò che c'è intorno. A livello di squadra giovanile il mio approccio, la mia fondamentale preoccupazione è sempre stato il miglioramento individuale dei miei giocatori, cercando di motivarli sempre al meglio ma questo vale sia un giovane che per un giocatore senior.

Anche l'esperienza che si fa quando si allenano giocatori

giovani di prospettiva nel dare loro motivazioni è senz'altro un qualcosa che ti arricchisce e che ti ritorna estremamente utile nell'attività di allenatore di squadra senior.

Quando si allena una squadra giovanile non hai la possibilità di costruire la tua squadra coprendo il modo equilibrato tutti ruoli. Spesso capita che i tuoi i tre migliori giocatori sono tutti nello stesso ruolo, in questo caso devi riuscire a trovare il modo di far giocare questi tre giocatori contemporaneamente, insieme, in modo che crescano tutti e tre continuando a coltivare e sviluppare il loro talento, con la capacità di dare equilibrio parallelamente alla squadra.

Ma in fin dei conti questa è una dote che ti serve anche dopo allenando una squadra senior. Infatti tante volte capita di allenare una squadra che non è la perfezione in termini di equilibrio tra i ruoli. Il compito dell'allenatore in quel caso è proprio quello di esaltare comunque le doti dei singoli riuscendo a farli giocare insieme anche se sono in ruoli sostanzialmente sovrapponibili.”

Come e quanto ti ha formato il percorso di assistente allenatore?

“ Sicuramente tantissimo. Il mio è stato senz'altro un percorso molto particolare, rimanendo per moltissimi anni sempre nello stesso posto, in una società che però nel tempo ha variato i suoi obiettivi. Una squadra che doveva prima salvarsi in AL, poi raggiungere i play-off, poi partecipare a tutti i tipi di coppe e competizioni internazionali ed alla fine competere per la vittoria finale. In questo la metodolo-



-gia di lavoro e anche la modalità diversa con cui a volte ho lavorato mi ha fortemente arricchito. Anche il lavoro di analisi per osservare gli avversari studiando i diversi stili di pallacanestro che erano i più diffusi in Europa è stato sicuramente un tipo di esperienza impagabile. Allenare tutte le categorie giovanili, poi svolgere il ruolo di assistente per tantissimi anni con allenatori dalle caratteristiche anche assai diverse tra loro mi ha reso certamente migliore. Allenatori che sono stati ex grandi giocatori come per esempio Carlo Recalcati, allenatori stranieri come Ataman, altri con grande espe-

-rienza mi ha reso giorno dopo giorno un allenatore migliore. È stato sicuramente un periodo che mi ha consentito di fare una moltitudine di esperienze diverse e fortemente formative.”

Cosa hai “rubato” e/o apprezzato maggiormente degli allenatori con cui hai collaborato come assistente?

“Questo secondo me è un concetto che deve essere estremamente chiaro. Per definizione un allenatore deve sempre “rubare” qualcosa, deve sempre prendere qualcosa, ma saperlo adattare alle proprie esigenze senza dover

copiare in toto. Questo perché ogni allenatore è un mix unico di esperienze tecniche ed umane. Del resto la necessità di essere sempre se stessi è fondamentale nel mestiere di allenatore, perché i giocatori colgono in maniera immediata quando non riesci ad essere te stesso o stai solo scimmiottando qualcuno.

Quindi è necessario saper cogliere gli aspetti interessanti, prendere uno spunto, ma poi saper adattare sempre alle proprie esigenze. Questo vale sia nei confronti di allenatori con i quali condividi filosofia e metodologia di lavoro ma anche da quelli da cui ti senti più distante.

Direi che gran parte del lavoro di noi allenatori è quello appunto di apprendere e poi rielaborare. E proprio tutte queste grandi esperienze che ho potuto fare come assistente hanno fatto sì che

quando sono diventato caposalenatore non mi sono sentito un vero esordiente.”

Allenare in Italia ed allenare all'estero, quali le differenze che maggiormente differenziano queste esperienze?

“Sicuramente ci sono differenze che dipendono però da realtà a realtà. Diverse sono anche alcune modalità specifiche nelle diverse competizioni e ciò si nota da tanti piccoli particolari. Del resto credo che chiunque, pur solo da semplice spettatore in tv, possa notare come il metro dei contatti, di durezza, tra ciò che viene fischiato in Italia è certamente diverso, per esempio, da ciò che viene fischiato in un play-off di Eurolega. Ci sono inoltre differenze per quanto concerne il vero e proprio ruolo dell'allenatore. Ma del resto seppur da un

punto di osservazione qual è il mio esterno, anche in Italia mi sembra di poter dire che la situazione sia in evoluzione in tal senso, seppur con situazioni differenti a volte da società a società. La differenza sostanziale sta nella centralità del ruolo dell'allenatore che spesso in Europa caratterizza e qualifica l'allenatore stesso. Proprio in virtù di questo, senza voler sottolineare le singole situazioni, credo che in Italia sia venuto il momento di fare una attenta riflessione su questo tema. Una riflessione che tenga conto del rispetto di cui può godere la figura dell'allenatore nel nostro sistema, oltre del come esso si posizioni nell'ambito del processo decisionale di una società stessa.

Quali differenze trovi maggiormente tra la pallacan-



-tro di 10 o 15 anni fa e l'attuale?

“Oggi sicuramente c'è più ritmo, più atletismo. Un po' meno di esecuzione perché si tende a giocare più sulla velocità e, soprattutto in Italia, più che Europa, a giocare abbassando i quintetti. Ormai si tende un po' tutti ad avere dei numeri quattro perimetrali se non anche dei cinque capaci di giocare sul perimetro, con una parallela propensione sempre crescente al cambio sistematico in difesa. Quindi correlata è anche la tendenza a scegliere giocatori che possono formare una squadra con taglia fisica abbastanza omogenea, tanto appunto da permettere l'uso continuativo dei cambi. Quindi è sempre più ridotto l'utilizzo dei giochi e si va sempre più verso le letture immediate di situazioni di vantaggio. In quest'ottica le squadre che riescono a continuare ad avere una capacità di lettura efficiente, oltre la prima situazione, sono quelle che maggiormente emergono per qualità di gioco.”

Campionato Italiano ed Eurolega, quali le principali differenze?

“Come ho già indicato precedentemente, la taglia fisica! In questo momento il nostro campionato esprime un livello di taglia fisica media che sicuramente è inferiore in centimetri ed in kg soprattutto rispetto alle prime 10 o 12 squadre europee. È evidente come ci sia una sostanziale differenza con quello che viene comunemente definito il “tonnellaggio” delle squadre al livello europeo. Dall'altro lato, in Italia, mi sembra salti agli occhi, come avevo già accennato, la

tendenza ad utilizzare quintetti con quattro piccoli. E questo ovviamente tende a sviluppare un gioco sempre più perimetrale, cosa che diviene spesso una necessità per sfruttare certe caratteristiche dei nostri giocatori. Ciò nonostante mi appare evidente come sempre più possa diventare vantaggioso “postare” la palla, cioè mettere la palla in posizione di pivot basso anche con giocatori non tipicamente interni. Questa è una necessità di cui le squadre ad alto livello non possono non tener conto.

Nella tua carriera hai allenato tantissimi grandi campioni, cosa distingue un “campione” dagli altri giocatori e quanto il rapporto con questi giocatori aiuta il lavoro dell'allenatore?

