

**All'interno:
Luca Ciaboco
Gigi Satolli
Ciccio Ponticiello
Giacomo Leonetti**

**Dario Mondini:
Prima e dopo, programmare per obiettivi
Claudio Mantovani:
La metodologia nell'insegnamento**

MARCO RAMONDINO

DIFESA CONTRO IL PICK AND ROLL CENTRALE

tonia bonacci: storie di integrazione e inclusione sociale

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

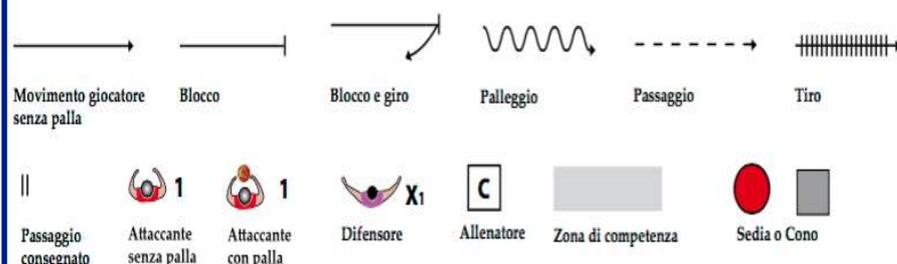
Progetto Grafico e Coordina-
mento di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP
Campania / Pagina Facebook
Maurizio Lasi /

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

L'Editoriale	3	L'intervista	22
PlayBook: si riparte! <i>di Claudio Barresi</i>		Un uomo di campo: la maglia azzurra...con un sogno nel cassetto <i>con Marco Gatta</i>	
Tecnica	4		12
Difesa contro il Pick and Roll Centrale: aspetti tecnici e tattici <i>di Marco Ramondino</i>			
Tecnica	8		
Attacco alla difesa individuale <i>di Francesco Ponticiello</i>			
Tecnica	12		
Principi difensivi nel settore giovanile (Parte 1) <i>di Luca Ciaboco</i>			
Tecnica	15	L'attacco del mese	24
Il contropiede nel settore giovanile <i>di Luigi Satolli</i>		Box Offense con stagger made in Badalona <i>a cura di Claudio Barresi</i>	
	8	Minibasket	25
		Programmare per obiettivi: prima e dopo <i>di Dario Mondini</i>	
		Preparazione Fisica	28
		La preparazione fisica nel basket femminile <i>di Roberto Russo</i>	
		Metodologia	30
		La metodologia dell'insegnamento <i>di Claudio Mantovani</i>	
		Psicologia	36
		La pallacanestro a servizio dell'integrazione ed inclusione sociale <i>di Tonia Bonacci</i>	

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: SI RIPARTE!

Finalmente si riparte! Nuova stagione agonistica e nuovi numeri della nostra rivista **Play Book**, dopo solo un paio di mesi di sospensione per la pausa estiva riprendiamo con la produzione dei nuovi numeri. Ma prima di continuare sento il dovere di ringraziare per il grande lavoro che svolge in ogni numero **Gianmarco Di Matteo**, con cui condivido l'onere e l'impegno profuso nella realizzazione di **Play Book**.

Il nuovo numero si fregia di tante nuove firme ma anche di piacevolissimi ritorni, un insieme di tecnici e professionisti a cui va sempre il nostro ringraziamento per la disponibilità che offrono.

Oltre i vari articoli tecnici abbiamo intervistato **Marco Gatta**, responsabile del **Settore Squadre Nazionali** della Fip. In questo numero ospitiamo di nuovo un articolo interessantissimo di **Marco Ramondino**, giovanissimo ma già affermato coach di Casale Monferrato, che ci illustra con la sua solita dovizia di particolari ed analisi tattica la **difesa sul pick and roll**. Assai interessante anche l'articolo di **Francesco Ponticello** che tratta dell'**attacco alla zona**. Poi una nutrita serie di articoli mirati all'**attività giovanile**: si inizia con **Luca Ciaboco** che tratta dei **principi difensivi**, poi abbiamo **Gigi Satolli** che tratta in modo diffuso del **Contropiede** ed infine **Giacomo Leonetti** che ci propone

alcune interessanti osservazioni sui principali **fondamentali individuali**.

Poi come nostro solito avremo un articolo nella sezione dedicata alla **preparazione fisica** dove **Roberto Russo** ci presenterà le sue idee per la preparazione fisica nella pallacanestro femminile.

Poi la psicologa **Tonia Bonacci** introduce un articolo scritto a più mani che tratterà del **basket come strumento di integrazione ed inclusione sociale**. Infine l'istruttore nazionale **Dario Mondini** ci illustra un nuovo ma sempre valido articolo sul **minibasket**.

Buona lettura a tutti!!

Marco Ramondino

Avellinese classe 1982, Marco Ramondino inizia giovanissimo la sua esperienza da allenatore: dal 2000 al 2003 ad Avellino, prima nel settore giovanile e poi come assistente di Zare Markovski, dal 2003 al 2005 ricopre il doppio ruolo di assistente allenatore di coach Capobianco e responsabile del settore giovanile a Salerno, in B2, per poi provare l'esperienza da head coach un anno più tardi, nella stagione 2005/2006, alla guida della Ferentinum Battipaglia in C1. L'anno successivo raggiunge la semifinale playoff C1 da capo allenatore di Salerno per poi misurarsi, nella stagione successiva, in una piazza importante come Jesi, nel doppio ruolo di assistant coach della prima squadra e allenatore della formazione U19. Nel 2008 Andrea Capobianco accoglie Ramondino nello staff tecnico di Teramo. Chiusa l'esperienza in terra abruzzese, nel 2011 Ramondino riveste il ruolo di assistente allenatore alla neonata Biancoblu Bologna e nella Nazionale Italiana U18. Nella stagione 2012/2013 si trasferisce poi a Veroli come assistente di Franco Marcelletti, per poi ereditarne il ruolo di head coach la stagione successiva. Eccezionale il risultato ottenuto sul campo al suo primo anno da capo allenatore, con il raggiungimento del sesto posto in regular season e la conquista dei playoff, terminati solamente a gara-5 contro la Tezenis Verona. Attualmente è, per la terza stagione consecutiva, Capo Allenatore della Novipiù Casale Monferrato.



DIFESA CONTRO PICK AND ROLL CENTRALE

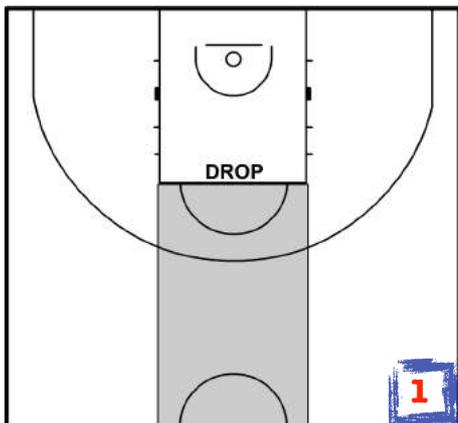
Aspetti tecnici e tattici

In questo articolo ho intenzione di riprendere qualcuno dei concetti affrontati lo scorso giugno al Clinic di Tattica e Strategia per squadre Senior. In quell'occasione abbiamo posto attenzione su alcuni aspetti riguardanti la difesa dai blocchi per il giocatore con palla o, più comunemente pick&roll. Questo strumento tecnico è quello più utilizzato da parte dell'attacco per prendere vantaggio sulla difesa ed è anche uno dei più redditizi tenendo conto dei punti prodotti per possesso. Di conseguenza, un allenatore deve dedicare molto tempo e attenzioni a definire, strategicamente e praticamente, come la squadra debba difendersi da questa azione, in particolare sapendo che in ogni possesso ci sono anche situazioni multiple di pick&roll, a volte molto diverse tra di loro. Possono variare per caratteristiche dei giocatori coinvolti nel blocco, per posizione di partenza dell'azione, per posizione di partenza del bloccante (in linea con la palla o meno) o per il tempo a disposizione sul cronometro. È chiaro che queste situazioni, giocate in maniera diversa da parte dell'attacco, non possono essere gestite sempre nello stesso modo e con la stessa scelta difensiva. Se con il nostro attacco vogliamo al più presto possibile prendere vantaggio creando una situazione in cui un attaccante viene difeso da due avversari e, di conseguenza, gestire un quattro contro tre nella rimanente parte del campo, in difesa,

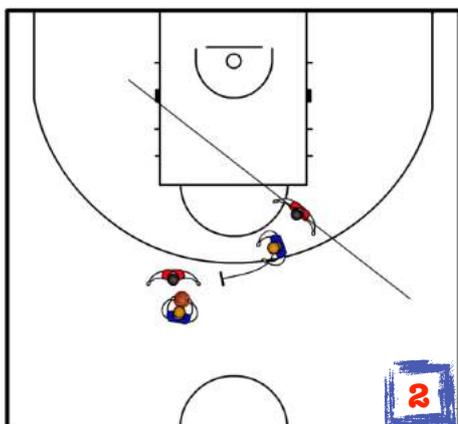
viceversa, vogliamo ridurre al massimo aiuti difensivi marcati e mantenere più a lungo possibile gli accoppiamenti, gestendo i tentativi dell'attacco di prendere vantaggio con una strategia che enfatizzi la volontà e necessità di risolvere questi problemi coinvolgendo il minor numero possibile di giocatori. Questo non vuol dire che i giocatori non coinvolti nel blocco si disinteressino dell'azione ma devono avere un posizionamento tale da ridurre lo spazio e accorciare il tempo a disposizione di chi porta e sfrutta il blocco in modo da facilitare il recupero dei rispettivi difensori. Un altro aspetto estremamente importante è la comunicazione tra i giocatori: deve essere chiara e tempestiva e deve permettere con un solo vocabolo di attivare una serie di atteggiamenti da parte dei cinque difensori al fine di avere l'intera squadra "sulla stessa pagina". Una prima distinzione tra le situazioni di blocco importante è quella riguardante le caratteristiche offensive del bloccante. In particolare vorrei approfondire l'analisi dei casi in cui questi sia un giocatore con limitato raggio di tiro, non particolarmente pericoloso nel tiro da 3pts, rinviando magari a un altro momento o contesto il discorso riguardante altre fattispecie.

Altra categoria da tenere in considerazione è la posizione del campo nella quale avviene l'azione di blocco. Per questo, personalmente, trovo molto utile suddividere la metà campo

in ulteriori tre corsie, due laterali e una centrale, definite dagli ideali prolungamenti dei bordi dell'area dei 3" verso la linea di centro campo (*diagramma 1*). Se il blocco viene portato nella corsia centrale, adotteremo la difesa che chiamiamo DROP.



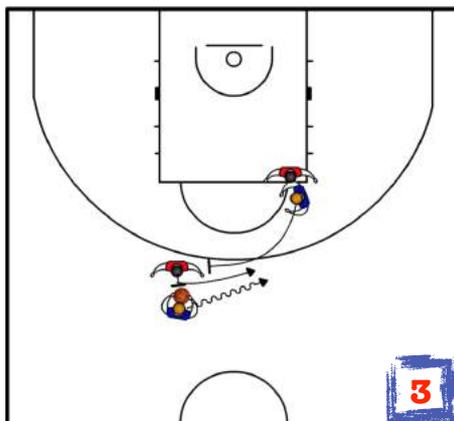
Il difensore del bloccante deve posizionarsi un passo sotto la linea del blocco e "fuori" dalla sagoma del suo avversario per essere tra palla e canestro quando il palleggiatore sfrutta il blocco. Aspetti che enfatizziamo particolarmente sono l'uso delle braccia (alte e attive) e la posizione "di taglio" del corpo, con il piede esterno più avanti (piede sinistro nel caso del *diagr.2*).



Questo particolare serve ad avere la migliore posizione per recuperare sul proprio avversario in caso di passaggio. Il difensore del bloccante ha la responsabilità di proteggere l'area, rimanendo tra palla e canestro e rispettando la profondità del giro a canestro del bloccante: con

l'uso delle finte deve indietreggiare ed evitare di essere superato dall'attaccante senza palla.

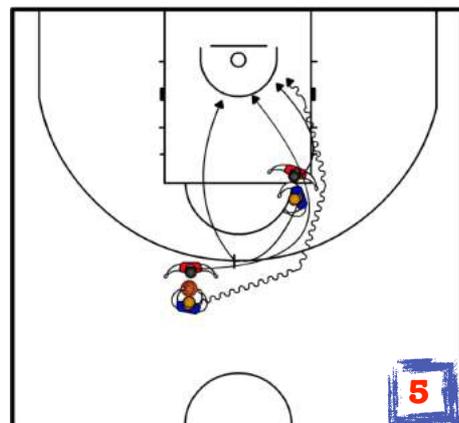
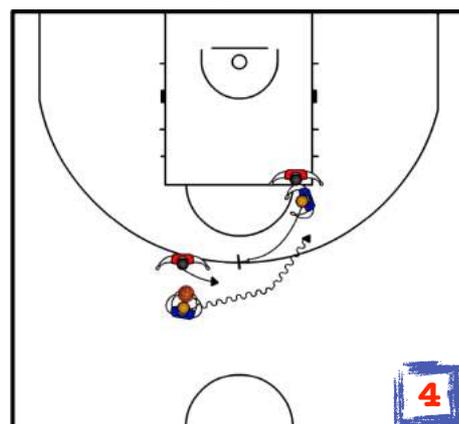
Il difensore del bloccato, non appena riceve la comunicazione dell'arrivo del blocco, deve accorciare la distanza dal giocatore con palla, fino ad arrivare a essere a contatto sull'anca dell'attaccante con l'avanbraccio ed essere quanto più vicino possibile con i piedi (*diagramma 3*).



Questo movimento serve a costringere il palleggiatore a tenere la palla sullo stesso lato dal quale sta arrivando il blocco e a formare una sorta di "figura unica" con l'attaccante in modo da non fornire al bloccante un bersaglio chiaro da bloccare. L'azione ideale sarebbe riuscire a scivolare sopra il blocco insieme al palleggiatore (oltrepassando la linea del blocco con il piede interno e abbassando la spalla) negando, quindi, qualsiasi tipo di separazione prima che l'attaccante lo sfrutti in palleggio (*diagramma 4*). Una volta superata la linea del blocco è determinante l'uso da parte del difensore bloccato delle braccia in modo da disturbare passaggi tesi.

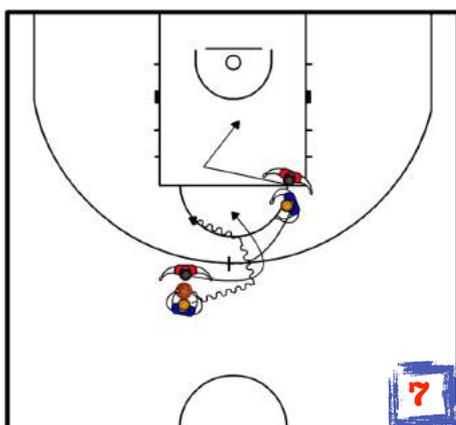
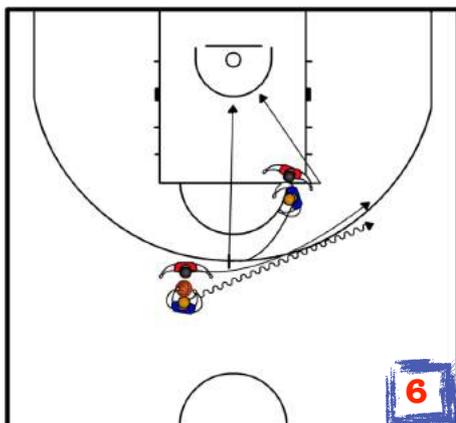
Ci sono diverse scelte che l'attacco può fare e, per questo, vogliamo dare indicazioni chiare ai difensori per leggere lo spazio vantaggioso e fare le conseguenti scelte. Se il palleggiatore intende attaccare in velocità il piede anteriore e costringere il difensore

del bloccante ad aprire la sua posizione, i due difensori devono effettuare un cambio (*diagramma 5*), con il difensore del bloccato che difende il lungo avversario per negare un passaggio interno e fare tagliafuori in caso di tiro mentre il difensore del bloccante sfrutta le sue caratteristiche fisiche per ostacolare il tiro in corsa del palleggiatore.