“La fortuna di poter lavorare con grandi giocatori senza alcun dubbio è un valore impagabile. Del resto sono questi giocatori che ti permettono in ogni situazione di fare il salto di qualità. Questi giocatori fanno la differenza proprio nel quotidiano del loro impegno, nel lavoro di

allenamento, di attenzione al dettaglio, di carisma. Alla fine si può dire che ci sono tantissimi buoni giocatori che si allenano per il piacere di giocare, per dare il meglio, per prodigarsi per la propria squadra, però sono pochi quelli che giocano veramente “per vincere”! Cioè giocatori la cui missione non è giocare, ma vincere. Fare le cose che servono per vincere con la capacità di trasmettere anche ai compagni di squadra l'attenzione per quei particolari vincenti. Infatti questi giocatori sono quelli che fungono da grande stimolo anche per lo staff tecnico, spingendo sempre tutti a dare il meglio di se stessi. Questi sono i giocatori che non si accontentano mai...anche dopo una grande vittoria. Questi sono i giocatori che una volta conseguito un risultato, raggiunto una vittoria sanno di dover ripartire, lavorando ancora più duro, perché sanno che saranno il prossimo riferimento per tutti gli avversari. Sono davvero pochi quelli che possiedono questa capacità, ma solo questi giocatori sono capaci di fare davvero la differenza!”

a cura di Claudio Barresi



Gianluca Quarta

Allenatore nazionale e formatore CNA di 2° livello, Gianluca Quarta è laureato in Filosofia ed



è Dottore di

Ricerca in "Scienze della Mente e delle Relazioni Umane". Nell'estate 2015 ha conseguito il FECC (Fiba Europe Coaching Certificate), risultando 3° in graduatoria generale su oltre 60 partecipanti provenienti da tutta Europa e conquistando la possibilità di essere uno dei 4 allenatori all'All Star Game U18 tenutosi a Lille nel settembre 2015.

Nella sua esperienza da capoallenatore, iniziata nel 2000, diverse esperienze nei campionati giovanili (New Basket Lecce, Aurora Brindisi) e nelle minors (Monteroni, Pescara, Nardò).

Nel 2006 e 2009, è stato assistente di coach Antonio Bocchino con la Nazionale U16 per la partecipazione all'Europeo di categoria.

Nella stagione 2015-2016 è stato vice allenatore di coach Marco Crespi nella Scaligera Verona (Legadue).

BASKET E SISTEMI COMPLESSI

Overo, quando le formiche mi rubarono la lavagnetta - Parte 1

Nell'osservare, durante l'ora di minibasket, mio figlio Lorenzo, mi sono trovato, spesso, a riflettere sulla "confusione" e su quanto importante essa sia negli sport di invasione come il Basket, soprattutto, ma non solo, a livello giovanile. In quei momenti, non lo nascondo, ho un avuto un po' la faccia di Russell Crowe alias John Nash in *A beautiful mind*, quando, nel parco della Princeton University, cercava di capire se esistesse un algoritmo che spiegasse il movimento incontrollato degli uccelli.

In generale, sono sempre stato affascinato dai concetti di disordine e caos e dalla questione su come e se da essi possa emergere una "struttura", forse per formazione da studi filosofici universitari (o, sarebbe meglio dire, *de*-formazione). Di più, ciò che mi ha spesso colpito è la costante e, spesso vana, volontà umana di cercare sempre linearità anche nelle situazioni più caotiche e disorganizzate. Completando le forme e unendo i puntini, cerchiamo sempre di trovarci di fronte a un disegno familiare piuttosto che a uno scarabocchio indefinito e quando non ci riusciamo ne creiamo uno noi, forzando anche i fiumi in piena ad entrare negli argini da noi creati. Cercare strutture, trovare schemi, programmare per prevedere, denotano un bisogno costante di regole che definiscano *a priori* un percorso. In poche parole, rifiutare la "confusione", pur consapevole del fatto che spesso le linearità sono codificabili (quando possibile) esclusivamente *a posteriori*.

Anche nella mia vita da allenatore sono spesso portato a riflettere sulla dinamica "ordine/disordine" ed in generale su quella che con una parola ricca di significati si chiama "complessità". Già, perché se la "scienza dei sistemi complessi" si occupa di "formicai, imperi, cervelli", sistemi sociali, economici ed, in generale, di quei sistemi aperti e adattativi che interagiscono con un ambiente, io ci ho sempre visto qualcosa in comune con quello che succede su un campo di basket. È stato sicuramente in uno di quei momenti di riflessione che le formiche mi hanno rubato la lavagnetta.

Sistemi complessi

Secondo una definizione funzionale, un "sistema complesso" è un sistema che sviluppa capacità di *problem solving* in modo autoreferenziale, partendo, cioè, dall'interpretazione di x interazioni locali fra n elementi o agglomerati di elementi di livello logico inferiore, che producono totalità di livello logico superiore, senza l'utilizzo di codifiche prestabilite che fungono, per così dire, da «torre di controllo», da centri direzionali da cui provengono direttive e ordini comportamentali.

Per esemplificare, può essere utile mutuare e modificare un esperimento mentale propos-

to da Steven Jonhson (cfr. Jonhson S., *La nuova scienza dei sistemi emergenti*, trad. it., Garzanti, Milano 2004). Immaginiamo un campo di basket con venti giovani cestisti, tutti con un pallone in mano. Proviamo a dare ai bambini come unica regola il fatto che non ci sono regole e possono fare, all'interno del campo di gioco (*spazio vincolante*), quello che vogliono. Essendo liberi, probabilmente, inizieranno a correre su e giù per il campo, chi palleggiando, chi senza palleggiare, qualcuno si scontrerà, qualcuno si eviterà, magari proveranno a tirare al canestro, ciascuno seguendo semplicemente il proprio istinto o la propria intenzione. Questa forma di comportamento è di certo una forma elementare di *sistema complesso*, «un sistema con più agenti che interagiscono dinamicamente in modi diversi, seguendo regole locali, indifferenti a qualsiasi istruzione di alto livello» (Ivi: 16-17). Al suo interno, questo sistema non è privo di struttura per quanto sia difficile immaginarne una.

Andando avanti nell'allenamento, diamo ai bambini che corrono in maniera disorganizzata un solo pallone e, dopo averli divisi in due squadre, diciamo che la squadra con palla deve effettuare 10 passaggi senza che nessuno della squadra senza palla riesca ad intercettarne alcuno. Inizieremo di certo a vedere come attraverso due semplici regole di gioco, entrambe le squadre svilupperanno dinamiche collaborative (nella squadra in attacco i bambini si avviciner-

neranno o si allontaneranno dal compagno con palla provando ad aiutarlo a liberarsi del pallone; nella squadra senza palla due bambini potrebbero raddoppiare l'avversario con palla per costringerlo ad un cattivo passaggio). Allo stesso tempo, i bambini dovranno effettuare delle scelte personali tenendo conto del comportamento dei compagni e degli avversari (due bambini che, nello stesso momento, dovessero scegliere di andare entrambi nello stesso posto, potrebbero creare problemi al passatore piuttosto che risolverglieli).

È semplice constatare, dall'esempio mostrato, come dall'applicazione delle regole del gioco e dall'assenza di direttive esterne, possa emergere un determinato comportamento collettivo nel quale i bambini iniziano a muoversi. Definiamo questo comportamento *emergente*, in quanto è dai movimenti disorganizzati che si passa alla struttura dei movimenti apparentemente coordinati e non, al contrario, da una definizione codificata dei movimenti che si ottiene la mappa del comportamento generale. Questo comporta-

mento, per usare le parole del filosofo della complessità Mauro Ceruti, «non avviene attraverso un'azione attivamente organizzatrice (istitutiva) dei fattori aleatori provenienti dall'ambiente al sistema, bensì attraverso una sorta di selezione naturale che il sistema stesso effettua in modo da accettare solo quelle componenti del rumore che innescano un aumento di connessioni tra gli elementi» (Ceruti, M., *La danza che crea*. Feltrinelli, Milano 1989, pp. 67-68).

Tornando all'ambito che ci interessa, quello sportivo, le questioni da analizzare sono, quindi, essenzialmente tre:

1. Il comportamento emergente di un sistema complesso come il gioco è *controllabile*?
2. Se fosse *controllabile*, quale è, per un coach, il metodo più efficace per farlo?
3. In che rapporto sta il miglioramento delle funzioni individuali (fondamentali) con la struttura emergente del sistema (gioco nel suo complesso)?

La risposta a queste domande richiede un approfondimento preventivo di alcuni principi ed



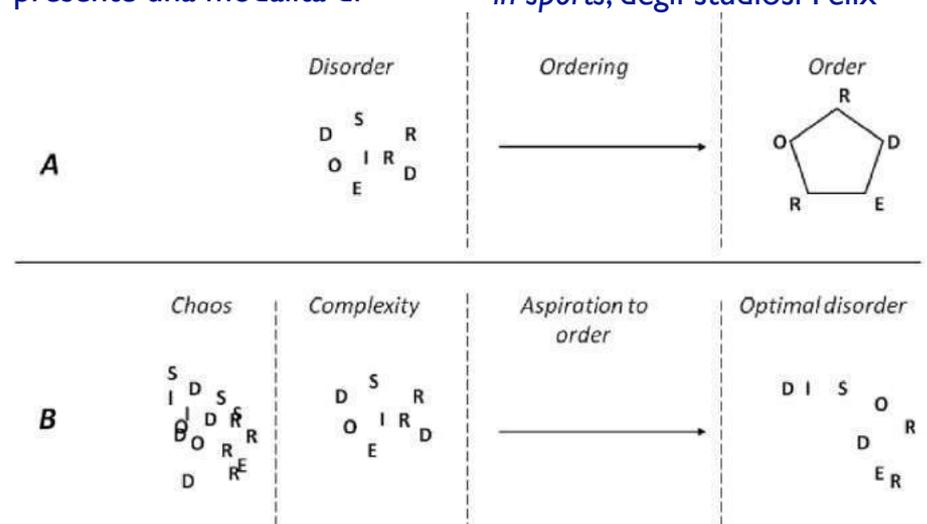
elementi che ci aiutino a sviluppare e condividere un vocabolario specifico.

Il disordine ottimale

Il *comportamento emergente*, come abbiamo visto nell'esempio del paragrafo precedente, crea una struttura di livello gerarchicamente superiore rispetto a quello iniziale, in cui la compresenza di due elementi (cooperazione tra giocatori e iniziative individuali) è allo stesso tempo necessaria e funzionale al raggiungimento dell'obiettivo finale (raggiungere 10 passaggi). Questo tipo di struttura sarà, per così dire, tanto più flessibile quanto meno rigide saranno le regole di *organizzazione* (collaborazione) e di *scelta* (autonomia) offerte al sistema. Tornando all'esempio del paragrafo precedente potremmo ipotizzare di dire ai bambini della squadra in possesso del pallone di mantenere una distanza tra loro tale da occupare in ogni momento quanto più spazio possibile all'interno del campo (*organizzazione*), valutando se è il caso di avvicinarsi o allontanarsi dal compagno con palla in riferimento alla propria situazione di vantaggio personale (Da dove vedo la palla?) e a quella dei compagni più vicini a lui (anche se vedo la palla c'è un mio compagno che vede la palla come me ma è più vicino. Meglio andare in uno spazio che mi consentirà, semmai, di ricevere un passaggio successivo) (*scelta*). Stesso discorso si potrebbe fare con i principi da dare alla squadra che deve re-

-cuperare la palla. , dandogli ovviamente diverse regole organizzative (es.: provate a non far veder il pallone al vostro avversario più vicino) o di scelta (es.: è il caso di stare appiccicato ad un avversario che sta dalla parte opposta del campo rispetto al pallone?). Diverso, ma non teoricamente impossibile, sarebbe posizionare i bambini in punti fissi del campo e preordinare loro ogni movimento. Questa differenza concettuale è, a mio avviso, alla base di un qualsiasi modello di gioco che, in termini tecnici, definiamo "per letture" alla cui base è presente una modalità di

gioco nei quali una forte componente esterna (la direttiva dell'allenatore) è evidente dall'esecuzione di rigidi movimenti codificati, possa avere una sua efficacia nella concretizzazione di una azione di gioco. I movimenti più rigidi nei quali l'elemento dell'autonomia è assolutamente negato (e a mio avviso, conseguentemente quello dalla collaborazione), non riesco a rimodellare in maniera efficace la propria struttura nel momento della comparsa di un evento imprevedibile. Nella figura di seguito, tratta dall'articolo *Thinking complex in sports*, degli studiosi Felix



selezione delle scelte che segue una logica vicina a quella dell'*open source* e che rende evidente l'essenzialità del postulato collaborazione/autonomia all'interno del gioco. Scelte e verifiche, in questi tipi di sistema, non seguono rigide direttive esterne al sistema stesso ma si autoregolano attraverso la ricorsività dei principi posti a suo fondamento e attraverso l'autosservazione e l'autorganizzazione del sistema stesso. Non è negabile, tuttavia, che anche sistemi di

Lebed e Michael Bar-Eli, è visualizzabile in maniera efficace, la differenza concettuale tra l'approccio ai "Sistemi" (A) organizzati da un intervento esterno e quello ai "Sistemi complessi" (B), attraverso le nozioni di ordine e disordine (cfr. Bar-Eli, Lebed, *Complexity and Control in Team Sports*, Routledge, New York 2013, p. 39).

Il "gioco", per tornare all'ambito che ci interessa, è quindi concepibile come un "sistema artificiale [...] di informazioni

ordinate, un codice di regole di restrizione e di definiti comportamenti dei partecipanti in speciali condizioni costruite di spazio, tempo e significato» (Ivi, p. 9). L'ordine è solo ipotizzabile. Quello che può emergere è una sorta di *disordine ottimale*, nel quale l'atleta è il sistema principale che si muove in specifiche condizioni di competizione. Egli è allo stesso tempo un sistema dinamico adattativo (interagisce con l'ambiente e modifica il proprio comportamento a seconda delle circostanze), le cui principali funzioni, legate al gioco, sono percezione e movimento, ma anche un sistema complesso associabile a pensiero e intenzionalità (è dotato di iniziativa). In ogni situazione di gioco entrambi questi sistemi sono sempre mobilitati risultando complementari e inestricabilmente connessi sia alle caratteristiche spazio-temporali del contesto di riferimento sia alle funzionalità degli altri individui. Negare ad uno dei due sistemi di poter utilizzare appieno le proprie funzioni riduce di certo la complessità del sistema-gioco, rendendolo sempre più controllabile, ma ne limita, allo stesso tempo, le potenzialità evolutive.

Nel caso degli sport di squadra come il basket, la caratteristica costante è la dinamica "interna" delle "parti" (giocatori) che si muovono e che consente alla "totalità" (la squadra) di competere contro i propri avversari. La totalità in ogni sistema complesso è un continuo ordine instabile, in

cui un singolo evento isolato (un qualsiasi movimento di lettura di un giocatore su una situazione di gioco con palla o senza palla) è un *nodo di possibilità multiple* che apre il sistema ad un rapido rimodellamento.

Usando le efficaci parole di Felix Lebed e Michael Bar-Eli, studiosi della scienza dei sistemi complessi applicata allo sport, «il punto principale può essere espresso come una "aspirazione ad un ordine irraggiungibile", riflettendo su una relazione dialettica tra le nozioni di ordine e disordine:

- L'auto-organizzazione nei sistemi complessi è *massimizzata* perché l'ordine è impossibile;
- Gli interventi esterni che intendano portare ordine (allenamenti, coaching e gestione) devono essere *ottimizzati*, cioè, supportare e non forzare un'auto-organizzazione del sistema.

Questo approccio promuove una metodologia speciale di intervento professionale nello sforzo di assicurare un efficace modo di giocare e il successo. In questa prospettiva, l'auto-organizzazione interna dei giocatori e delle squadre deve essere sinergizzata con la regolazione esterna di un coach, che non deve funzionare nel *s e n s o c o m u n e* di controllo» (Ivi, p. 39).

Questo tipo di regolazione, aggiungerei a questa illuminante citazione, deve partire da una definizione chiara della distinzione collaborazione/autonomia che possa essere la stella polare verso cui dirigere ogni sforzo di costruzione



quotidiana delle esercitazioni didattiche.

Collaborazione/autonomia

La forma bi-concettuale *collaborazione/autonomia* va preventivamente distinta da quella, a prima vista simile, ma sostanzialmente differente, di *altruismo/individualismo*. L'altruismo è un concetto che non coincide con quello di collaborazione. Esso è, potremmo dire, uno "scambio" asimmetrico, perché, come sostiene il sociologo americano Richard Sennett «ha a che fare con il dono» (Sennett, R. *Insieme. Rituali, piaceri, politiche della collaborazione*, Feltrinelli, Milano 2012, p. 88), con un gesto nel quale chi possiede qualcosa se ne priva per un gusto, potremmo dire, fine a se stesso. Un comportamento altruista, riconoscibile ad esempio nell'atto di un giocatore che, non concretizza una chiara situazione offensiva di vantaggio

acquisita, eccedendo con un inutile *extra-pass* non ha, certamente, un comportamento funzionale all'obiettivo di squadra (sempre che l'obiettivo della squadra in quel preciso momento sia quello di realizzare un canestro e non, ad esempio, far trascorrere del tempo).