Se il palleggiatore intende palleggiare allontanandosi lateralmente dal blocco, i due difensori devono effettuare semplicemente un aiuto e recupero (*diagramma 6*). Il difensore del bloccante mantiene la sua posizione tra palla e canestro e rispetta la profondità del giro a canestro dell'attaccante mentre il difensore del bloccato recupera sul palleggiatore, con la responsabilità di mettere pressione su un eventuale palleggio-arresto-tiro. Infine, se il palleggiatore intende cambiare direzione e "tagliare la strada" al difensore bloccato, quest'ultimo deve con decisione

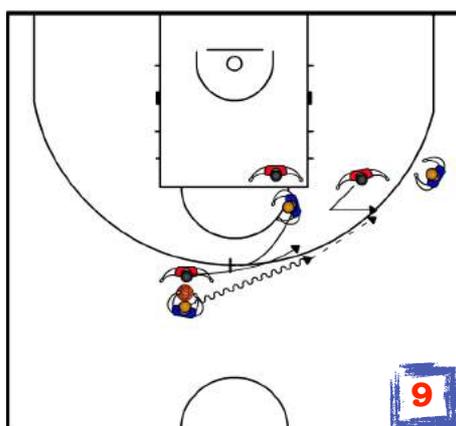
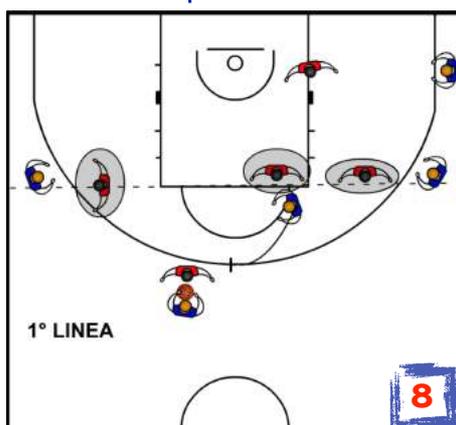
cambiare lato su cui difendere ed evitare di rimanere dietro (*diagramma 7*), altrimenti si creerebbe immediatamente una situazione di due contro uno per l'attacco. Questa azione può essere messa in pratica perché il bloccante per un momento non può ruotare a canestro ma deve aspettare che il palleggiatore gli liberi la corsia per muoversi: questo è il tempo massimo per il difensore del bloccato per cambiare lato e recuperare sul palleggiatore sempre con la responsabilità di mettere pressione sul palleggio-arresto-tiro.



A questo punto, è importante fare un passaggio sul comportamento e le scelte dei tre difensori non coinvolti nell'azione di blocco. Hanno il compito, come detto in precedenza, di ridurre, attraverso il loro posizionamento statico e dinamico, lo spazio a disposizione dei due attaccanti coinvolti nel pick&roll. La nostra intenzione è di creare un "muro" che protegga l'area e di aiutare

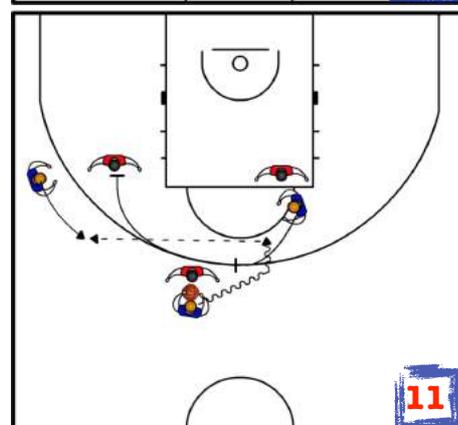
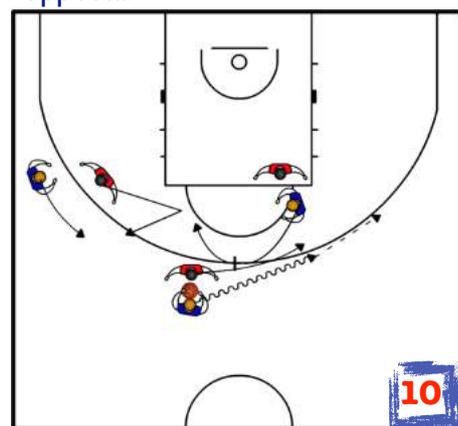
con quella che definiamo la prima linea della difesa, cioè con i giocatori posizionati all'altezza della linea del tiro libero (e suo prolungamento, *diagramma 8*).

Il difensore sul lato verso il quale sta andando il palleggiatore deve staccarsi dal suo attaccante e fare un movimento deciso contro la palla facendo attenzione a rimanere sulla linea della palla in modo da evitare un comodo passaggio per il suo diretto avversario (*diagramma 9*). In sostanza, deve fare un movimento con "piede-anca-mano" (mantenendo un atteggiamento di guardia chiusa) per scoraggiare il palleggiatore ad allargarsi in palleggio e costringerlo a decidere in minor tempo cosa fare.



Il difensore sul lato opposto (quello dove sta per tagliare il bloccante) deve muoversi verso la zona del blocco per rubare spazio a sua volta ai due attaccanti (*diagramma 10*). E' determinante che il movimento venga fatto in diagonale (e non sempli-

-mente orizzontalmente verso l'area dei 3") per mantenere la corretta posizione difensiva contro il proprio attaccante ed evitare di essere "schiacciato" dal bloccante durante il giro. Infatti, un frequente adeguamento in queste situazioni è quello che vede il bloccante eseguire un blocco sul difensore del tiratore sul perimetro invece di girare a canestro (*diagramma 11*): difensivamente vogliamo mantenere la corretta posizione del corpo (anche in questo caso di guardia chiusa) e offrire un bersaglio molto difficile da bloccare, ancora di più se si tiene presente che l'attaccante che taglia a canestro deve anche seguire il movimento della palla che va in direzione opposta.



Sempre nella fascia centrale del campo, l'attacco può attuare una particolare situazione di blocco quando il giocatore con la palla è posizionato sulla immaginaria linea che unisce i due canestri e il bloccante può cambiare angolo di blocco all'ultimo dopo una

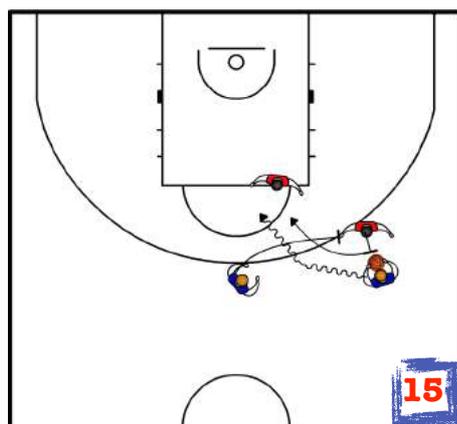
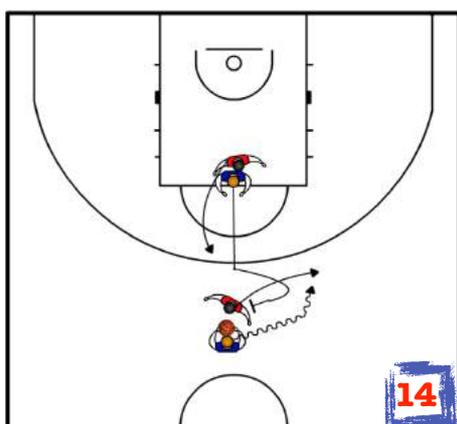
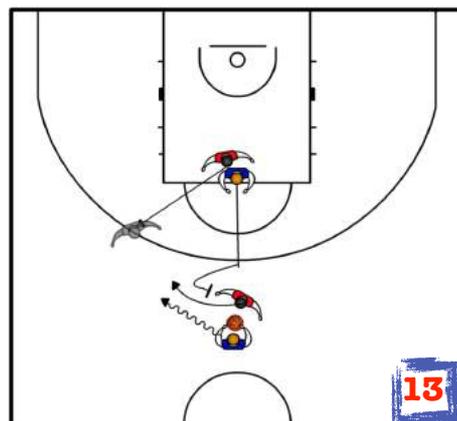
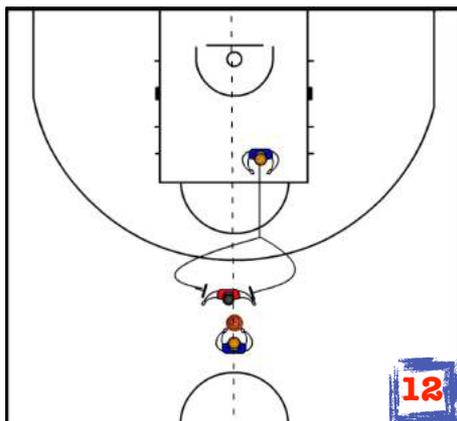
una finta (diagramma 12).

Anche in questo caso la comunicazione è fondamentale per permettere al difensore bloccato di assumere la posizione di contatto con un'anca del palleggiatore, indirizzando la palla verso uno dei gomiti della lunetta (per chi è solito scoutizzare gli avversari, può essere vantaggioso indirizzare il palleggiatore a usare la mano debole), con il difensore del bloccante pronto a contenere la penetrazione.

A questo punto se il blocco viene portato sul lato verso il quale stiamo indirizzando la palla, attueremo la nostra normale difesa DROP vista in precedenza (diagramma 13).

Se il blocco, invece, viene portato sul lato opposto a quello dove siamo in posizione per difendere, il difensore bloccato dovrà passare sotto il blocco (magari utilizzando un giro dorsale con piede perno destro nel caso del diagramma 14), in terza posizione, utilizzando un giro dorsale per uscire dal blocco e rimettersi davanti alla palla, pronto ovviamente per difendere un'azione di ri-blocco (diagramma 15).

Queste sono solo alcune delle situazioni più comuni che i nostri giocatori si trovano ad affrontare: per questo vorrei concludere questo articolo enfatizzando l'importanza di creare un sistema con regole e responsabilità chiare ma con la consapevolezza (da parte dell'allenatore) che la capacità dei nostri giocatori di riconoscere, interpretare e risolvere i problemi che il campo pone sia ancora più importante e, per questo, incentivata in allenamento e partita.



Francesco Ponticiello

Dopo aver chiuso nel 1987 la sua esperienza da giocatore delle minors campane, inizia ad allenare nel settore giovanile dell'Igea Sant'Antimo, squadra dell'hinterland napoletano. Ed è qui che, alla guida della prima squadra, porta la società campana a 4 promozioni consecutive, facendola passare, dal 1990 al 1994, dalla serie D alla B2. Allenatore dalle spiccate qualità, grande conoscitore della pallacanestro, avendo militato per anni sulle più importanti panchine italiane, è un Formatore Nazionale del CNA, svolgendo il compito di capo istruttore nei Corsi Allenatori. Attualmente ricopre il ruolo di Capo Allenatore del Cuore Basket Napoli, team che milita in serie B.



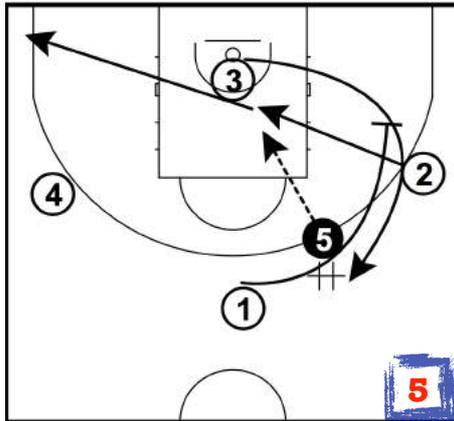
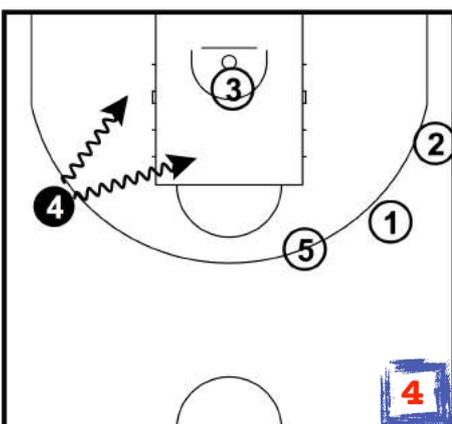
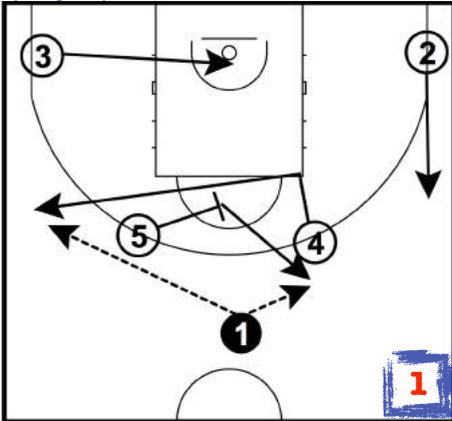
ATTACCO ALLA DIFESA INDIVIDUALE

Principi Offensivi e Modalità di allenamento in una squadra senior

Nell'adozione di un determinato sistema offensivo, dal mio punto di vista, è sempre importante, anche quando parliamo di squadre senior, valutare quanto questo possa contribuire alla crescita dei giocatori e della squadra. Se è scontato, a livello giovanile, analizzare in questa prospettiva la ricerca del modello; in ambito senior, non sempre tale aspetto viene considerato. Spesso, ciò che vada oltre l'efficacia del gioco, non entra nelle valutazioni degli allenatori: quanto spazi il modello lasci alle scelte dei giocatori, se agevoli o meno il processo di definizione del ruolo tecnico, la presenza o meno di una propedeuticità tale da contribuire al pieno compimento delle potenzialità del singolo e del gruppo. Tutto ciò non è per nulla considerato. Non è superfluo sottolineare che questo aspetto nulla abbia a che vedere con la presunzione di giudicare in chiave moralistica l'altrui lavoro. Una pretesa di questo tipo non rientra tra gli obiettivi di questo intervento. La nostra unica motivazione è quella di mostrare una personale declinazione del come porre la crescita di singolo e gruppo al centro del progetto. In tal senso, ciò che verrà mostrato è frutto dell'esperienza vissuta in questi anni, all'interno

del contesto dell'A2, e vuole solo essere una testimonianza di quanto, non senza inevitabili limiti, si è fatto. L'entrata in vigore di un regime premiale, dal punto di vista economico, per le società che lasciano ampi spazi di gioco agli Under 23, ha imposto ai tecnici che operano in contesti che hanno scelto di concorrere in tal senso, di investire sulla crescita dei giovani in rosa. Conseguente la necessità di adoperare a ogni strumento per migliorare i giovani a disposizione, fare del modello di gioco offensivo uno strumento didattico. Nei diagrammi da 1 a 5 sono illustrati l'ingresso di un gioco di tagli, che chiamiamo "Pollice" e relativa costruzione di triangoli offensivi. La prospettiva che intendiamo mostrare non è quella della chiamata in quanto tale, bensì come questo gioco venga adoperato per costruire una identità tecnica. Un sistema intorno a cui si programmi l'intero progetto didattico. Partendo dal prendere vantaggio (PV), attraverso il posizionamento di un blocco diagonale che il #5 porta per il #4, l'attacco costruisce dei triangoli. Innanzitutto, qualora la difesa accumuli un ritardo sull'uscita di #4, con l'1vs1 di questi (diagr.4). Conseguente, come risultato di un cambio difensi-

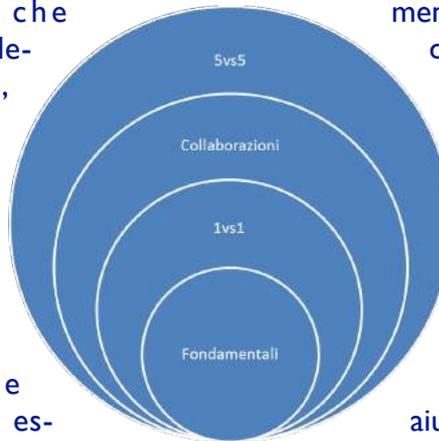
-vo o di un taglio a punire l'eccesso di anticipo sul gomito della lunetta, il vantaggio è preso in post up o mezzo angolo dal #5 (diagr. 3). Infine, l'esterno che ta-



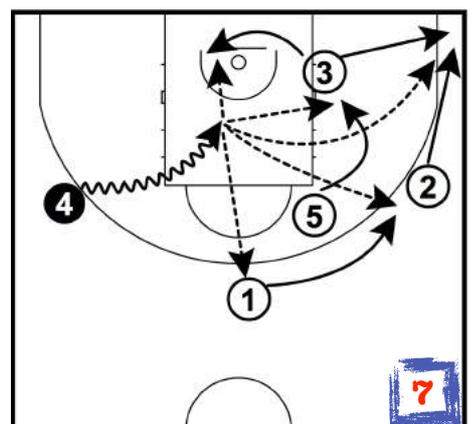
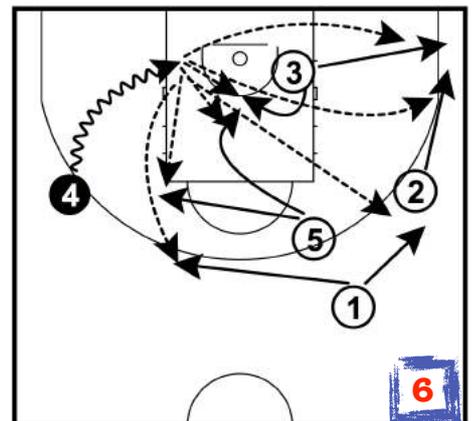
-glia dall'angolo al ferro, può tornare indietro e prendere lui vantaggio in post up, sfruttando quindi il triangolo di

passaggi che viene a determinarsi, grazie al suo taglio al ferro, tra il giocatore in punta, il 4 che riceve in ala alta, e lo stesso esterno - a cui basta