La collaborazione, invece, è una forma di "scambio" che, pur rimanendo nel campo dell'asimmetria (non tutti i partecipanti a una determinata azione offensiva possono realizzare il canestro, né tutti partecipano allo stesso modo), riesce a produrre comportamenti coordinati e funzionali al raggiungimento di un obiettivo per il quale ogni partecipante trae vantaggio dal comportamento d'insieme (ogni movimento dei 5 giocatori è fondamentale per realizzare un canestro).

Di contro, l'individualismo è concettualmente differente dall'autonomia. In quanto assenza di scambio, un comportamento individualista (non necessariamente nell'accezione negativa che siamo soliti riferire al *comportamento egoista*) è *isolamento decisionale consapevole*, scelta, cioè, di operare in funzione di un interesse parziale, utilizzando esclusivamente elementi "locali" per la definizione del proprio obiettivo e di conseguenza della propria condotta. È bene, tuttavia, sottolineare che esistono, anche durante una partita di basket, tante forzature individuali, teoricamente errate, che producono un risultato positivo, ma che spesso vanno attribuite ad una forma

vanno attribuite ad una forma di talento individuale più che ad una logica decisionale derivante dall'interpretazione di elementi di gioco complesso e coordinato.

L'autonomia, all'interno di un sistema complesso come quello di una squadra, può essere invece definita come la capacità di svolgere le proprie funzioni (es.: eseguire un taglio *backdoor*, quando e come farlo) unita alla responsabilità di prendere decisioni e iniziativa (es.: scegliere di eseguire un taglio *backdoor*) con la coscienza chiara dell'esistenza dell'autonomia altrui e l'abilità tecnico-tattica di valorizzarne gli elementi funzionali all'obiettivo (es.: tutti potrebbero in un dato momento effettuare un taglio a canestro, per cui, per avere un comportamento funzionale, data una scelta autonoma, le altre devono essere conseguenze responsabili e coerenti al sistema). In funzione di quanto detto, si comprende facilmente il motivo per il quale collaborazione e autonomia non possano essere considerati come termini antitetici (come potrebbero esserlo altruismo e individualismo) né, ovviamente, simmetrici, ma potremmo dire, consustanziali, in quanto, all'interno di un sistema complesso, come quello rappresentato da una squadra che gioca insieme per realizzare un canestro o impedire che la squadra avversaria lo realizzi, non può darsi un elemento senza il contemporaneo sviluppo dell'altro. La compresenza di questi due elementi è sempre resa possibile da una

sorta di *comunicazione partecipata* che non può prescindere dalla capacità di orientare l'osservazione verso *focus attentivi condivisi* (tutti i giocatori coinvolti devono sapere in un dato momento **dove e cosa** guardare) e *variabili* (momento dopo momento, in base all'evoluzione del gioco, cambiano gli elementi che è utile selezionare come **osservazione utile**) che rendano possibile la selezione di informazioni utili alla risoluzione del problema.

Un coach, quindi, non potrà mai considerare le due parti della distinzione autonomia/collaborazione in maniera separata, consapevole com'è che un sistema complesso come una squadra di basket, è sempre più della somma delle individualità che lo compongono, le quali a loro volta sono *atomi funzionali*, dei *nodi di possibilità* che non sono analizzabili individualmente e senza fare riferimento al contesto-sistema.

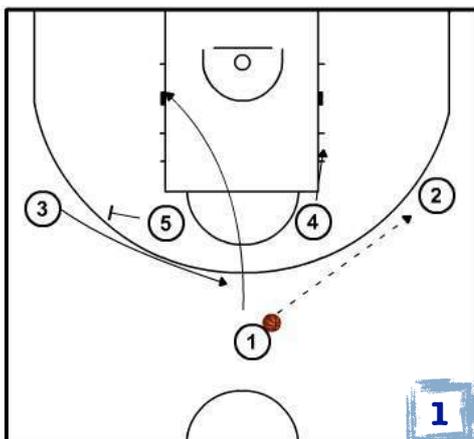




L'Anadolu Efes Spor Kulübü, fino al 2011 noto come Efes Pilsen Spor Kulübü, è un club turco di pallacanestro con sede ad Istanbul. È la squadra più titolata di Turchia, avendo vinto 13 campionati e 10 coppe nazionali, e la Coppa Korac nel 1996. La denominazione Efes Pilsen derivava dal nome dell'azienda di bevande che lo finanzia; il club è stato fondato nel 1976, quando il Kadıköyspor a causa di problemi finanziari non riuscì ad iscriversi al campionato di seconda divisione. Nel 1978 ha vinto imbattuto il campionato ed è stato promosso in prima divisione, dove milita ancora oggi. Già alla prima stagione in massima serie l'Efes vinse il campionato, affermandosi come uno dei migliori club della lega.

Il club colse il suo successo più importante nel 1996 vincendo la Coppa Korac, e divenendo il primo club turco a vincere una competizione europea in uno sport di squadra.

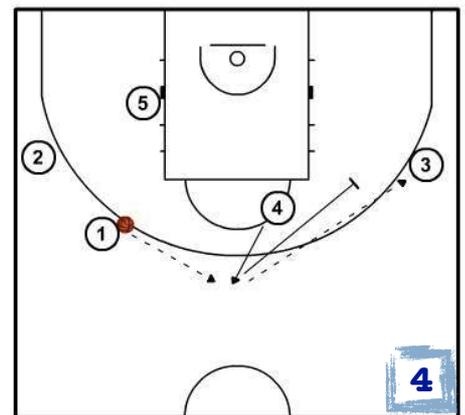
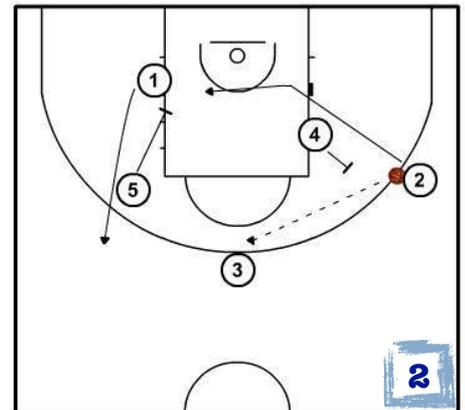
Partecipa regolarmente all'Eurolega; nel 2000 il club è arrivato fino alle Final Four.



Oggi analizziamo un movimento di attacco di una delle squadre più importanti in assoluto nel panorama cestistico turco: l'Anadolu Efes Istanbul.

La squadra turca che anche quest'anno, guidata dalla leggenda vivente in panchina coach Dusan Ivkovic, ha mostrato di essere una squadra di grande competitività anche in Europa. Il quintetto di Ivkovic poteva contare su Jayson Granger come play, Thomas Heurtel come guardia, Derrick Brown come ala piccola, Sario Saric in ala grande e Bryant Dunston come centro. Nel diagramma 1 il play maker passa alla guardia e taglia in area andando in pivot basso sul lato opposto mentre il lungo 5 blocca a favore dell'ala 3 che viene in alto per rimpiazzare (diag. 1). Nel diagramma 2 invece la guardia 2 ribalta all'ala 3 e sfrutta il blocco cieco del 4 mentre sul lato opposto il lungo 5 blocca per il play maker che sale in ala. Nel diagramma 3 l'ala piccola 3 ribalta al play maker e sfrutta un blocco flare del lungo 4 mentre la guardia 2 esce fuori dalla linea dei tre punti sul lato del pivot. Nel diagramma 4 il play maker ribalta al lungo 4 che a sua volta a ribalta ancora per l'ala piccola 3 e va a giocare un pick and roll. Nel diagramma 5 invece osserviamo se 4 non trova il passaggio all'ala piccola allora il pivot sale in post alto per ricevere ed il playmaker gioca un taglio backdoor mentre la guardia 2 corre per ricevere un passaggio hand-off da 5. A questo punto la guardia può attaccare l'area oppure giocare per passare la palla al playmaker

che nel frattempo sfrutta i blocchi in sequenza dell'ala piccola e dell'ala grande.