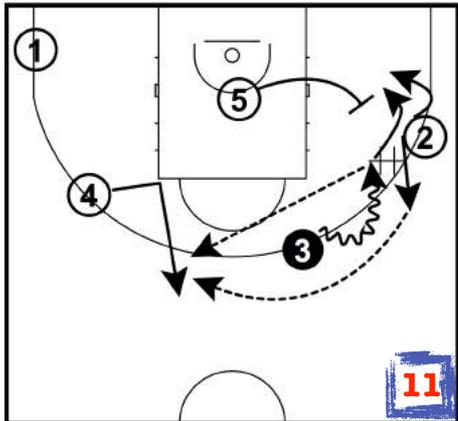
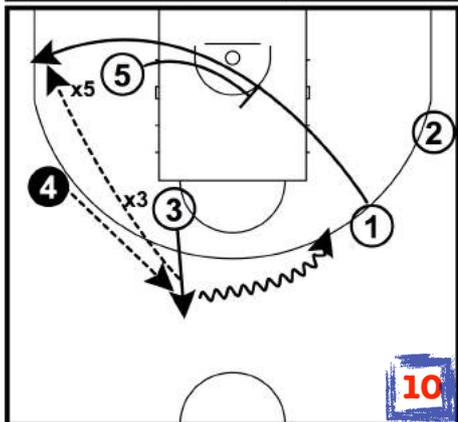
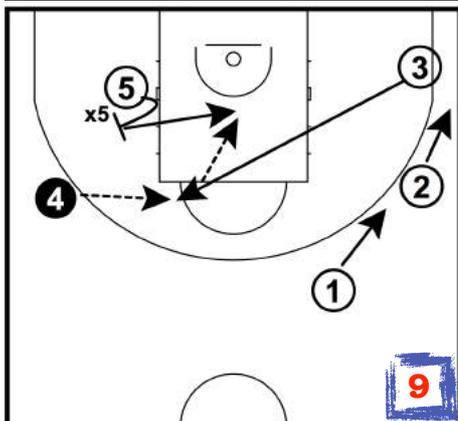
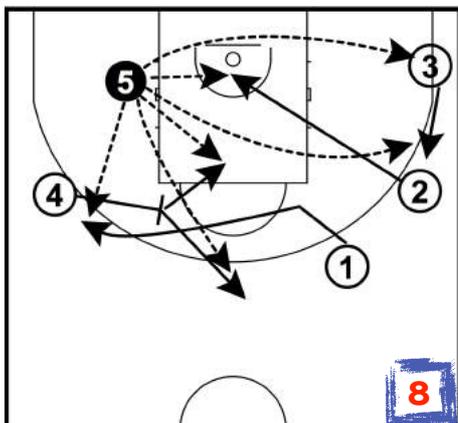
tornare sulle tacche per ricevere (diagr. 2). Sempre conseguente al blocco che il pivot porta per l'ala forte, la ricezione sul prolungamento del gomito della lunetta da parte del #5, che blocca e si apre verso la palla, fornendo quindi una seconda linea di passaggio (diagr. 5). In questo ultimo caso, il movimento coordinato dei due esterni posizionati in angolo, mentre l'uno taglia verso il ferro, l'altro sale in ala alta, consente a quest'ultimo di tagliare in backdoor, agevolando l'effettuazione di uno strong handoff tra lo stesso 5, il playmaker e l'esterno che aveva tagliato dall'altro quarto di campo. Evidente che si tratti di un avvio di gioco estremamente semplice, pensato per determinare "abitudine" al muoversi, al giocare in 1c1, sapersi orientare



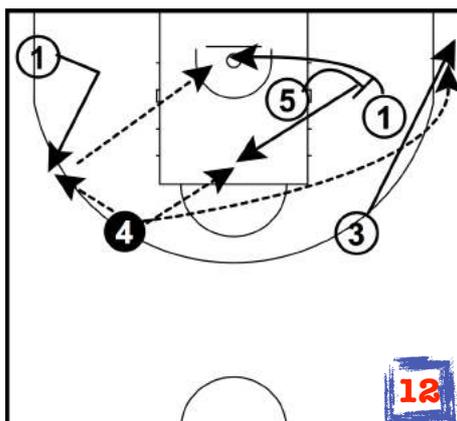
mostrata nell'immagine acclusa: la persistenza di una reale coerenza didattica tra i diversi livelli d'insegnamento, da quello più generale al dettaglio più minuto - dal 5vs5 ai fondamentali tecnici e tattici, transitando per le collaborazioni e l'1vs1. Ciò è ancora più evidente quando dalle diverse modalità nel prendere vantaggio, passiamo ad analizzare il mantenere vantaggio (MV). Infatti, dal mantenimento di vantaggio sull'1vs1 del # 4, sul fondo ed in centro (diagr. 6 e 7), a quello in post up (diagr. 8 e 9), dal ribaltamento (diagr. 10, 11, 12), e double high pick & roll (diagr. 13, 14, 15), appare evidente come vengano acquisiti, attraverso l'ausilio anche di questa semplice motion, tutta una serie di strumenti di mantenimento del vantaggio acquisito, che aiuteranno i singoli ad esprimersi in un sistema funzionale.



Un qualcosa che agevoli a riconoscere le situazioni di vantaggio, e quindi contribuire ad identificare i modi per mantenerlo e concretizzarlo, non solo nell'ambito del suddetto attacco pollice,

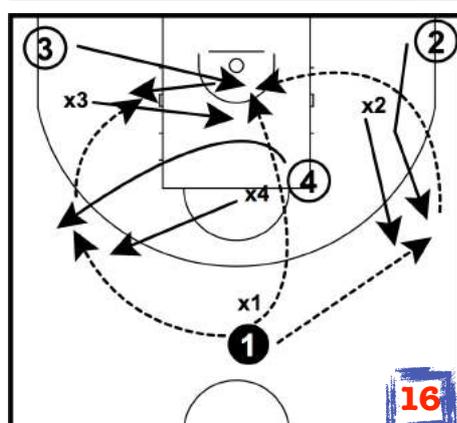


quanto nel globale del gioco. Tutto l'investimento didattico vuole essere finalizzato a migliorare le capacità tecniche e tattiche del giocatore, a rafforzare la padronanza negli strumenti tecnici e nelle capacità cognitive. Significativo di questo aspetto, l'evidenza di come, giocando all'interno di queste regole, possano essere reperiti degli eccellenti strumenti di allenamento.



Ad esempio, l'esercizio descritto dal diagramma *diagr. 16*, un 4c4 con un solo interno, può divenire una eccellente esercitazione delle capacità di passaggio, come

ricerca dell'allineamento con il post basso.

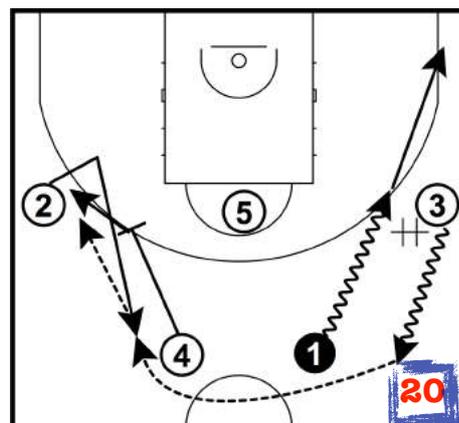
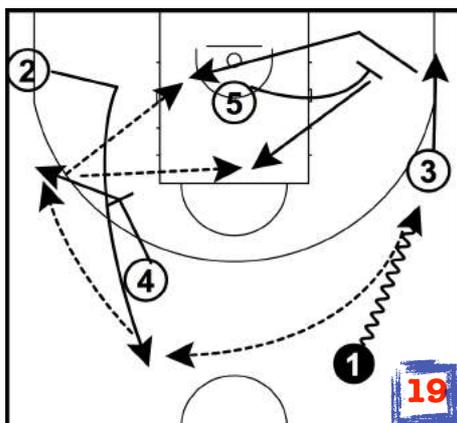
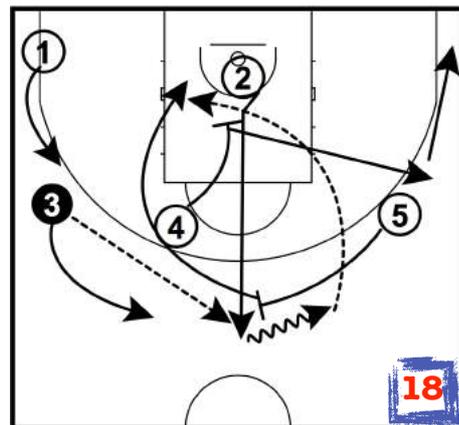
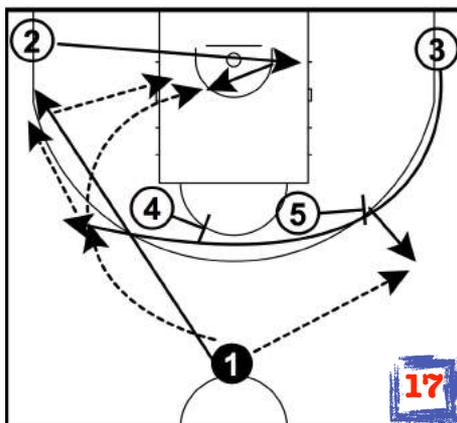


Oppure un utile esercizio nella costruzione della difesa individuale, contro il gioco di tagli, così come per le collaborazioni difensive in post basso. Ed è ancora più evidente che su questa traccia, nelle medesime spaziature, un lavoro analitico sull'uso del piede perno, relativo alle partenze in palleggio, ai fondamentali tecnici e tattici, all'lvl in questi spazi, può aiutare a determinare un'eccellente coerenza didattica. Qualcosa che, come anticipato nella premessa, sia funzionale allo scopo di migliorare i giocatori a disposizione. Tornando al prendere vantaggio, la presenza in Pollice di molteplici triangoli, la ricerca costante di situazioni di triangoli per prendere e mantenere un vantaggio spazio/tempo, anticipa segmenti di gioco, situazioni presenti in altre chiamate del playbook offensivo. Il tutto con posi-

-tivi effetti di semplificazione nell'apprendimento generale. Una sorta di spoiler che aiuta a fare del playbook, non una caotica sommatoria di casi, quanto un insieme funzionale di concetti che ognuno dei giocatori e la squadra riesce a padroneggiare. Un primo esempio può essere la chiusura, in doppio post alto p&r, dell' opzione con appoggio, sul prolungamento del gomito della lunetta, al #5(diag. 14 e 15). La posizione è lateralizzata rispetto al classico d.h.p&r, ma le letture sono le medesime, già introdotte con la motion "Pollice", per ovvi motivi, presentata come primo passo del playbook. Non dissimile il discorso inerente alla doppia uscita alta e successivo pick & roll centrale (diagr. 17 e 18).

Anche qui la coordinazione tra i due esterni ed il #5 che blocca è assolutamente coerente con il lavoro tra le due ali ed il centro in "Pollice". Altrettanta coerenza è reperibile tra il lavoro di "swing offense" con cui si sviluppa la transizione(diagr. 19), e la creazione di triangoli dopo handoff e blocco cieco su "Pollice".

Nei diagrammi 20 e 21 è illustrata una chiamata, "shorts", adoperata con maniacale ripetitività a Reggio Calabria per offrire ad Ashley Hamilton ed Agustin Fabi, #3 e #2 nello starting five, opportunità di post up dopo handoff e blocco cieco: si tratta anche qui di una collaborazione presente anche nella motion. Credo che ciò chiuda il cerchio, con un modello di rimando tra PV e MV, gioco di sistema, caratteristiche individuali e lavoro di miglioramento tecnico.



Luca Ciaboco

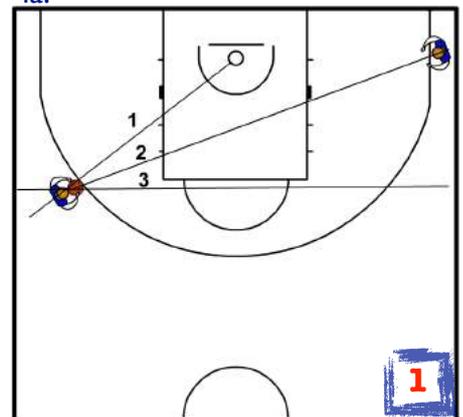
Luca Ciaboco nato a Torino il 09/02/'69 e residente a Matelica, nelle Marche, comincia ad allenare nel 1987 nel settore giovanile del Fabriano Basket, dove resterà fino al 1994. I cinque anni successivi lo vedono sia assistente allenatore in serie A2 che con il settore giovanile della stessa società. Passa l'anno successivo a Jesi come assistente della prima squadra, per poi ritornare a Fabriano fino al 2002. Le due stagioni successive le passa ad Osimo, per poi approdare a Jesi, come capo allenatore della Serie A2 e poi allenatore settore giovanile. Dopo 5 anni passa a Latina in A2, per poi approdare a Castel Fiorentino. Ancora Fabriano, poi Veroli. Nel 2014 passa alla PMS Moncalieri alla guida della DNG, l'anno scorso capo Allenatore della Selezione 2002 marchigiana e da metà anno capo allenatore di Martina Franca in B2. Inoltre dal 2002 è formatore nazionale per il CNA, e in più occasioni assistente allenatore a raduni o tornei settore squadre nazionali.



PRINCIPI DIFENSIVI NEL SETTORE GIOVANILE (Parte 1)

La prima cosa da tener presente, è che i nostri ragazzi/e solitamente non vengono al campo per fare difesa ma più probabilmente per giocare tirare ecc... sicuramente l'attacco è preferito rispetto alla difesa...perlomeno per la mia esperienza personale; di conseguenza il nostro "saper far fare" e il nostro "saper essere" assumono un ruolo decisivo nell'insegnamento. In particolare nelle prime fasi d'insegnamento, propongo spesso situazioni dove la difesa deve "vincere" e soprattutto sempre situazioni dove dopo la difesa c'è l'attacco magari con situazioni di contropiede...enfaticizzando con il linguaggio verbale e anche del corpo le cose positive fatte. Ritengo che se i nostri ragazzi/e vedono più partecipativi inizialmente nelle prime fasce con molti rinforzi positivi i loro allenatori/istruttori, possono avere stimoli maggiori, inoltre nell'area del "saper far fare", se vengono proposte situazioni con appoggi, gli appoggi non sono MAI i ragazzi bensì gli allenatori/istruttori, perché se la difesa "deve vincere" gli appoggi devono aiutare a far vincere; allo stesso modo anche proporre situazioni di lvs l dove chi ha la palla usa la mano debole ecc. Questo non significa che poi non si devono proporre situazioni reali di partita, ma soltanto che nella gradualità dell'insegnamento, se per l'attacco si usano anche situazioni di lvs 0, dal mio punto di vista, nella difesa nel percorso di insegnamento bisogna partire da situazioni di lcl con e senza palla in situazio-

-ni statiche e dinamiche fronte e spalle, dove i nostri ragazzi/e devono avere la capacità di conquistare gli spazi vantaggiosi prima dell'attacco per non farsi battere, accoppiarsi nel minor tempo possibile (no attaccante con due difensori + no attaccante senza difensore) e posizionamento avendo come riferimento le linee di penetrazione di passaggio e della palla.



Quindi parlando di lvs l:

ICI SU ATTACCANTE CON PALLA

QUANDO (TATTICA)

L'avversario ha la palla in mano.
Palla alta=minore distanza
Palla bassa=maggiore distanza

COME (FONDAMENTALI TECNIC-TATTICI)

Posizione fondamentale
Scivolamenti (uso di piedi e braccia)
Evoluzione: scivolare + correre

GUARDARE PARLARE

- Naso sulla spalla della mano che palleggia, aggressivo e/o contenere per poi essere aggressivi. Quindi la distanza varia in base allo spazio/tempo e la posizione della palla:

- Difendo sul palleggiatore a tutto campo con l'obiettivo di ritardare l'azione offensiva mangiando secondi, attaccando la palla con la mano corrispondente alla mano di palleggio (palleggio mano destra, difesa usa mano sinistra) mantenendo un atteggiamento aggressivo;

- La difesa su palla è di contenimento;

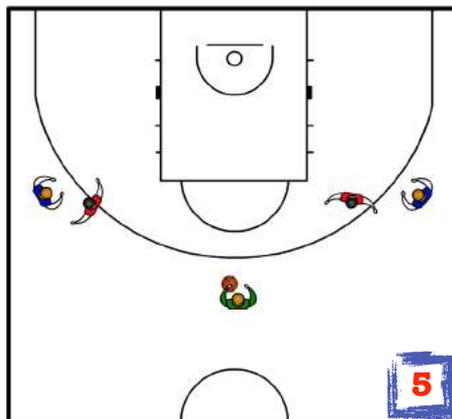
- La palla è alta riduco la distanza ad un avambraccio per togliere lo spazio e contestare il tiro con una mano che traccia la palla;

- La palla è bassa effettuo un saltello indietro ad un braccio di distanza per contenere eventuali penetrazioni.

L' uso delle finte può essere utile per far perdere all'attacco il timing e rallentare l'azione.

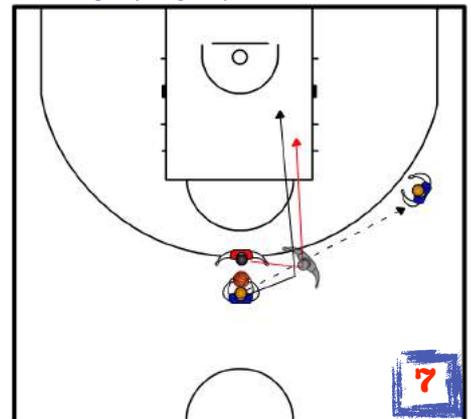


- Muoversi mentre la palla è in volo quindi concetti di guardia aperta e chiusa (diagr. 4). Successivamente mentre la palla si muove da un lato all'altro, in base a dove è posizionata la palla il difensore si posizionerà in guardia aperta o chiusa.

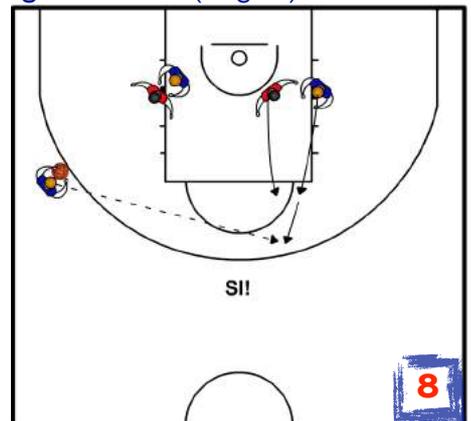


Quando si parla di posizionamento, la prima idea è il salto verso la palla (diagr. 6).

Possiamo collegare il concetto di salto alla palla anche alla difesa sui tagli (diagr. 7):



Il principio del posizionamento vale anche nella difesa sui triangoli offensivi (diagr. 8):

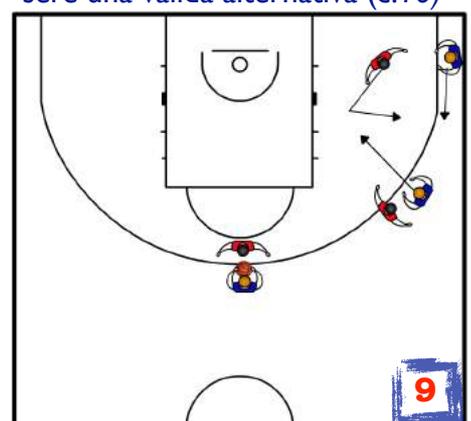


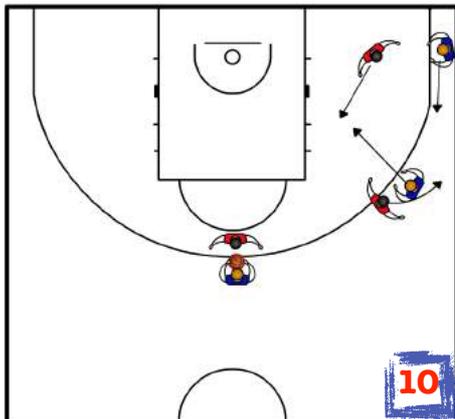
Possiamo riportare lo stesso concetto a 5:



Se i nostri ragazzi/e hanno quindi la capacità di difendere lvs1, il passaggio successivo cioè le collaborazioni difensive diventano semplici da fare se vengono considerate come MULTIPLI DI lvs1 (giocare cinque lvs1 stringendo spazi utili all'attacco) rallentando il timing dell'azione per poter sempre eseguire un corretto posizionamento di squadra.

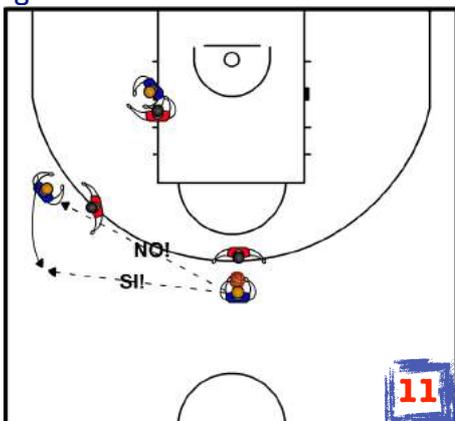
Nel vasto argomento della difesa sui tagli, un valore molto importante lo ricopre l'utilizzo della finta di aiuto o l'aiuto e recupero sui tagli (diagr. 9). Quando si è in presenza di cattivo posizionamento o di errore difensivo, il cambio difensivo può essere una valida alternativa (d.10)





PALLA IN POST BASSO

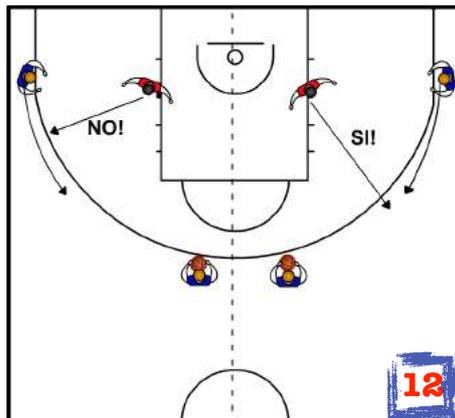
Lavorare, difensivamente, per evitare che il giocatore in post basso riceva, non permettendo l'allineamento palla-post-canestro, anticipando il giocatore in ala per costringerlo a ricevere fuori posizione (diagr. 11). Nel momento in cui la palla arriva in posizione di post basso, tutti i difensori fanno un passo di adeguamento verso la palla. L'aiuto sul giocatore con palla in post può essere portato anche dal lato forte, con l'indicazione di andare solo quando il giocatore in possesso di palla non ha più in visione il fronte di attacco, oltre ad aver abbassato la spalla per giocare il suo IvsI.



BISOGNA ESSERE SEMPRE SULLE LINEE DI PASSAGGIO!!

L'errore più comune è infatti andare a recuperare sull'uomo e non sulle linee di passaggio, o al più avere un cattivo posizionamento stando sulla linea di pene-

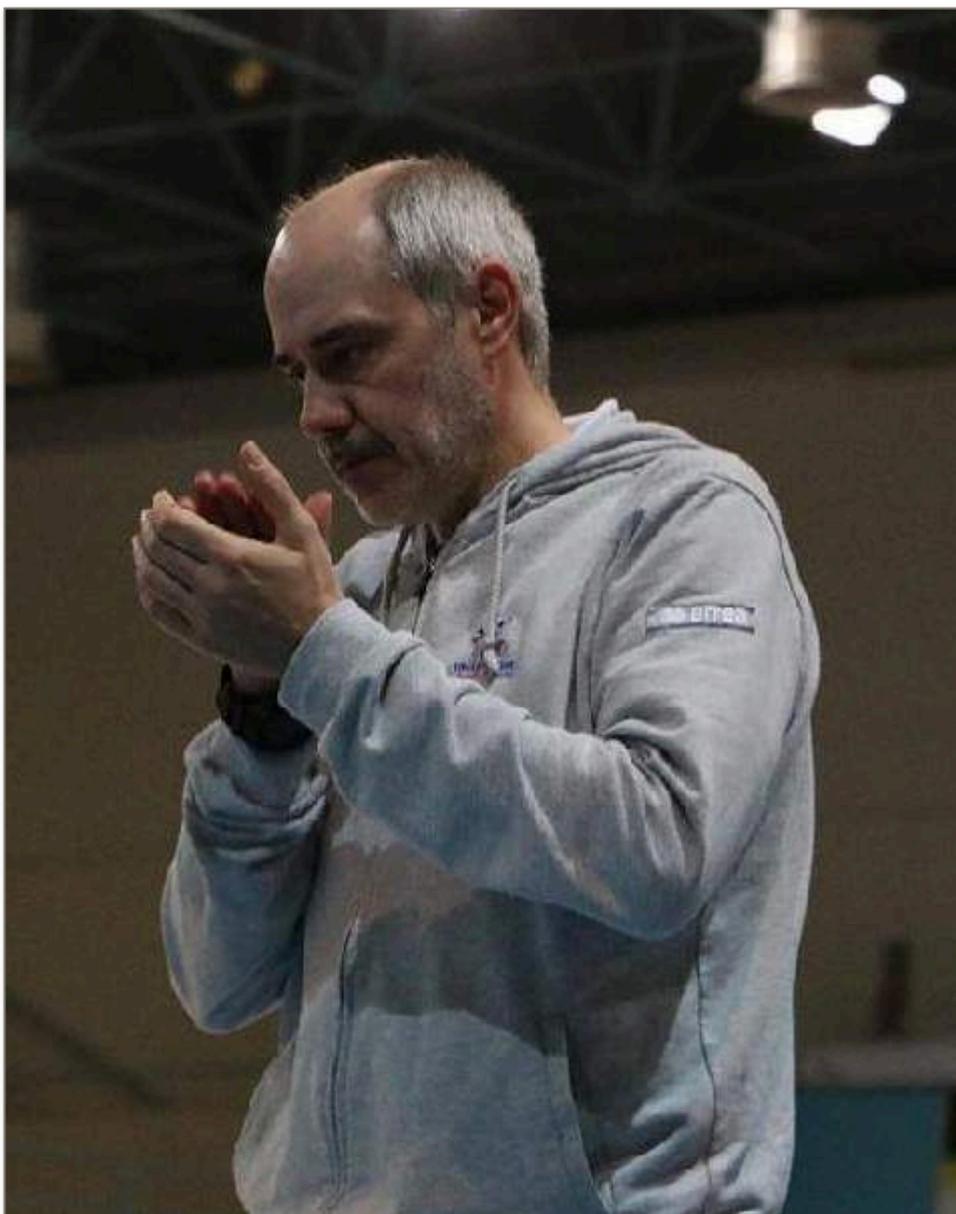
-trazione subendo tagli davanti (diagr. 12).



in IvsI con palla che senza palla (diagr. 13).



Questo principio serve a difendere in qualunque situazione, sia



Luigi Satolli

Allenatore e Formatore Nazionale, Inizia ad allenare giovanissimo alla Stella Azzurra Roma (Finali Nazionali Allievi), passa al



Don Orione che porta in serie C, per poi diventare assistente di Guerrieri, Primo e Skansi al BancoRoma/Phonola in serie A1. Alla Blue Star per quattro anni nel settore giovanile e poi in B, un lungo periodo in B d'eccellenza, tra Azzurra Victors, Viterbo (finale promozione persa con Livorno), Campi (storico play off); dopo Luiss, Tiber e Rieti, entra nello staff di Bucchi e Pesic alla Lottomatica Roma, diventando in seguito responsabile del settore giovanile della stessa società con tre finali nazionali U19 consecutive. Dopo due anni in B alla Stella Azzurra, torna alla Virtus ottenendo la finale nazionale U17 e U15; un biennio alla Tiber, dove oltre alla serie C (due playoffs), allena anche l'U15 e l'U19 raggiungendo le fasi interzonali. Da tre anni responsabile del settore giovanile della Smit Roma, attualmente alla guida dell'U20 d'eccellenza.

IL CONTROPIEDE NEL SETTORE GIOVANILE

A livello giovanile, è necessario formare la mentalità di cercare il contropiede, per la crescita dell'equilibrio e dell'autonomia dei giocatori.

Per realizzarlo, infatti, dobbiamo avere una buona difesa, un'eccezionale esecuzione dei fondamentali in velocità, e la capacità di lettura della transizione difensiva avversaria.

Tutto ciò porta al coinvolgimento dei giocatori più giovani, portati naturalmente a velocizzare e forzare situazioni a tutto campo, realizzando canestri facili, creando entusiasmo, ma obbligandoli nel contempo alla lettura delle situazioni che si creano, cercando così di limitare gli errori che, inevitabilmente, si commettono giocando ad alta velocità.

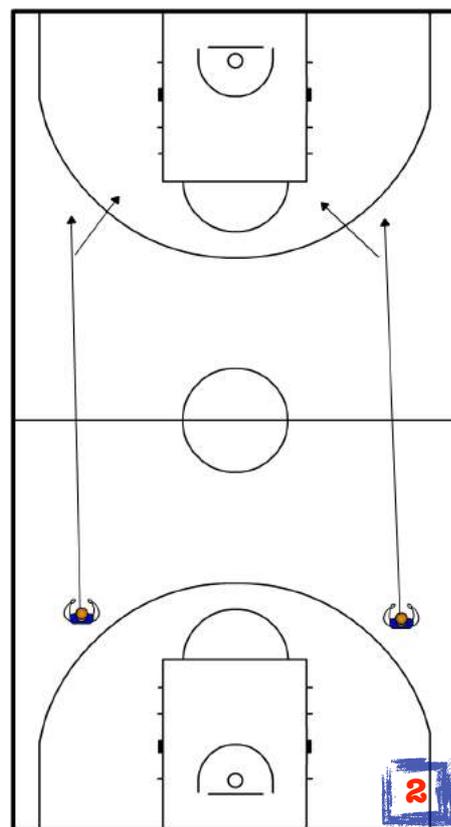
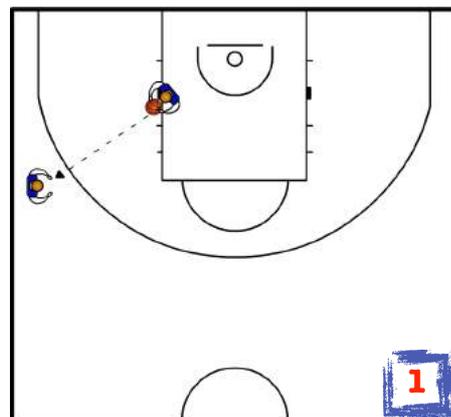
Ricordato che il contropiede nasce essenzialmente da palla recuperata, rimbalzo difensivo o canestro subito, i concetti principali su cui lavorare sono:

- La palla deve uscire il più velocemente possibile (con palleggio o passaggio); la non specializzazione dei ruoli, specie nei ragazzi più giovani, consente a chi prende il rimbalzo di cominciare l'azione anche direttamente con il palleggio.

- Apertura oltre la linea dei tre punti, con cura del passaggio di apertura, della posizione del ricevente e della conduzione, con palleggio lungo o palleggio spinto (*diagr. 1*).