Domenico Papa

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



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

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEGLI OBIETTIVI FISICI

Esempio di programmazione U16 - U18

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE PER UN GRUPPO UNDER 16

- Almeno 4 interventi di squadra con il Preparatore Fisico;
- Valutazione funzionale Personalizzata ed eventuali programmi individuali da svolgere pre o post allenamento;
- Interventi Individuali con il preparatore con i giocatori futuri, lavori di prevenzione o post infortunio;
- Individualizzazione del lavoro in sala pesi;
- Programmare la settimana avendo ben chiaro l'obiettivo fisico- tecnico per la singola seduta;
- Programmare la settimana diversificando gli obiettivi delle sedute;
- Incrementare e valutare i carichi in base a quantità intensità e recupero.

VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA CON VERIFICA OGNI 2 MESI

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

- 10) lunghezza arto inferiore;
- 11) Numero di scarpe.

VALUTAZIONE FUNZIONALE

GALE: Squat test Cuzolin, Seated Reach.

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

TEST FISICI

RAPIDITÀ:

Appoggi tra le strisce.



TEST STIFFNESS:



ACCELERAZIONE:

(sprint 2 x 18 e 4 x 9 mt)

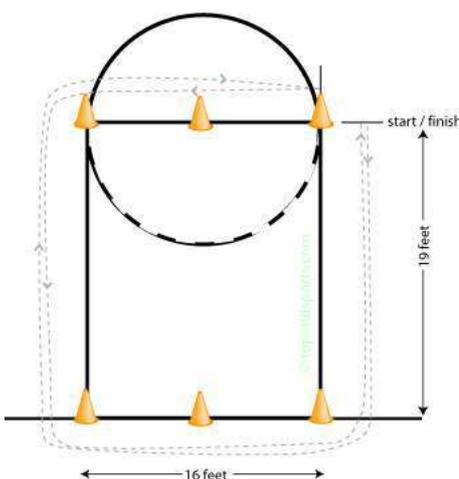


FORZA ESPLOSIVA:

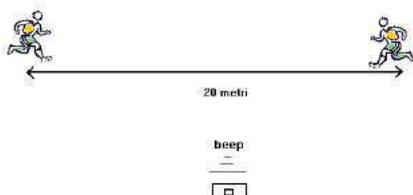
JUMP TEST (da fermo, 1 passo stacco dx - 1 stacco sx, in corsa con arresto, con corsa libera)



AGILITY TEST:



TEST METABOLICO 20:20



OBIETTIVI INDIVIDUALI

- Migliorare le macro problematiche funzionali presenti;
- Migliorare il limite funzionale attraverso esercizi specifici assegnati;
- Migliorare e sviluppare le SPARQ attraverso esercitazioni specifiche, SPEED/POWER / AGILITY / REACTION / QUICKNESS;
- Individualizzazione e personalizzazione del lavoro fisico;
- Prevenzione personalizzata;
- Incremento forza dinamica massima (almeno 2 sedute alla settimana);
- Valutare la terza seduta in sala pesi per atleti interessanti;
- Extra recupero infortunati.

ESERCITAZIONI - OBIETTIVI DI GRUPPO

- Metabolico: viene introdotto in pre-season dal preparatore, poi viene programmato con il coach attraverso esercitazioni con la palla durante la season;
- Forza: esercizi con sovraccarichi;
- Forza: esercizi per sviluppo di forza dinamica massima;

- Rapidità: trasferimento delle esercitazioni in sala pesi ad elementi tecnico/tattici;
- Sparq: esercitazioni specifiche e complesse da campo;
- Defaticamento: posture, stretching;
- Almeno 2/3 attivazioni con il preparatore.

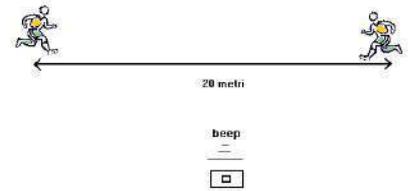
ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE PER UN GRUPPO UNDER 18

- Almeno 4/5 interventi di squadra con il Preparatore Fisico;
- Valutazione funzionale Personalizzata ed eventuali programmi individuali da svolgere pre o post allenamento;
- Interventi Individuali con il preparatore con i giocatori futuribili, lavori di prevenzione o post infortunio;
- Individualizzazione del lavoro in sala pesi;
- Individualizzazione dei carichi e dei volumi in allenamento;
- Programmare i lavori in base ai doppi impegni dei ragazzi (Allenamenti con la prima squadra ecc...).



TEST METABOLICO

in telemetria

**OBIETTIVI INDIVIDUALI**

- Migliorare le macro problematiche funzionali presenti;
- Migliorare il limite funzionale attraverso esercizi specifici assegnati;
- Migliorare e sviluppare le SPARQ attraverso esercitazioni specifiche, SPEED/POWER / AGILITY / REACTION / QUICKNESS;
- Individualizzazione e personalizzazione del lavoro fisico;
- Prevenzione personalizzata;
- Incremento forza dinamica massima (almeno 2 sedute alla settimana);
- Valutare la terza seduta in sala pesi per atleti interessanti;
- Extra recupero infortunati;
- Valutare un eventuale lavoro di ipertrofia in post-season.

ESERCITAZIONI -**OBIETTIVI DI GRUPPO**

- Metabolico: viene introdotto in pre-season dal preparatore, poi viene programmato con il coach attraverso esercitazioni con la palla durante la season;
- Forza: esercizi con sovraccarichi;
- Forza: esercizi per sviluppo di forza dinamica massima;
- Rapidità: trasferimento delle esercitazioni in sala pesi ad elementi tecnico/tattici;
- Sparq: esercitazioni specifiche e complesse da campo;
- Defaticamento: posture, stretching;
- Attivazioni con preparatore.

VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA CON VERIFICA OGNI 2 MESI

- 1) Peso (verifica ogni 15 gg);
- 2) Altezza;
- 3) Arto dominante;
- 4) Wingspane;
- 5) Altezza testa del femore;
- 6) Circonferenze coscia a diverse altezze;
- 7) Circonferenza braccia;
- 8) Apertura della mano;
- 9) Pliche % massa grassa;
- 10) lunghezza arto inferiore;
- 11) Numero di scarpe.

VALUTAZIONE FUNZIONALE

GLOBALE: Squat test Cuzolin, Seated Reach, Appoggi monopodalici.

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

TEST FISICI**RAPIDITÀ:**

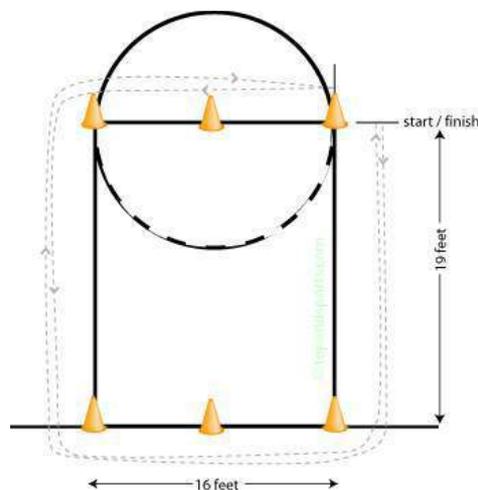
Appoggi tra le strisce.