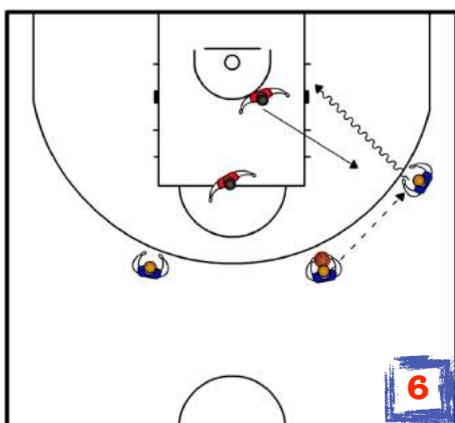
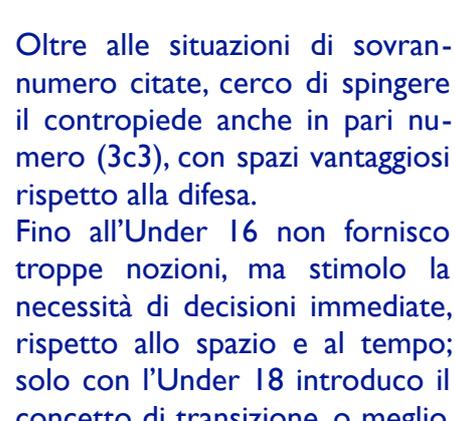
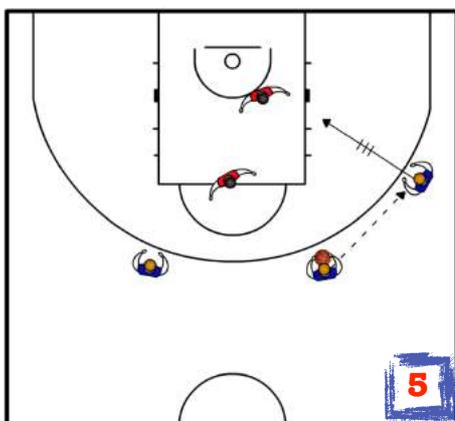
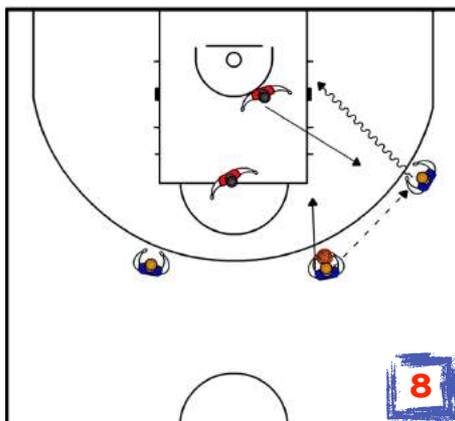
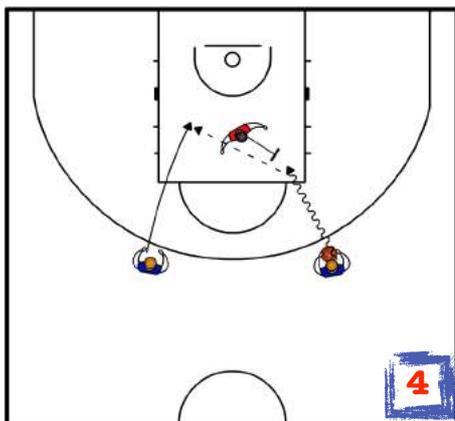
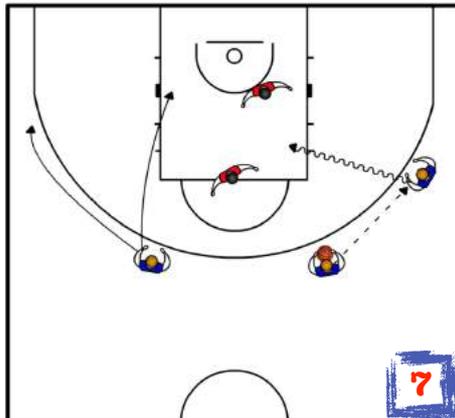
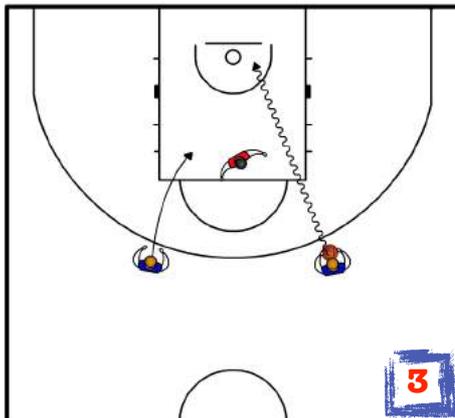
- Le ali corrono larghe, per battere l'avversario e dare una linea di passaggio, decidendo all'altezza del prolungamento del tiro libero se "stringere" per attaccare il canestro o restare larghi

per tirare o passare ad un eventuale rimorchio (*diagr. 2*).



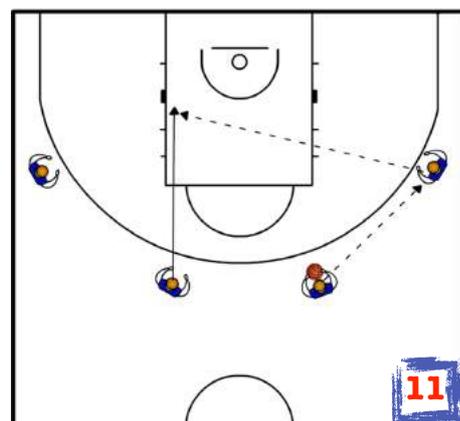
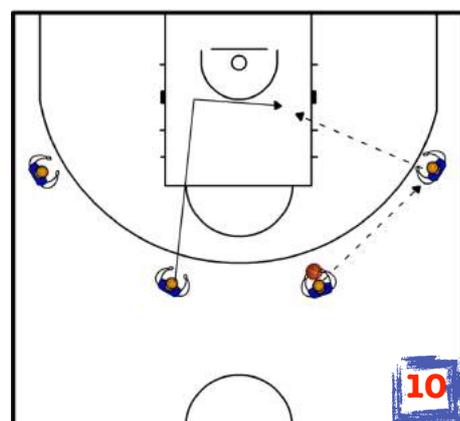
- Per chi conduce il contropiede, se può passare rapidamente, deve avere il gomito della lunetta come riferimento per fare la scelta più adatta, soprattutto nel 2c1 (*diagr. 3/4*).

- Nel 3c2, inoltre, è necessario correre, spingere la palla, passare la palla al compagno libero per favorire la seconda ondata (5-6)



Il contropiede nell'allenamento

Cerco di utilizzare situazioni di contropiede in ogni allenamento, a prescindere dall'obiettivo primario che mi pongo. Ad esempio, nell'attivazione uso spesso la si-



Oltre alle situazioni di sovrannumero citate, cerco di spingere il contropiede anche in pari numero (3c3), con spazi vantaggiosi rispetto alla difesa.

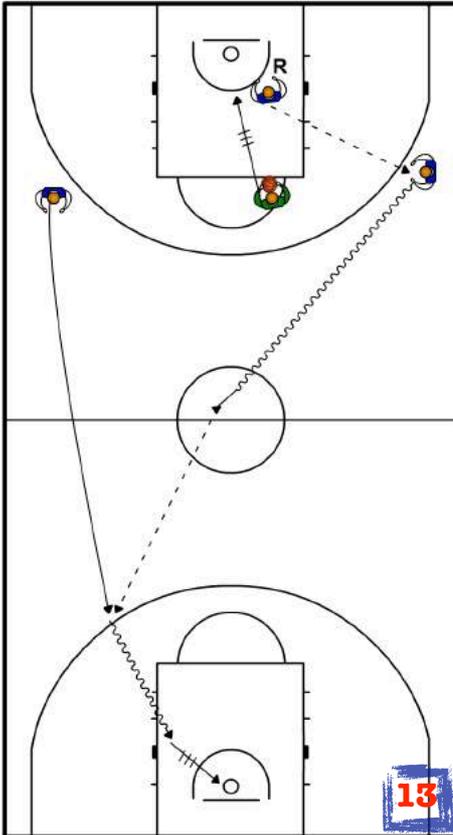
Fino all'Under 16 non fornisco troppe nozioni, ma stimolo la necessità di decisioni immediate, rispetto allo spazio e al tempo; solo con l'Under 18 introduco il concetto di transizione, o meglio, di contropiede secondario, con riferimenti sui compiti del quarto e quinto giocatore:

- Il primo rimorchio può tagliare per mantenere e concretizzare il vantaggio, nella fascia centrale o diagonalmente, oppure scegliere un eventuale spazio libero opposto al giocatore con la palla per lasciargli l'1c1 o ricevere da ribaltamento (diagrammi. 9-10-11);

- il secondo rimorchio, invece, deve valutare lo spazio libero per mantenere il vantaggio preso per se stesso ed ovviamente per la squadra, tirando, giocando 1c1 o con un ulteriore passaggio (d. 12)

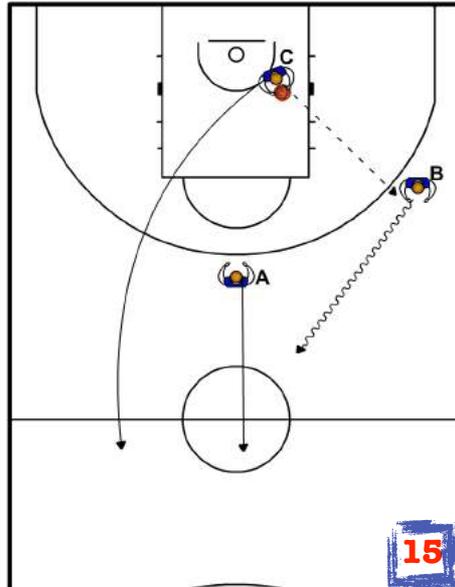
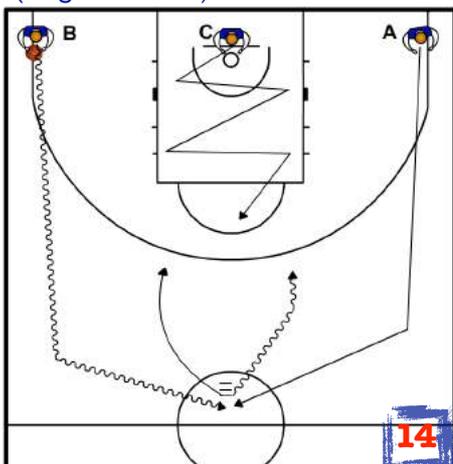
E' importante anche il posizionamento dopo il passaggio, affinché i tre giocatori si muovano per far sì che un difensore non possa marcare contemporaneamente due giocatori (#7-8).

-tuazione didattica di 3c0 per lavorare sul posizionamento a rimbalzo, sul passaggio d'apertura, sulla conduzione e conclusione rapida per l'ala (diagramma 13); chi tira difende e poi si gioca 2c1.

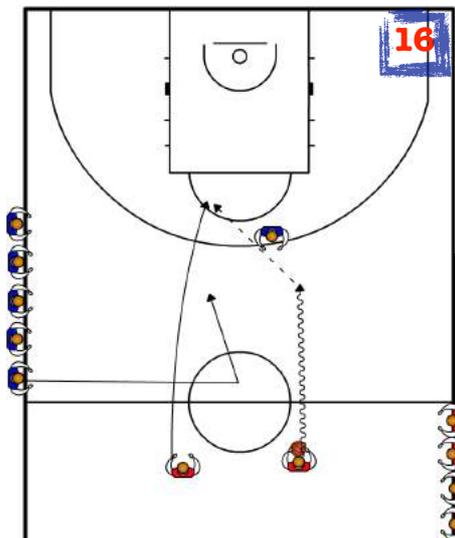


Nel diagramma 14, vediamo l'esercizio di 2c1 su tre campi. Iniziamo con un band-off a metà campo tra le due ali, mentre il difensore centrale fa scivolamenti fino ai tre punti.

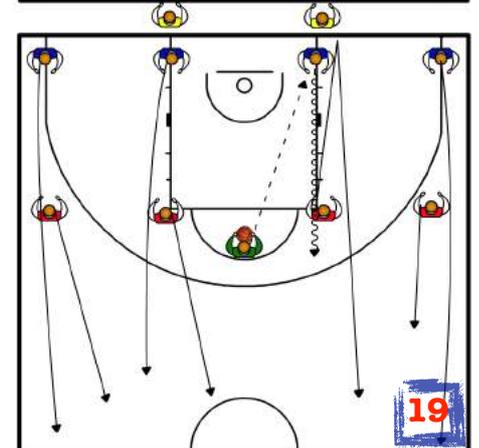
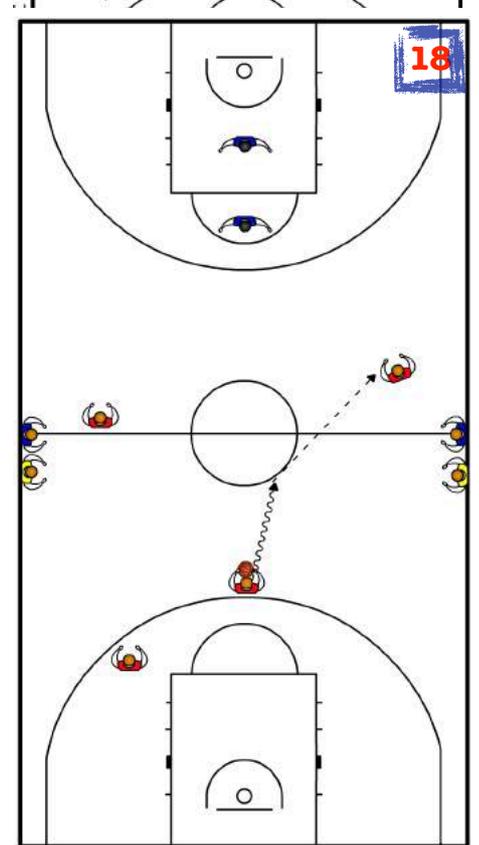
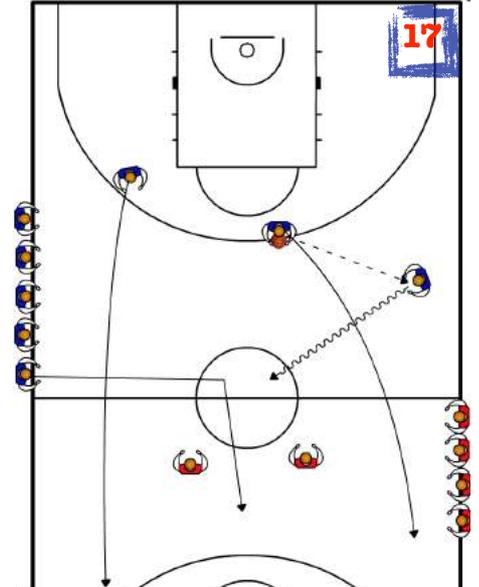
Chi tira poi difende nel secondo campo, mentre nel terzo chi non ha mai difeso diventa difensore (diagramma 15).



Alleniamo così, oltre il sovrannumero, anche l'attenzione al passaggio attacco-difesa. Nella fase centrale, mi avvalgo di situazioni con difesa in recupero, molto simili a situazioni reali di partita. Due file a metà campo, 2c1+1 che recupera toccando il cerchio di centrocampo (diag. 16)



Lo stesso avviene con il 3c2+1 (diag. 17). Si può utilizzare il punteggio o, per stimolare maggiormente la ricerca del contropiede, in caso di realizzazione, chi segna ha il diritto di giocare un'altra azione in attacco a metà campo. Per il contropiede secondario, faccio giocare 4c2+2 in continuità, applicando i concetti esposti in precedenza (diag. 18) o, in alternativa, 4c4 handicap, con un difensore che recupera (diag. 19).



5c5: alleno gli stessi concetti facendo toccare la linea a chi tira

Giacomo Leonetti

Insegnante di educazione fisica, istruttore minibasket ed allenatore o r e Nazionale, comincia ad



allenare a Caserta nei Centri Olimpia e alla Juvecaserta come istruttore. Nell'88 la chiamata da Franco Marcelletti al settore giovanile della Juvecaserta dove vi resta per molti anni, vincendo 5 titoli regionali, un titolo italiano Juniores come assistente di Mario Floris e collaborando con lo staff della SERIE A1 campione d'Italia nel 1991. In quegli anni la collaborazione con il CNA in qualità di Istruttore ai Corsi Regionali. La collaborazione con il CNA lo porta ad essere Assistente e Capo Allenatore ai Corsi Nazionali per Allenatore di Norcia e Bormio, oltre a far parte di uno staff Nazionale di Super Formatore diretto da Ettore Messina, Nando Del Prete e Tommaso Biccardi. In quegli anni entra a far parte dello staff del Settore Squadre Nazionali, come Assistente della Nazionale Cadetti con Roberto Di Lorenzo, Guido Saibene, Mario De Sisti e Antonio Bocchino. Dal '96 in poi lascia la Juvecaserta per aprire scuole di Basket (Città dei Ragazzi) nelle scuole dove insegna. Referente del SSN per la Campania, dagli anni 2000 in poi matura esperienze con il settore giovanile dei Falchetti Caserta, Battipaglia, Napoli Basket, conquistando titoli regionali e partecipazioni a Finali Nazionali. Dal 2009 al 2013 le sue esperienze senior: Campobasso, Foggia, Ariano Irpino in A2 Femminile. Dal 2014 torna a Città dei ragazzi dove riesce ad aprire 8 sedi, con oltre 200 iscritti.

PROGRESSIVITA' ED ESSENZIALITA'

Proposte pratiche nate dalle osservazioni sul campo

Premessa

Le mie riflessioni sono stimolate sempre dalle **osservazioni sul campo**, su quello che vedo, sulle problematiche che nascono nella pratica di tutti i giorni.

Dopo 10 anni tra settore giovanile di alto livello, settore squadre nazionali e categorie senior, sono tornato ad **allenare day by day nella scuola basket che ho fondato**. Città dei Ragazzi si basa sullo **sviluppo di Progetti scuola**, ovvero far prima innamorare e, successivamente portarli a giocare, tutti i ragazzi che si riesce. In genere abbiamo a disposizione **1, al massimo 2 lezioni** per raggiungere lo scopo. Bisogna quindi essere **CHIARI ed ESSENZIALI**.

In queste lezioni, così come quando arriva un "nuovo" ragazzo in palestra, balzano subito agli occhi gli **apprendimenti essenziali**, le cose da insegnare **subito**, gli **strumenti che gli permettono di "giocare a basket" già dalle lezioni successive**. Resta chiaro che la **PROGRESSIVITA'** degli apprendimenti è un valore fondante, ma, a mio giudizio, **L'ESSENZIALITA'**, io la chiamo la **A**, ovvero i **fondamentali di base**, restano al 1° posto in una ipotetica scala di valori. Procederemo secondo una **scala logico didattica**, tenendo conto che in una prima fase il gioco si sviluppa quasi esclusivamente **nei 28 metri**, con azioni in campo aperto, sia in

attacco che in difesa.

Tratteremo quindi in ordine cronologico di:

- SPAZIO
- PALLEGGIO
- TIRO
- PASSAGGIO
- GIOCO SENZA PALLA
- DIFESA

Nell'analizzare i vari punti, non farò introduzioni teoriche. Vorrei lasciarvi **qualcosa di pratico, da poter utilizzare subito**.

Una cosa però va detta. Molte delle "immagini" di cui tratterò, le avrete sicuramente già viste. Si tratta solo di avere la consapevolezza e gli strumenti didattici per intervenire con lo scopo di far approdare i ragazzi, il più velocemente possibile ad un gioco quanto più **funzionale** possibile.

Spazio

Parto con un'immagine della mia, e credo anche della vostra gioventù; quando si giocava a calcio in cortile con gli amici.

Nei primi periodi si giocava in un contesto spaziale che chiamavamo (dal dialetto) "**palla a mentone**", ovvero, tutti i giocatori, attaccanti e difensori sul pallone.

Man mano, l'esperienza ci faceva capire che bisognava "aprirsi" per evitare che 1 difensore, marcasse 2 o 3 attaccanti.

Chiameremo questa situazione "**SPAZIO SI/NO**".

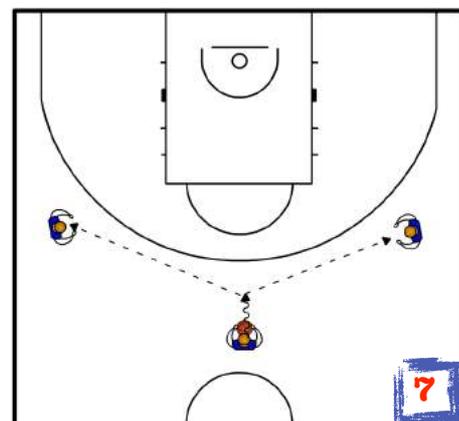
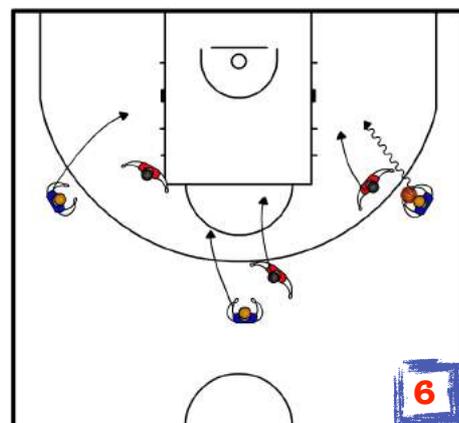
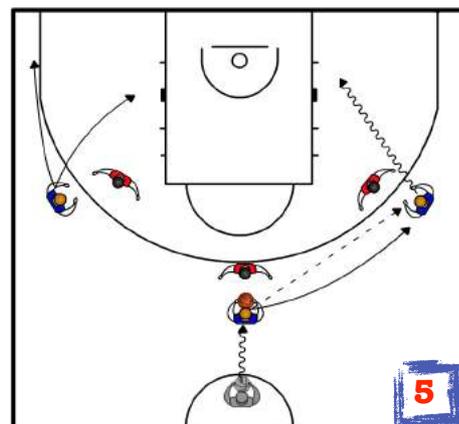
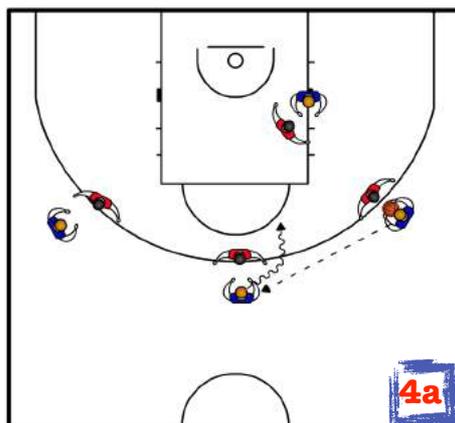
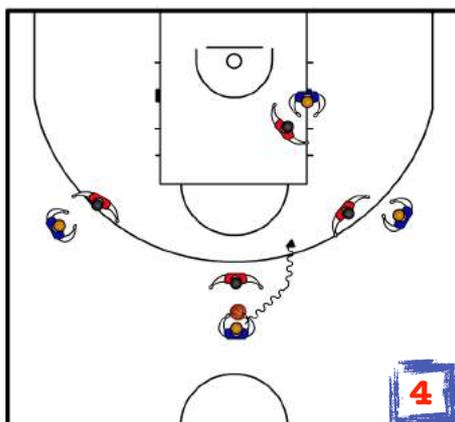
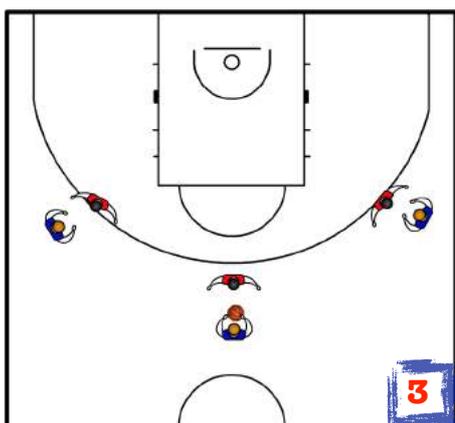
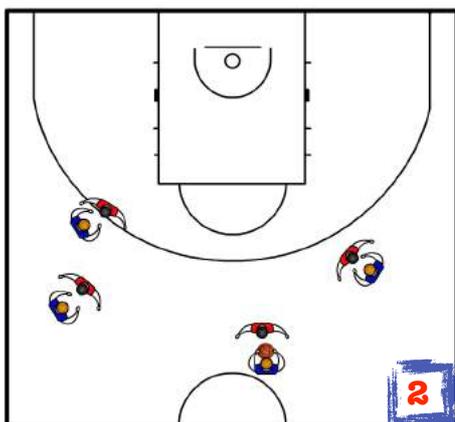
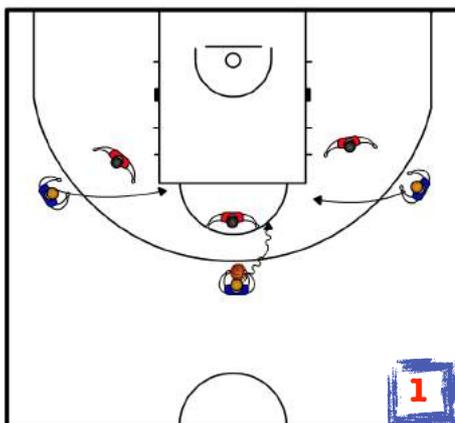
Recentemente sono stato ad un raduno del Centro Tecnico Federale, dove ho portato una mia atleta del 2003 convocata.

Ebbene la situazione del *diagramma 1* è stata la più gettonata nell'esercizio di 3c3 in continuità. Anche in campo aperto, con i ragazzi che sono da poco arrivati in palestra, lo **"spazio no"** la fa da padrone. Essi tendono, comunque a **"circondare" la palla**, senza aprirsi nello spazio libero (*diagramma 2*). Il motivo è dato dal fatto che i giocatori senza palla, tendono a girarsi verso la palla piuttosto che **"aprire lo sguardo su canestro e compagni"** (*diagramma 3*).

Il terzo problema che si riscontra è dato dal fatto che si tende ad usare esclusivamente la mano

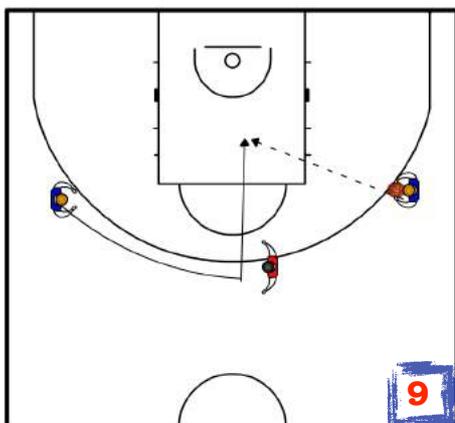
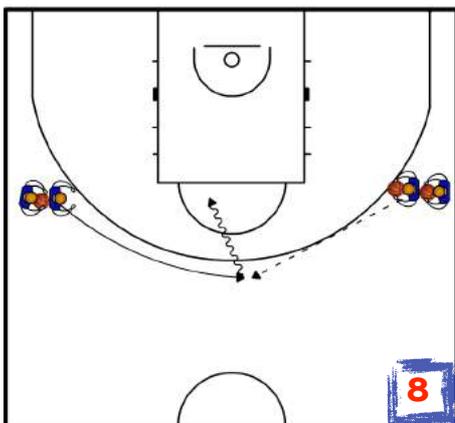
destra (ipotizzando che sia la mano forte), sia in palleggio che dalla ricezione (*diagrammi 4 e 4a*). In ambedue le situazioni, gli spazi, chiaramente si restringono. Fatta la diagnosi, passiamo ora alla cura, ovvero, faremo alcuni esempi di esercitazioni utili allo scopo. Per migliorare la situazione SPAZIO NO (TUTTI DENTRO) relativa al diagramma 1, uso molto giocare con le discese a 3 (*diagramma 5*) e, dopo tutta la fase di esercizio sui fondamentali in corsa nei 28 metri (combinazioni di palleggio, passaggio, tiro), che rappresentano l'80% delle situazioni di gioco dalla categoria Aquilotti fino agli Under 13; si passa ad analizzare l'uso dello spazio, consentendo solo a 2 giocatori di occupare l'area. Se entra anche il 3° giocatore, **PALLA PERSA** (*diagramma 6*). Attenti anche all'errore intermedio di guardare solo la palla, con le spalle parallele alla riga laterale, perdendo così l'assetto ideale di corsa cestistica ed

umentando a dismisura l'angolo di visuale del canestro (*diagramma 7*).



E' mio costume **dare un nome agli errori**, in modo da rendere consapevoli i ragazzi in modo anche divertente. Questo si chiama **GAMBERO**. L'ultima situazione, relativa al *diagramma 4* è, a mio giudizio molto importante, perché fonte di innumerevoli palle perse nel corso di una partita, anche di livello più alto. Si chiama **CAPA E MURO**, ovvero ripartire dallo stesso lato dove ho ricevuto un passaggio, lì dove la difesa, essen-

-do il lato della palla, è presente con un maggior numero di uomini. A questo scopo sono utili le esercitazioni di continuità sulla ricezione "Caspoggio", dove posso curare le partenze sul lato più sguarnito della difesa (diagramma 8); eventuali back-door, e, sostituendo il birillo con un difensore, prima didattico, poi agonistico, si allenano gli occhi alle letture delle situazioni (diagramma 9).



Palleggio

Avrei potuto posizionare la situazione di "capa e muro" anche in questa sezione, perché il motivo fondamentale della ripartenza dallo stesso lato della ricezione è, chiaramente dovuto al fatto che, ad un primo livello, corrisponde un uso della sola mano forte, quasi sempre la destra.

Il caso che presentiamo adesso **MANO LONTANO/VICINO** può essere utile anche al miglioramento indotto della mano sinistra, intesa come debole.

I ragazzi guardano che hanno cominciato da poco, guardano solo la palla, perdendosi difensore, spazio e compagni e no accorgendosi, pur di palleggiare con la mano più abile, di palleggiare con la mano vicino a lui.

Qui, l'elenco di esercitazioni utili allo scopo potrebbe essere lunghissimo, pensando a tutte le figure di ball-handling, ordinate in **4 gradi di difficoltà**:

- partire guardando la palla (quello che fanno abitualmente), ma curando **varie posizioni della mano sulla palla** (sopra – di lato – avanti – dietro);

- **guardare 2 metri** avanti a terra;

- guardare avanti con gli "**occhi alti**";

- **spostarsi** nello spazio libero.

Per brevità facciamo il solo esempio della classica esercitazione chiamata "zig-zag" che unisce l'obbligo di palleggiare con la mano lontano dal difensore (diagramma 10), a quello di usare il campo nella sua massima dimensione. E' sempre una buona cosa lavorare nella seconda 1/2 campo in modo agonistico.

Tiro

Anche sul tiro ci soffermeremo sugli errori fondamentali, quelli dei primi allenamenti, eliminati i quali, si comincia a giocare con una certa funzionalità e divertimento.

La sequenza degli errori e, chiaramente delle esercitazioni da mettere in opera è molto precisa:

- **nel tiro da sotto** o in corsa il ragazzo si **ferma un paio di metri prima**, non riconoscendo lo spazio vicino al ferro. A questo proposito ci è molto utile lo "**smile**";

- Tiro dal centro, non riconosce il lato e l'**uso del tabellone**. Chiudere lo spazio centrale, ob-

-bligandolo ad andare di lato, prima a destra, poi a sinistra (l'opposto per i mancini);

- Nell'usare il tabellone, tira all'angolo basso del rettangolo disegnato, non a quello alto

Nel tiro da fuori ci soffermiamo solo sulla posizione di braccio e polso. Dopo il passaggio dal tiro a **2 mani a quello ad 1 mano** (nel più breve tempo possibile), quello che si osserva più frequentemente è l'errore

chi chiamo **LA MOLLA**; dopo il rilascio della palla il braccio va verso il basso, spesso anche piegandosi, provocando una traiettoria molto tesa. Una volta rad-

drizzato il braccio, altri errori di posizionamento del polso sono:

- **HITLER**, il polso non si spezza, o non fa "clic", come dico io, restando a dita unite nella tipica posizione del saluto al Furer

- **SVITALAMPADINA**, il polso si avvita su se stesso verso l'interno

- **IL PITTORE**, il polso va verso l'interno, non verso il basso, simulando una pennellata

In quasi tutte le situazioni appena descritte, la palla non ha rotazione corretta. Quest'ultima "immagine", si ritrova purtroppo anche dopo, nelle categorie giovanili dall'under 14 in poi. E' opinione comune, del resto basta guardare le partite, **che il fondamentale dove siamo più indietro a livello giovanile sia il tiro.**

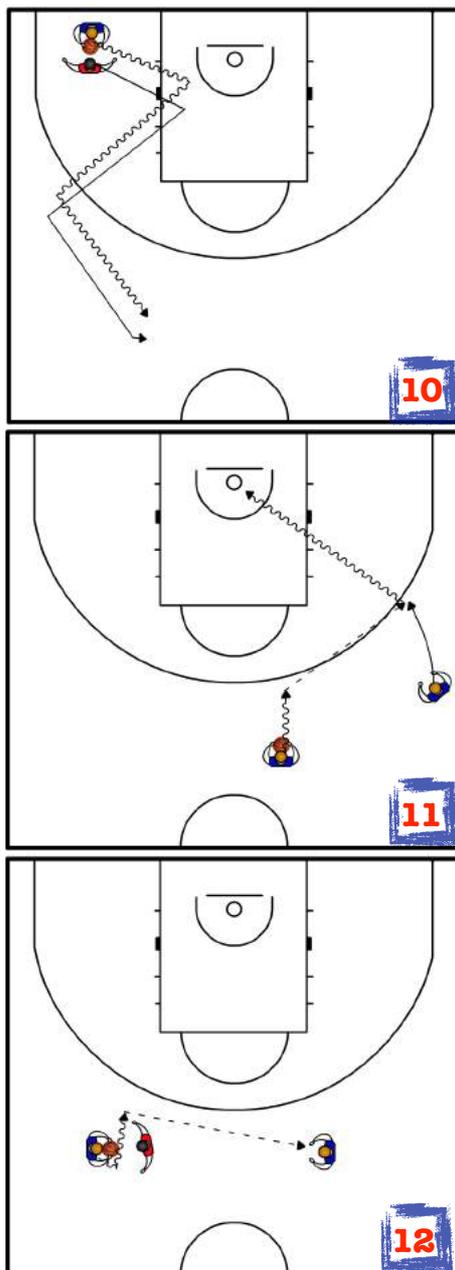
Passaggio

Riguardo al passaggio, invece, due sono gli errori che si riscontrano nei nostri neofiti basketari. Il primo lo chiamo "**UNA MANO**" e tratta appunto della errata ricezione ad una mano, soprattutto in corsa nei 28 metri (che abbiamo detto essere una percentuale molto alta del

gioco a questo livello). Chissà, forse perché da subito gli viene detto che si palleggia con una mano, non con due. Questo errore di interpretazione non gli permette un controllo ottimale, causando molto spesso banali palle perse. Fatta la diagnosi, la cura consiste nel riproporre, nelle forme più disparate possibile la situazione di ricezione di passaggio: da fermo, camminando, nello spazio, in corsa nei 28 metri, in 2, in 3, con discese ostacolate; ma sempre, però, curando la ricezione corretta a 2 mani (diagr. 11). **“Prima controlla, poi palleggia”**. Anche qui, come per i casi precedenti, uso spesso nel gioco punire l'errore con “palla persa”. Oltre alle esercitazioni, bastano 2/3 miei interventi di questo tipo per indirizzarli verso la ricezione corretta. Il 2° errore lo chiamo **“PALLA MOSCIA”** e si manifesta in tutti i tipi di passaggio. La parabola del passaggio è molto arcuata invece che tesa, generando un passaggio lento, e, spesso, non arriva neanche **“nelle mani”** del compagno. L'errore opposto invece lo chiamo **“missile”**, ovvero il mancato controllo della forza del passaggio relativamente alla distanza, con il risultato di un missile appunto che finisce alto e fuoricampo imprevedibile per tutti. Le esercitazioni utili allo scopo, negli ultimi due casi possono essere anche 1/2 campo, dapprima contro zero, per affinare lo **schema motorio lanciare-afferrare**; poi ostacolate (i classici esercizi XOX), anche con uso del palleggio per migliorare l'angolo di passaggio, che rappresenta il momento più alto, il raggiungimento di una buona competenza per un neofita (#12).