**ACCELERAZIONE:**

(sprint 2 x 18 e 4 x 9 mt)

**TEST STIFFNESS:****FORZA ESPLOSIVA:**

JUMP TEST (da fermo, 1 passo stacco dx - 1 stacco sx, in corsa con arresto, con corsa libera)

**AGILITY TEST:****OPTOJUMP: con analisi video individuale**

Giuseppe Fusco

Nato a San Nicola la Strada, in provincia di Caserta, è Istruttore Nazionale Minibasket,



Istruttore

Giovanile, Docente di Staff Regionale Miniaste per la formazione e l'aggiornamento degli Istruttori e degli Insegnanti nel Progetto Easybasket. E' Consigliere Nazionale del Settore Minibasket della FIP, Consigliere Regionale Marche della FIP, Responsabile Regionale Minibasket Marche per la FIP. Ha cominciato la sua esperienza con la LBL Caserta, ricoprendo il ruolo di assistente e capo allenatore della Serie D tra il 1994 ed il 1996 per poi dedicarsi all'attività giovanile. Con le formazioni casertane conquista numerosi titoli regionali e pass per i concentramenti interzonal. Si laurea vicecampione d'Italia per la categoria BAM nel 1999 con la LBL Caserta. Dall'annata 99-2000 passa a Porto San Giorgio, dove dopo alcune esperienze senior arriva al settore giovanile della Sutor Montegranaro. Vi resta fino al 2013 allenando le prime categorie giovanili e ricoprendo il ruolo di Responsabile Minibasket. Dal 2013 è a Genova con il Basket Pegli: riveste la carica di Direttore Tecnico e Sportivo: allenatore di alcune formazioni giovanili, nella stagione 2014-2015 vince il Campionato Regionale UI4 Elite conquistando l'accesso alla Finale Nazionale di categoria a Bormio.

IL MINIBASKET: MOTORE DI GRANDI TRASFORMAZIONI DI VITA

La palla a spicchi: come nasce la passione per questo sport e quanto la pallacanestro ha inciso nella tua vita?

“Il primo approccio da tifoso di pallacanestro nasce grazie a mio cugino che mi ha trascinato al vecchio Palasport, dopo le partite della Casertana, a partire dal 1977. Nel tempo inizia la frequentazione del mitico campo scoperto della Polisportiva Lourdes dove nasce la mia “storia” di allenatore/ Istruttore formato ufficialmente dal 1987 in poi. La Pallacanestro rappresenta uno dei pilastri della mia vita, e’ stato il motore di grandi trasformazioni a supporto della mia crescita di Uomo prima e di Istruttore/Allenatore dopo. Voltandosi indietro e’ l’orgoglio di aver lasciato sempre qualcosa a tutti quelli che ho incrociato (Ragazzi, Ragazze, Allenatori, Istruttori, Dirigenti, Genitori) riuscendo a “conservare” da ognuno di loro un piccolo contributo prezioso che ha arricchito la mia esperienza.”

Caserta, Montegranaro, Genova: sud, centro, nord. Un breve racconto di queste tre esperienze, evidenziando analogie e differenze, soffermandoti sul tuo modo di essere istruttore e come cambiano i

bambini di città in città:

“Sinteticamente Caserta e’ il Cuore, Montegranaro rappresenta la Conferma, Genova la Consapevolezza.

Senza togliere nulla a Montegranaro e Genova come posso riassumere Caserta in maniera esaustiva senza dilungarmi e senza scendere nel sentimentalismo?

Caserta e’ il Palalourdes, la Little Basket Lourdes, la Juvecaserta. Le esperienze significative formative con il Minibasket di Gigi Zampella e quelle con l’Attvita’ Giovanile di Mario Floris e condivise con Gennaro Di Carlo. La grande sinergia umana e sportiva con Michele Nicola e Dario. Non se ne voglia nessuno se ho tralasciato qualche nome... Sarebbero tantissimi...

I primi anni di allenatore ed istruttore li ho passati a trovare una dimensione, a tracciare un mio percorso avendo la fortuna di incrociare tantissimi ragazzi dalle capacita’ piu’ disparate e soprattutto respirando la Pallacanestro fatta da grandi allenatori come Boscia Tanjevic, Franco Marcelletti, Piero Pasini, preparatori fisici del calibro di Rich Dalatri, Gianfranco Dotta, dirigenti come il Presidente Maggio’, Giancarlo Sarti, Piero Costa e permettetemi di ricordare Luciano Orabona che mi ha insegnato come si cresce

con le regole di un Settore Giovanile strutturato ai tempi di Mario Floris e con allenatori parte di uno Staff di grande qualità'. Senza dimenticare il primo fantastico approccio al Minibasket degli anni 90 con Gigi Zampella e Francesco Piccolo e della condivisione con gli Istruttori/Amici del Circuito PSG sparsi per l'Italia

L'aspetto meno complicato da coltivare era la motivazione, lo spirito di imitazione dei campioni della Serie A. I ragazzi, Tutti e Tantissimi, erano pronti a giocare, pronti ad andare oltre i loro limiti motori e tecnici per raggiungere dei risultati che oggi visti con occhi diversi sembrerebbero impossibili. Tra tutti ripenso agli '82 e agli '85 con cui ho condiviso percorsi indelebili.

Montegranaro e' stata una esperienza inattesa (grazie a Genny) dopo alcuni anni di inattività'. Vivere una nuova esperienza all'interno di un miracolo sportivo in una città di scarsi 14.000 abitanti con la serie A di alto livello a stretto contatto di nuove personalità tecniche ed organizzative importanti (GM del calibro di Zanca e Vacirca, Crovetti e Santoro, Coach e staff altrettanto competenti diretti da Finelli, Frates, Carlo Recalcati, Valli). E' stato anche il periodo del mio approccio con ruoli di Federazione e soprattutto con la nuova esperienza formativa ed organizzativa all'interno del Settore Minibasket grazie al Presidente Crotti ed all'interno di un progetto di crescita del Minibasket nelle Marche a stretto contatto con Roberta Regis supportati dal Presidente Davide Paolini. Periodo che mi ha dato una dimensione diversa piu' consape-



In alto: Assistente di Emanuela Gallicola alla Juvecaserta.

In basso: alla guida di una formazione della Sutor Montegranaro



-vole di Uomo ed Istruttore anche per il fatto di essere diventato da poco padre.

Montegranaro e' una esperienza diametralmente opposta a quella di Caserta. Numeri diversi e quindi la necessita' di lavorare con gruppi piu' eterogenei dal punto di vista della capacita' di base, dove la contrapposizione con il calcio e' forte.

7 anni sono serviti a far crescere il Settore Minibasket e a contribuire a rendere più completo il lavoro nelle giovanili. Ragazzi grintosi, ruspanti con un contatto continuo e permeante con l'ambiente della Serie A sono stati spronati a crescere credendo nel-

la cultura del lavoro in palestra. Meno pronti tecnicamente ma vogliosi di imparare a giocare e di riuscire ad affermarsi prima di tutto nella propria Regione.

Genova è il periodo attuale della Consapevolezza, delle conferme delle proprie capacità senza smettere di mettersi in discussione e soprattutto di crescere. Nonostante il divario con il calcio aumenti (Genoa e Sampdoria la fanno da padrone a livello di reclutamento) la pallacanestro è sentita, nella memoria di qualcuno di una serie A ormai lontana ma con la voglia di crescere in un ambiente dove le risorse

sono purtroppo calamitate da altri settori.

Tutto nasce da un colpo di fulmine con il Basket Pegli e con la sua inesauribile Presidentessa Traversa per cui l'ennesimo cambiamento si consuma nell'arco di pochi giorni con una scelta coraggiosa di entrambi ma che con il tempo ha ripagato tutti migliorando il prodotto già competitivo degli Sharkers sia internamente alla Liguria che in giro per l'Italia. Anche qui diversità dovute ad un ritardato avvicinamento al Minibasket intorno ai 7/8 anni e soprattutto la mancanza di un modello di pallacanestro di altissimo livello (per vedere la Serie A molti genovesi tifano Armani o si trasferiscono nella "vicina" Casale con la lega di serie A2 di basket). Tranne il nostro invidiato impianto è la constatazione di impianti non

all'altezza della situazione pur molto costosi (a meno di debite eccezioni). Il potenziale ligure dei giovani giocatori sia a livello di minibasket che di pallacanestro è secondo me all'altezza di altre competitive regioni ma ci sono mediamente carenze di tipo organizzativo ed anche tecnico dovuto ad un limitato confronto tra Dirigenti, Allenatori ed Istruttori. I bambini giocano acquisendo tardi la vera consapevolezza di competere e solo chi ha la fortuna di fare esperienze fuori regione si rende conto di quanto ci sia da fare per crescere. Un cantiere, quello Ligure, in crescita lenta ma continua verso medio-alto livelli dove la nostra realtà di Pegli emerge con risultati sportivi ed umani di grande livello."

Minibasket ieri, minibasket

oggi: cosa cambia e perché?