Difesa

Innanzitutto spieghiamo perché



tratto la difesa come ultimo argomento. Il motivo sta nel fatto che, secondo me, un apprendista trova all'inizio, molta difficoltà ad acquisire padronanza nei fondamentali d'attacco. Basta poco per metterlo in seria difficoltà. Grand parte del lavoro di presentazione, di introduzione al basket, ritengo vada svolto avendo come obiettivo primario, la cura dei fondamentali d'attacco. Se non impara l'essenziale in attacco, è inutile parlare di difesa, si marca da solo. Anche in difesa nei primi periodi torna **l'errore dello spazio**. I ragazzi non marcano il proprio avversario diretto, ma seguono

solo la palla. Quindi tutti i **giochi di coppia** e di accoppiamento difensivo sono essenziali nella prima fase. La già citata “palla a mentone” vale per l'attacco quanto per la difesa. Dopo questa prima fase, l'unico errore su cui consiglio di lavorare è **“MANELLA”**. Di fronte ad un attacco in palleggio i piedi restano fermi, mentre la mano parte per toccare la palla, commettendo però fallo nel 90% dei casi, perché non abbinata allo scivolamento. **Lo scivolamento difensivo unito anche alla corsa** per riposizionarsi davanti alla palla sulla linea del canestro è utile, oltre che in chiave tecnica, anche come situazione che aiuta al raggiungimento di un controllo motorio ottimale. Evitare di lavorare in questo ambito porterà ad assistere, molto probabilmente a grandi scontri fisici, urti con molte probabilità di infortuni che potrebbero poi demotivare i giovani allievi. Possiamo utilizzare gli esercizi per il palleggio con focus sulla difesa. Chiudo questa carrellata di situazioni problema e di relative proposte con la **domanda** che ogni istruttore dovrebbe farsi quando un ragazzo si presenta in palestra accompagnato dal suo genitore (anche in età giovanile, non solo minibasket) dicendo: *“Voglio giocare a basket”*. E noi: *“Come posso accontentarlo da subito?”* Dopodiché, non ci resta che allenarlo mettendolo in condizione di **capire il gioco** nella sua globalità, ma allo stesso tempo con le sue caratteristiche **ESSENZIALI**, liberandolo dagli **errori fondamentali**. Poi, **guardare la sua faccia** quando esce dalla palestra per tornare a casa, ed avremo la risposta....

Marco Gatta

È nato il 16 novembre 1963 a Roma. Ha 47 anni, padre di Carolina e Giorgia, dal 1984 in Federazione con incarichi



in Amministrazione, CIA e CNA. È il Responsabile del Settore Squadre Nazionali Femminili. Dal 1994 al Settore Squadre Nazionali prima al maschile poi dal '96 al Settore femminile dove nel 2004 diventa responsabile. Come Team Manager partecipa nel 1991 al Campionato mondiale Juniores maschile a Edmonton (Can) seconda classificata nel 1994 a Lubiana (medaglia d'argento con under 21 maschile); nel femminile medaglia d'argento cadette femmine nel 1985 a Tuzla (Yug). Bronzo con la nazionale under 16 femminile a Poprad (Slovacchia) nel 1993 e oro ai Giochi del Mediterraneo di Pescara 2009.

UN UOMO DI CAMPO: LA MAGLIA AZZURRA...CON UN SOGNO NEL CASSETTO

In questo numero abbiamo intervistato Marco Gatta, responsabile del Settore Squadre Nazionali, un funzionario della Fip che quindi ha una straordinaria esperienza trascorsa in tantissimi anni con le tante nazionali azzurre.

Responsabile del Settore Squadre Nazionali Femminile, un onere che indubbiamente prevede grande impegno, qual è e come si gestisce il rapporto con il capo allenatore e lo staff tecnico in genere?

“L'impegno è costante, devi essere sempre a disposizione per cercare di risolvere nel più breve tempo possibile la necessità che hanno i componenti dello staff tecnico e le atlete. Il rapporto è sempre di reciproco rispetto, soprattutto con il Capo Allenatore deve instaurarsi un rapporto di fiducia e di completa sintonia, lui deve sapere che una volta stilato il programma, il team manager farà tutto il possibile per assecondarlo e metterlo in condizioni di svolgere al meglio il suo lavoro.”

Cosa significa vivere le emozioni e le sensazioni della maglia azzurra?

“Lo dico sempre che questo è uno dei lavori più belli, perché ti permette di vivere lo sport da dentro. Quando ti ritrovi a bordo campo, vedi il tricolore e senti suonare l'inno Nazionale l'emozione che provi è unica.”

Quali sono le differenze che maggiormente rileva nell'approccio alla maglia azzurra tra gli atleti delle nazionali giovanili e quelli senior?

“L'atlete della Nazionale Senior hanno sicuramente quell'esperienza che gli permette di vivere la maglia azzurra con maggiore tranquillità, ma allo stesso tempo con la consapevolezza che i tifosi, i più giovani, la stampa, li tengono sotto osservazione. Le atlete delle Nazionali giovanili vivono invece le prime convocazioni con un po' di paura e tensione, perché come dicevo prima quando stai dentro il campo e senti l'inno le gambe tremano un po'.”

Tante rappresentative nazionali, quali i tecnici che hanno lasciato un'impronta sul tuo lavoro?

“Questa domanda mi fa accorgere di quanti anni sono passati facendo questo lavoro, perché ho ricordi di allenatori da Tracuzzi, Gamba, Sales il primo periodo di Messina, Corno, allenatori che hanno fatto la storia della pallacanestro, di ognuno di loro mi è rimasto qualcosa, ma soprattutto il senso del rispetto verso tutti quelli con cui lavori, aspetto fondamentale per formare un gruppo coeso. Per ultimo e solo in ordine di tempo lascio Andrea Capobianco, con il quale sta nascendo una collaborazione totale sotto ogni aspetto, spero mi lasci qualcosa che nessuno ancora mi ha dato, portarmi ad un

un Olimpiade.”

Tra qualche giorno il prossimo impegno che prevede le gare di qualificazione all'Europeo della Nazionale maggiore femminile con coach Andrea Capobianco, come vede questo prossimo impegno?

“Per l'impegno di novembre coach Capobianco sta facendo un ottimo lavoro ,ho visto le ragazze molto motivate, con una voglia di andare a giugno in Rep. Ceka a fare gli Europei. (scongiori a parte)”

In ultimo, come interpreti gli ottimi risultati delle nostre nazionali giovanili femminili nella trascorsa estate?

“Di solito non parlo di questioni tecniche, ma penso che i risultati degli ultimi anni siano da attribuire ad un vero lavoro di squadra : gli allenatori sul campo, con affianco l'

intera Federazione , dal Presidente Federale con il Consiglio, il Segretario Generale, ma anche tutti i colleghi che lavorano nell'ombra ma di certo non meno importanti.”

a cura di Claudio Barresi



*In alto: La vittoria della Nazionale Femminile contro il Montenegro
In basso: Amichevole contro la LBF Stars il 14 Ottobre 2016*





Il **Club Joventut de Badalona**, è una società sportiva spagnola di basket della città di Badalona.

Fondata nel 1930, inizialmente come polisportiva, nel 1939 prese l'attuale denominazione. Negli anni '40 la pallacanestro diventò l'attività principale della società. Attualmente, a livello europeo, è una delle squadre più prestigiose.

Palmares:

4 Liga ACB

8 Copa del Rey

2 Supercoppa spagnola

1 Eurolega

2 Coppa Korac

1 Eurocup

1 EuroChallenge

BOX OFFENSE E STAGGER MADE IN BADALONA

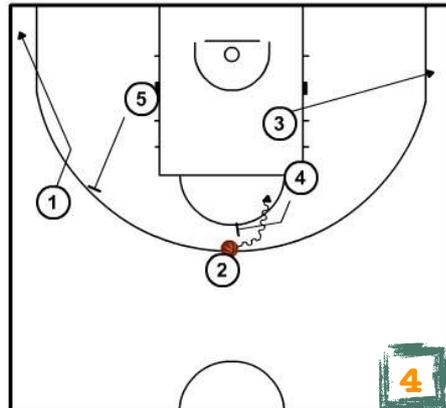
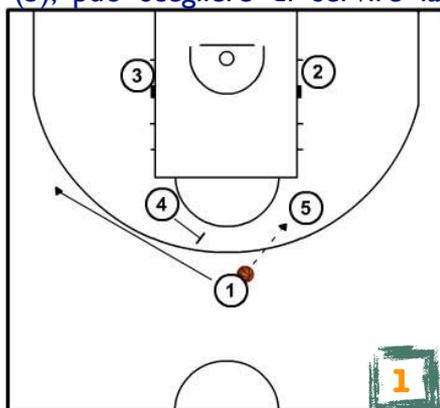
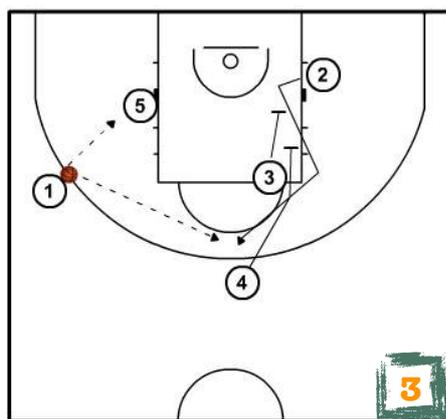
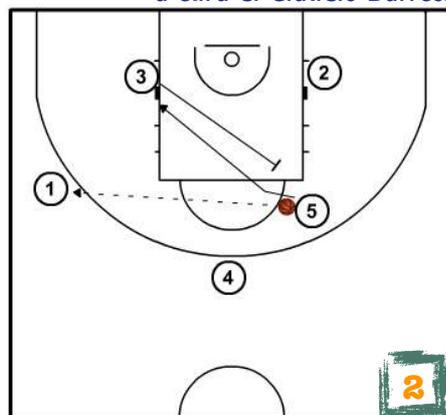
Bentornati alla nostra rubrica sugli attacchi.

Oggi sbirciamo in casa della **Juventud Badalona**, gloriosa squadra spagnola che in questo campionato non ha certo avuto una partenza delle migliori con un record al momento di 0-3. La squadra di coach **Diego Ocampo** utilizza tra i tanti questo attacco che mostriamo oggi. Partendo da un classico schieramento box, il gioco prova a creare un vantaggio in pivot basso per il centro **Albert Miralles** o altrimenti per la guardia **Sergi Vidal**. Gli altri atleti del quintetto del Badalona sono il playmaker **Albert Sabat**, l'ala piccola **Tomasz Gielo** e l'ala grande **Luka Bogdanovic**.

Il gioco inizia (*diagr. 1*) come già indicato con gli atleti schierati per formare un box con i lunghi in alto e i giocatori perimetrali in pivot basso. Il play (1) passa al centro (5) in post alto e riceve un blocco cieco dall'ala grande (4) che gli permette di andare in ala sul lato debole e ricevere dal centro (*diagr. 2*). Con palla ad 1 l'ala piccola (3) blocca cieco a favore del Centro (5) che taglia in pivot basso (*diagr. 2*). Se il play (1) non passa la palla al centro (5), può scegliere di servire la

la guardia (2) che sfrutta il blocco stagger dell'ala piccola (3) e dell'ala grande (4) (*diagr. 3*). Se la guardia 2 non ha la possibilità di tirare in uscita dagli stagger, l'ala grande (4) gli porta un blocco sulla palla che la guardia (2) sfrutta per attaccare il canestro mentre gli altri giocatori si spaziano sul campo per ricevere (*diagr. 4*).

a cura di Claudio Barresi



Dario Mondini

Istruttore Minibasket dal 1980, Istruttore Nazionale, Formatore ai Corsi per Istruttore Minibasket e componente dello Staff Tecnico Regionale



Campania e della Commissione Provinciale di Caserta. Ha ricoperto per un triennio la carica di Responsabile Provinciale Minibasket in Terra di Lavoro. Da Istruttore Giovanile, sedendo sempre sulla panchina della LBL Caserta, ha conquistato vari titoli regionali e diverse partecipazioni a Finali Nazionali, nonché il titolo di Campione Nazionale Join the Game ed una tranquilla partecipazione alla Serie D con soli prodotti del vivaio. Prima di definire fissa dimora, ha operato nelle giovanili di Marigliano, Recale, Caivano e Maddaloni, ed ha trascorso una parentesi in C2 a Marcianise. E' Presidente della LBL Caserta e Responsabile del Settore Minibasket.

PROGRAMMARE PER

OBIETTIVI

Prima e Dopo

Mike Krzyzewsky afferma che *giocare a basket è come guidare nel centro di Manhattan. Sai che stai per incontrare un ingorgo in Times Square, ma non sai quanto durerà; sai che potresti incontrare anche camion ed autobus, che potrebbero esserci lavori in corso sulla strada, che potresti imbatterti in un tamponamento e, soprattutto, sai che non sarai in grado di vedere tutto, quando ci sarai nel mezzo.*

Il basket è un gioco di variabili, in cui i cambiamenti sono frequenti. Proseguendo nel paragone con l'ingorgo newyorkese, la vera maestria di un giocatore competente consiste nel pensare autonomamente, reagire di conseguenza, muoversi senza istruzioni provenienti dall'esterno e scegliere adeguatamente rispetto alle situazioni contingenti, tenendo a bada le "voci dal campo". Di contro, obiettivo di un'autoscuola che si ritenga di successo, sarà fornire ai propri allievi tutti i mezzi necessari per farlo, somministrando tutte le informazioni utili alla bisogna, partendo dalle basi.

Nella programmazione di una Società che si occupa di giovani atleti, ritengo sia doveroso creare un tratto d'unione sempre più marcato tra la "splendida isola felice" riservata al mini basket e lo "sgradevole inferno" del settore giovanile, facendo sì che entrambe appaiano agli occhi di tutti, inequi-

-vocalmente, facce della stessa medaglia. Penso sia doveroso realizzare una sinergia reale e concreta, fatta di un'effettiva condivisione degli obiettivi e di continui scambi ed interventi tecnici (sia teorici che pratici) da parte di tutti coloro che sono coinvolti nei due settori.

Per tornare alla similitudine automobilistica, non va dimenticato che l'obiettivo di un'autoscuola, è rendere il futuro autista esperto nella guida al termine soltanto di una decina di lezioni. Un bambino che inizia a praticare il nostro gioco sport a 5 anni, invece, e continua a seguirci fino ai 20, diventa uomo praticando la stessa disciplina per ben 16 anni..... e pensate sia produttore farglielo fare ripetendo sempre le stesse cose? E che non sia meglio diluire nel tempo le proposte, provando a motivarlo anche attraverso un'offerta sempre nuova ed attraente?

E' mia opinione che esista un momento per **scoprire**, seguendo il naturale sviluppo fisico e mentale, ed uno per **perfezionare** e specializzare; che gli anni tra i 5 ed i 12 siano quelli giusti per apprendere, e quelli successivi siano determinanti nell'ottica del miglioramento tecnico e tattico. Spesso, però, gli addetti ai lavori impegnati nei centri minibasket non trovano gli stimoli giusti per "limitarsi" a creare le condizioni più adeguate allo svilup-

-po delle capacità motorie (la base da cui partire per qualsiasi successivo intervento), ma si improvvisano in compiti che non competono loro; al contrario, a tanti allenatori di giovani virgulti risulta difficile uscire dall'ottica del semplice "giocare per divertirsi".