"Sono mutate le abitudini delle famiglie e quindi inevitabilmente con loro anche i bambini. E' profondamente cambiata l'attenzione che i bambini prestano alle cose che fanno. Il minibasket come altri sport risulta inserito in una serie di attività extra che risultano oggi un "intensa routine" di impegni alternati nel campo sportivo, culturale, linguistico, musicale oltre che scolastico e "religioso". Entrando nello specifico del nostro gioco posso dire che diventa sempre più difficile allenare "l'attenzione" e scendendo più nell'analisi di capacità senso-percettive i bambini non ascoltano (ancor più di guardare) forse perché tempestati da informazioni che durante il giorno affollano il loro piccolo cervello. Insieme ad una inferiore consapevolezza dei propri sche-



mi motori di base il gap odierno da superare diventa maggiore per cui nel modello attuale del Minibasket "l'asservimento" dei fondamentali di gioco al successivo sviluppo delle capacità motorie diventa indispensabile per "capire" il nostro gioco ed esserne gradualmente protagonisti"

Prescrittivo vs Neurocognitivo: il Diavolo e l'Acqua Santa o possibile incontro di questi due modelli?

"Forse parlerei più di inevitabili trasformazioni dovute al tempo ed anche ad un passaggio ad un modello che non investe solo il Minibasket ma un più ampio percorso integrato con la Pallacanestro. La mia esperienza partita da un modello più vicino al prescrittivo, maturata sostanzialmente con la sperimentazione degli anni che ho avuto la fortuna di condividere a Caserta con Mario Floris, e definitivamente consolidata con il Progetto 519 (dove il Neurocognitivo risulta un pilastro fondamentale partendo dal Minibasket) mi fanno affermare che è più complicato e faticoso "essere Istruttore" perché devi ESSERE molto più competente se vuoi saper FARE e soprattutto saper FAR FARE ai tuoi bambini all'interno di un Minibasket nel quale dovrebbero arrivare a sentirsi autonomi e responsabili nei confronti di se stessi e dei compagni. Se incontro ci può essere e' solo all'interno di situazioni analitiche parziali di un processo più ampio e globale."

Qual è il messaggio che daresti a chi, come hai fatto tu un po' di anni fa, vuole dedicarsi ad essere un istrut-

-tore?

"Ho 52 anni ed andare in palestra è qualcosa a cui non riesco a rinunciare. Dopo quasi 30 anni di attività mi rendo conto che essere Istruttore/Allenatore significa essere contagiato da questa "dolce malattia" da cui non si guarisce. Se non sei in grado di metterti in discussione e provare a metterti al servizio dei

bambini che vengono in palestra non puoi essere un buon Istruttore e non lo diventerai mai. Riprendo qualcosa che Maurizio (cit. Cremonini) ha detto recentemente in un Clinic "Ad un nuovo istruttore consiglieri di provare ad innamorarsi del suo ruolo. Insegnare minibasket è amore per quello che si fa, se non t'innamori lascia perdere!".



Adriano Fiore

Arbitro Nazionale di Serie B Maschile e serie A2 Femminile, è attualmente Membro della Commissione Regionale CIA – Campania, Istruttore Responsabile degli Arbitri impegnati nel Centro Tecnico Federale, ed Istruttore Arbitri del GAP Salerno. In più di tredici anni di attività arbitrale, ha diretto gare in Italia ed all'estero, partecipando a clinic e tornei in tutta Europa, tra cui la Scania Cup ed il Gothenburg Basketball Festival (Svezia), l'Easter Tournament Basketball Wien (Austria) e la Limfjords Cup (Danimarca). E' giornalista *freelance*, Presidente dell'Istituto Europeo per la Diffusione della Cultura e dell'Arte e Direttore della Casa Editrice Albatros Edizioni.



CAMBI DI ROTTA

Quando si è piccoli e si inizia a praticare uno sport, nella testa di ciascun ragazzo c'è un'unica grande speranza: quella di diventare, un giorno (e meglio se è il più prossimo possibile), un grande campione in grado di calcare i più importanti parquet del mondo. Dopo un po', se queste doti proprio non emergono, ci si può accontentare di risultati "più modesti", che vanno dallo giocare tra i professionisti fino al continuare a praticare sport nei tanti campionati dilettantistici che hanno comunque grande dignità atletica e tecnica. C'è poi chi cerca altre strade e decide (dopo aver giocato qualche anno o fin da subito), di ricoprire altri ruoli, parimenti importanti ed appassionanti: dall'allenatore, al dirigente, dall'arbitro all'ufficiale di campo. Il "cambio di rotta", storicamente, per molti ha significato un avanzamento, un riuscire ad arrivare in altre vesti laddove non si era riusciti prima. Un esempio su tutti, legato al nostro mondo della palla a spicchi, potrebbe essere coach Phil Jackson, vincitore di 11 titoli NBA come allenatore pur non avendo alle spalle un passato eccessivamente glorioso come giocatore, e di situazioni simili se ne potrebbero ricordare davvero tante.

SOGNI INFRANTI?

Non è detto, però, che tutti siano disposti a cambiare "ruolo" per migliorare la propria carriera, né tantomeno è scontato che la via nuova porti necessariamente ad un cammino tutto in discesa. Quindi, in definitiva, se anche la "seconda vita sportiva" non riesce a condurre a traguardi internazionali, è proprio impossibile continuare a coltivare il sogno dei grandi palcoscenici? Non proprio, poiché un modo c'è ed è valido per tutti, arbitri, allenatori o giocatori: la partecipazione ai tornei. Sono tante, infatti, le competizioni giovanili e seniores che si svolgono in tutto il mondo (più sovente durante periodi festivi e o a fine stagione), le quali riescono sempre a coinvolgere un gran numero di persone provenienti da nazioni diverse e con background tutto da scoprire. Il grande vantaggio di questi eventi, infatti, è la possibilità di confrontarsi con realtà di pallacanestro lontane dalla nostra per aspetti non solo tecnici (stile di gioco, gestione dei cambi, approccio alla gara, etc.) ma anche culturali e riguardanti, più in generale, la concezione dello sport. Per esperienza personale ho avuto la fortuna di arbitrare in diverse competizioni di questo genere in Italia ed

all'estero, trovandomi di fronte a squadre davvero di tutto il mondo, dal Cile alla Danimarca, dagli USA alla Svezia, riscontrando tutte le peculiarità che ciascuna di queste compagini portava con sé.

A WORLD OF BASKETBALL

Una *summa* che possa delinearne anche solo i tratti salienti di questa varia umanità cestistica è impossibile. Ciò che però è possibile è evidenziare in quali aspetti tutte queste realtà sportive si differenziano da quella italiana, ed uno di queste è senza dubbio il modo di rapportarsi con gli arbitri. Sarebbe retorico, esterofilo e fondamentalmente falso dire che negli altri paesi non si protesta e l'arbitro è da tutti apprezzato ed accettato. Tutto il mondo è paese, e quindi anche atleti e coach provenienti da pseudo-illuminate realtà cestistiche possono ritrovarsi a recriminare con toni eventualmente accesi. Ciò che, tuttavia, differenzia tutti questi mondi dal nostro è un sostanziale rispetto per la figura stessa dell'arbitro. Negli altri paesi (o almeno in molti di questi) gli arbitri vengono visti come "coloro che ne sanno più di tutti", e per questo le proteste si riducono di numero poiché, in caso di disaccordo per una chiamata, si tende ad avere fiducia nella conoscenza del gioco degli uomini in grigio. Quando arriva, quindi, la protesta? La protesta arriva quando questi ultimi, commettendo errori

gravi e reiterati, dimostrano di non possedere quella conoscenza inizialmente presunta, per cui vengono invitati (senza mai trascendere) a migliorare la propria preparazione.

LA PROTESTA 2.0

A fronte di tutto questo, c'è solo una cosa da dire: che bello! Che bello vedere su un campo di basket discussioni tecniche, che bello confrontarsi con toni pacati comprendendo ed accettando il punto di vista di tutti, che bello poter partire da un reciproco rispetto e dalla presunzione che se si è chiamati a svolgere ruoli così difficili come quelli del giocatore, dell'allenatore o

dell'arbitro, qualcosa sia necessario saperla. Vivere esperienze di basket in paesi stranieri può insegnare a tutti gli addetti ai lavori tante cose, sia tecniche sia umane. Su tutte, probabilmente è una la vera grande lezione da tenere sempre a mente: nel mondo dello sport tutto quello che si ottiene è frutto del duro lavoro realizzato negli anni ed è quindi stato meritato. Avvicinarsi in maniera prevenuta agli altri, qualunque ruolo essi svolgano nel "rettangolo magico", non paga mai, e può solo indurci in errori cui poi con difficoltà riusciamo a rimediare. Anche perché abbiamo a disposizione solo 40 minuti, e potrebbero non bastare...



Laura Soscia

Laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive con indirizzo in "Educazione e Motricità" presso l'UFRSTAPS di



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

LA VERIFICA: ULTERIORI SPUNTI DI FORMAZIONE

E' stato molto gratificante poter scrivere su "Playbook" perché mi piace la materia che insegno e desidererei farla conoscere ed apprezzare; per questo ringrazio il responsabile della rivista Claudio Barresi ed i suoi collaboratori; i feedback ricevuti (è il caso di dire!!!) sono stati importanti per poter continuare a scrivere con entusiasmo di questa materia, la metodologia, che ritengo sia un importante strumento per poter insegnare.

L'obiettivo che mi ero prefissata che spero di aver raggiunto, è stato soprattutto quello di diffondere l'importanza della metodologia e del

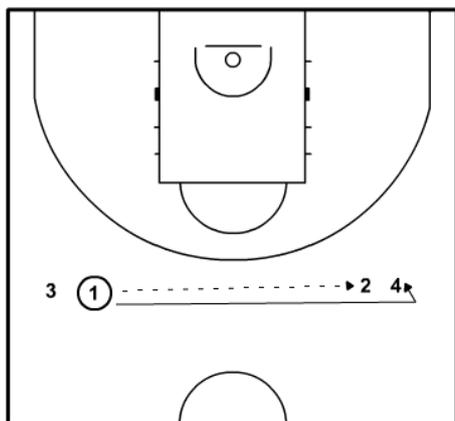
suo corretto utilizzo.

Volevo finire questa prima parte di articoli parlando dell'importanza della verifica ma ritengo che questo tema possa essere l'argomento di partenza del dopo vacanze; per sfruttare al meglio e in modo produttivo il tempo a disposizione potremmo esercitarci nella VERIFICA degli argomenti trattati nei numeri precedenti di questa rivista e prendere ulteriori spunti per la nostra formazione.

Grazie e buone vacanze!!!

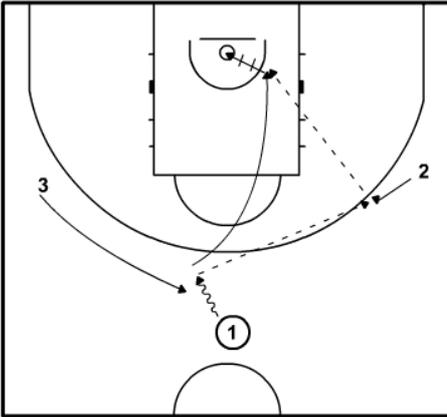
Proviamo a descrivere gli esercizi utilizzando i metodi di cui abbiamo parlato nei precedenti articoli:

ESERCIZIO 1



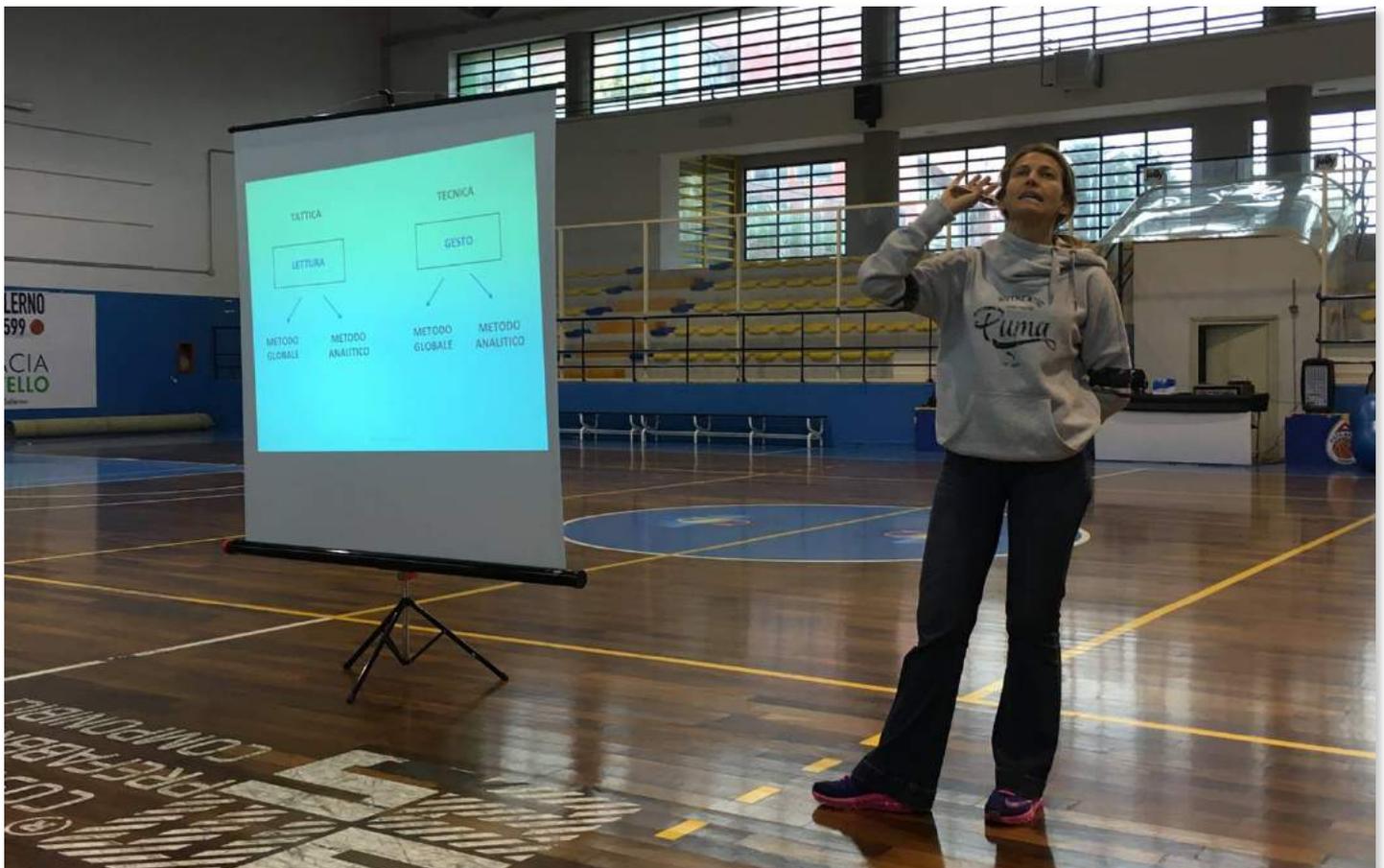
Metodo INDUTTIVO	Metodo DEDUTTIVO
Libera esplorazione	Assegnazione dei compiti
Risoluzione dei problemi	Metodo prescrittivo o del comando
Scoperta guidata	Metodo misto

ESERCIZIO 2



Se ci si vuole divertire fino in fondo, sarebbe utile anche descrivere i limiti ed i pregi di ogni tipo di metodo scelto.

Metodo INDUTTIVO	Metodo DEDUTTIVO
Libera esplorazione	Assegnazione dei compiti
Risoluzione dei problemi	Metodo prescrittivo o del comando
Scoperta guidata	Metodo misto



Non bisogna mai perdere la voglia di diventare più bravi, a tutte le età. La voglia di diventari più bravi non ci deve mai abbandonare. MAI! Se ci abbandona ci superano..andiamo dietro. Se ci abbandona iniziamo ad utilizzare gli oggetti, ma non le persone. Non giochiamo con le persone, perché ogni nostra parola colpisce una persona, ma soprattutto colpisce le persone più indifese in questo momento, i giovani.
Andrea Capobianco