La componente di piacere e di divertimento è fondamentale per impegnarsi, non solo nei bambini, ma anche negli adulti. Quindi, un istruttore ed un allenatore si dovrebbero preoccupare molto di più di promuovere impegno e divertimento, a tutti i livelli, piuttosto che imporre pressioni ed aspettative. E' fondamentale **interessare**. *Se il giocatore non è convinto del bisogno di cambiare, imparare o modificare, non esiste nessuna possibilità di migliorare. La domanda da fargli è: ho qualche idea che ti possa aiutare a migliorare? Ti interessa?* (Dan Peterson).

La programmazione degli interventi, a mio avviso, dev'essere il frutto di un lavoro in sintonia tra le parti interessate, e deve prefiggersi di tenere sempre presente il **PRIMA** ed il **DOPO**, facendo in modo che i due campi non vengano in alcun modo invasi. I due concetti sono, a mio modo di vedere, fortemente legati alle idee di **COSA FARE** (controllare il proprio corpo, orientarsi nello spazio rispetto al tempo ed alle variabili, combinare più movimenti in sequenza, adattarsi rapidamente alle nuove situazioni,) e **COME FARLO** (migliorare la tecnica e specializzare i ruoli), anch'esse riferite alle due fasce d'età e, ampliando gli orizzonti, a quella di **PERCHE'** (è fondamentale che il bambino sia consapevole di ciò che fa) e, successivamente, di **QUANDO** (la sempre più con-

solidata consapevolezza porterà al graduale sviluppo dell'aspetto tattico).

"Il basket è una danza complessa che richiede la capacità di passare da un obiettivo ad un altro alla velocità della luce" (Phil Jackson). Durante questa danza, articolata e complicata da infinite situazioni, mutabili a brevissima distanza l'una dall'altra ed in sequenze sempre diverse e non sempre prevedibili, ogni giocatore dev'essere in grado di possedere la percezione ed il controllo di tutti gli eventi, di imparare ad essere consapevole di ciò che accade e capace di ridurre al minimo l'ansia derivante dall'imprevedibilità del gioco, che porta anche ad un continuo sovrapporsi di pensieri.



Tenendo sempre presente questo "pensiero guida", lo scopo di un progetto a lunga scadenza sarà puntare a trasferire, dal minibasket al basket, un bambino che sfrutti una sua personale autonomia e autosufficienza e che sia dotato di una competenza tale da consentirgli di utilizzare non solo correttamente, ma soprattutto adeguatamente, le tante conoscenze apprese durante l'intero percorso. Sarà

Sarà opportuno non soffermarsi al presente, evitando di accontentarsi di risposte a breve scadenza, ma proiettarsi "concretamente" nel futuro, con la certezza che un lavoro ben fatto oggi potrà significare tanto per i ragazzi che saranno domani.

Luca Sighinolfi, psicologo che si occupa di sport e di performance di alto livello ed autore del libro "Pallacanestro antifragile" asserisce che la teoria la si impara cercando (curiosità intellettuale), mentre la pratica la si impara tentando (prove ed errori). La libertà di cercare e quella di tentare percorrono sentieri ricchi di partecipazione e di condivisione con gli altri. Una persona che matura nella

consapevolezza dei propri limiti, con curiosità intellettuale e relazionale rispetto allo sport che vive, riuscirà ad allevare la propria passione e ad allenare il proprio impegno verso il confronto con gli altri, confronto che consente di ampliare costruttivamente la conoscenza.

In quest'ottica, non è conveniente soffermarsi esclusivamente allo studio ed all'insegna-

-mento dei fondamentali, nella convinzione che conoscerli a menadito comporti anche la capacità di utilizzarli adeguatamente nelle situazioni più disparate ed in presenza di uno stress ben diverso da quello che si propone durante gli allenamenti. L'impiego, durante le lezioni, dei fondamentali come strumento, invece, può essere un valido espediente al fine di strutturare e sviluppare progressivamente le capacità coordinative dei bambini, che sono sempre più ricchi di potenzialità intellettive, ma anche imballati da rilevanti limiti motorio-funzionali ed influenzati dalla presenza costante dei familiari.

Fondamentale, a tal uopo, il contributo offerto da Andrea Capobianco al nuovo testo della F.I.P. "Insegnare il minibasket": nel modello settoriale prevediamo il minibasket come attività fine a se stessa. Dopo gli 11 anni, il bambino entra a far parte delle varie categorie giovanili, nelle quali ogni allenatore "cura il proprio orticello" ed a 20 anni il ragazzo diventa giocatore di pallacanestro e inizia a giocare. La programmazione è relativa all'annata (quando va bene) che si sta svolgendo, senza tener conto di un contesto più ampio. Nel modello integrato, ogni totalità include quella inferiore e diventa parte di quella superiore: il minibasket sarà così costituito da elementi organizzativi e da contenuti "tecnici" che non scompariranno nel livello superiore dell'attività giovanile, ma resteranno inquadrati in una formula più evoluta e corrispondente alle caratteristiche di quella frazione. In tal modo, gli obiettivi del settore giovanile non scompariranno nella pallacanestro senior, ma continueranno ad esistere inquadrati in una formula più evoluta e adatta alle caratteristiche

del contesto.

Per ottenere movimenti eseguiti con perizia, è necessario che gli impulsi provenienti dal Sistema Nervoso Centrale giungano ai muscoli in numero ed in sintonia tale da instaurare una successione corretta di eventi integrati tra loro. Dal momento che, per eseguire un gesto in un campo di basket è necessaria l'esatta coscienza del proprio corpo in movimento, in relazione con lo spazio in cui agisce e con il tempo in cui si ritiene di essere in grado di farlo, una stimolazione percettiva stabile e costante favorisce sia l'apprendimento motorio che quello tecnico.

In una programmazione è molto importante, aggiunge Andrea Capobianco, il rispetto dei tempi e la propedeuticità di ciò che dobbiamo insegnare. Sia l'anticipazione che il ritardo dei tempi può provocare difficoltà nella formazione dei nostri giocatori/uo mini. Ma è indubbio che, se arrivano ragazzi nei settori giovanili con corrette capacità/abilità motorie, l'insegnamento nel settore giovanile diventa più semplice ed efficace. Pertanto, è auspicabile che alla base ci siano delle buone capacità/abilità dei giocatori che vengono formate negli anni del settore giovanile, partendo dalle basi motorie (schemi motori di base, capacità senso-percettive, capacità coordinative) che il minibasket può dare.

Se i sogni dei minicestisti sono zeppi di canestri realizzati (magari al suono della sirena finale), di passaggi vincenti ed estemporanei e di castelli da difendere coi denti, i più grandi continuano a sognare fantastiche imprese sui parquet di tutto il mondo. Tiro, palleggio, passaggio e difesa sono i sogni da trasformare in realtà, le abilità da conquistare, affinare ed interpretare all'interno di un sistema sempre più codificato. Il gioco potrà rappresentare ancora il detonatore nella costruzione delle mappe cognitive e comportamentali; e attraverso il gioco si potrà fornire ad ogni ragazzo i mezzi per trasformarsi in giocatore completo. Gli esercizi e le proposte atte a ricreare le situazioni di gara rappresenteranno il mezzo per perseguire l'obiettivo programmato, riguardo alle capacità di ciascuno e dell'intero gruppo. L'allenatore e il preparatore fisico saranno i tutori di questo processo.



PRIMA



.....



DOPO

Roberto Russo

Nato a Caserta nel 1985, si laurea in Scienze Motorie all'ISEF di Napoli e dal 2010 ha iniziato a lavorare nel mondo della pallacanestro, assumendo l'incarico di preparatore fisico territoriale del Comitato Regionale Campania della FIP; compito che, nella stagione 2012/2013, ha svolto in contemporanea con quello di preparatore della Dire Napoli, partecipante al campionato di serie A femminile. Nella stagione 2013/2014 è passato al Basket Latina in BI conquistando la promozione e, quindi, è stato confermato dalla società laziale anche per la stagione successiva, partecipando al campionato di A2 Silver. Dopo una parentesi con la Juvecaserta nella scorsa stagione, ha collaborato con i Centri Tecnici Federali, oltre ad essere formatore per il Corso di Preparatore Fisico di Base. Attualmente è il Responsabile della Preparazione Fisica della Dire Basket Napoli.



LA PREPARAZIONE FISICA NEL BASKET FEMMINILE

Caratteristiche Fisiche

Partendo dall'analisi biologica e fisiologica tra i due generi è importante, a mio parere, evidenziare alcune differenze che esistono tra atleti ed atlete.

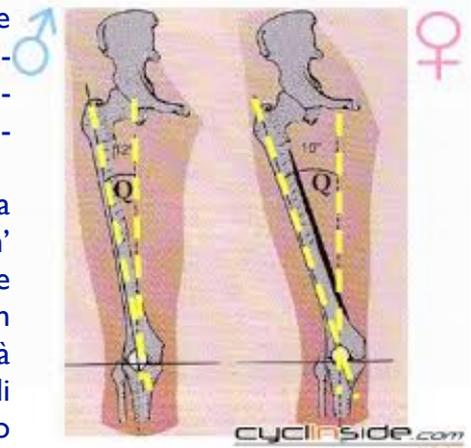
Le donne presentano una migliore mobilità articolare, un'elevata elasticità di tendini e legamenti (Kibler) ed un migliore sviluppo delle capacità coordinative (Tittel) rispetto agli uomini, ma hanno anche grasso corporeo relativo in più e quindi una minore quantità di massa magra (Astrand) così come una quantità di testosterone 20 volte minore rispetto ai maschi, la quale incide nettamente i livelli di forza (sia quella massima che quella esplosiva) (Kreamer).

L'arrivo del menarca ed il ciclo mestruale sono altri due fattori fondamentali nell'approccio, da parte del preparatore, ad una squadra di basket femminile:

- il primo è un chiaro segnale di sviluppo ormonale e funge da crocevia per l'avvicinamento alle esercitazioni di forza con i sovraccarichi;

- il secondo altera, in base alla sua fase (pre-durante-post) i livelli di forza, mobilità e flessibilità. Inoltre, dal punto di vista anatomico, il maggiore angolo Q incide sul valgismo fisiologico (Noyes) che, biomeccanicamente, comporta una maggiore flessione dell'anca ed una maggiore intrarotazione del femore: tutti questi fattori aumentano l'esposizione delle donne al rischio di infortuni al Legamento Crociato Anteriore al quale sono soggette in percentuale maggiore e, spesso, in situazioni

torsive senza contatto.



Modello Prestativo

Il modello prestativo che caratterizza il basket femminile non differisce da quello maschile, Mc Innes nel 1995 diede la definizione di "Sport ad impegno aerobico/anaerobico alternato di natura intermittente con azioni svolte a medio-alta intensità"; studi successivi (Castagna 2006) hanno evidenziato che il rapporto tra gioco e recupero è 1:1, proprio come per i colleghi maschi! Tuttavia nel basket femminile si evidenziano un minor numero di azioni giocate, meno salti e meno scivolamenti (circa il 25% in meno) rispetto al basket maschile (Delextrat 2009). Le azioni a medio-alta intensità a cui fa riferimento Mc Innes sono azioni di:

- Accelerazione e decelerazione
- Salti
- Torsioni
- Scivolamenti

Per eseguire queste tipologie di azioni, le giocatrici di pallacanestro hanno bisogno di sviluppare una notevole coordinazione fine, una importante forza specifica e un ottimo controllo motorio (Erculij).

Il lavoro in palestra

In virtù di quanto detto sopra, il lavoro del preparatore fisico gioca un importante ruolo nello sviluppo delle atlete in quanto, attraverso lavori di prevenzione/preabilitazione, core stability, sviluppo della forza e delle abilità specifiche, può ridurre il rischio di infortuni migliorando la performance delle atlete.

1. I lavori di prevenzione hanno l'obiettivo di ridurre il rischio di infortuni e sono volti al rinforzo dei muscoli abduttori, degli extrarotatori dell'anca e dei femorali, così da contrastare il valgismo fisiologico di cui abbiamo precedentemente parlato; risultano molto importanti gli esercizi di mobilità delle caviglie, delle ginocchia e delle anche inseriti sia nei protocolli preventivi individuali pre-allenamento che nelle attivazioni di squadra. I lavori di preabilitazione preparano le atlete alle sollecitazioni specifiche del gioco e saranno quindi relativi ai movimenti che vengono eseguiti in campo.

2. Come già evidenziato da Elia Confessore nel Playbook n° 3, allenare il "core" vuol dire "stabilizzare la spina in presenza di movimenti intorno ad essa" (M. Panichi). Le atlete traggono notevoli benefici anche in termini di performance mostrandosi più sicure nella gestione del contatto: allenando la stabilità, sia del core ma anche del corpo in toto diamo inoltre un importante supporto ai muscoli degli arti inferiori, miglioriamo la qualità delle decelerazioni e riduciamo il rischio di infortuni al Legamento Crociato Anteriore. L'allenamento specifico del core/body stability può essere inserito nelle attivazioni individuali, nelle schede di forza e nelle attivazioni specifiche di squadre e modulato in base alla categoria, alla fase

fase dell'anno e della settimana.

3. L'allenamento della forza (in tutte le sue espressioni) ha un peso notevole nella programmazione sia dei macrocicli che dei microcicli di una squadra femminile poiché bisogna tener conto che lo stimolo settimanale deve essere più frequente (per una migliore risposta ormonale) e, che nella programmazione a lungo termine, il mantenimento di buoni livelli di forza è strettamente correlato alla prevenzione degli infortuni. I lavori di sviluppo della forza con sovraccarichi vengono proposti prima in maniera "didattica" per meglio acquisire le giuste posizioni e gli angoli di lavoro corretti, per poi essere sempre più individualizzati di giocatrice in giocatrice, in base allo screening fatto ad inizio campionato (Valutazione antropometrica e funzionale);

4. Lo sviluppo delle abilità specifiche è un lavoro che mira a rendere il più economico possibile il

gesto tecnico facendo attenzione a quella che è la qualità dei movimenti piuttosto che la quantità. L'allenamento delle SPARQ (Speed-Power-Agility-Reaction-Quickness) a cui fa riferimento Domenico Papa nel playbook n° 5, si struttura in maniera progressiva nell'arco della stagione: dopo una prima fase generale in cui si predilige l'automatizzazione del gesto dal punto di vista coordinativo, si passa ad una fase specifica in cui vengono inseriti stimoli sport specifici che, oltre all'aspetto coordinativo, avranno l'obiettivo di allenare le giocatrici allo sviluppo del gesto tecnico eseguito in maniera corretta; nella terza fase, definita speciale, le esercitazioni si avvicinano a situazioni reali di gioco, integrandosi anche con i concetti più tecnici di spazio e tempo al fine di avere atlete pronte ed allenate a giocare a pallacanestro!



Claudio Mantovani

Laureato in Scienze Motorie, Specializzato in Tecnica e Didattica Sportiva presso la Scuola dello



Sport del CONI, ha conseguito la Maîtrise all'Università Claude Bernard di Lione. Ha conseguito nel 2015 il Dottorato di Ricerca in Advanced Technology in Rehabilitation Medicine and Sport presso l'Università di Tor Vergata di Roma. È docente della Scuola dello Sport CONI Servizi dal 1987 e dal 2010 ricopre l'incarico di Responsabile Scientifico dell'Area Tecnica.

Collabora con molte federazioni sportive dove ricopre diversi incarichi, tra questi: è Presidente della Commissione Sport Scolastico e Giovanile della Federazione Italiana Baseball Softball, Responsabile dell'Area Insegnamento della Federazione Italiana Tennis, membro della Commissione Didattica e della Commissione Tecnica della Federazione Italiana Pallacanestro e della Development Commission della World Baseball Softball Confederation, è membro del Comitato Scientifico della Federazione Italiana Pallavolo e della Federazione Italiana Badminton.

È Segretario della Società Italiana di Management dello Sport e dal 2009 fa parte dell'Executive Board dell'European Coaching Council.



LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Compiti e responsabilità dell'allenatore di basket

L'efficacia dell'allenatore di pallacanestro è fortemente condizionata dalla propria capacità di insegnare. Le proprie competenze didattiche risultano essere indispensabili per poter svolgere i compiti a lui affidati, in modo particolare se questi è coinvolto con gli allievi più giovani. L'analisi dei compiti e delle funzioni che un istruttore è chiamato a svolgere durante la propria azione rappresenta il punto di partenza per definire quali sono le competenze che l'istruttore stesso deve acquisire per poter svolgere un'azione efficace. La riflessione sui compiti e sulle responsabilità dell'istruttore dovrà essere messa in relazione anche con il contesto dove l'azione dell'istruttore viene svolta e con le caratteristiche degli allievi che sono stati a lui affidati. L'istruttore, infatti, dovrà rispondere con egual efficacia alle domande che gli arrivano sia dagli allievi che dalla struttura organizzativa dove opera. L'istruttore, per svolgere con efficacia la propria azione didattica, deve possedere maggiori informazioni possibili su tre elementi fondamentali: la tecnica, gli allievi ed il contesto. Tali eventi sono indispensabili per individuare le conoscenze che deve possedere, le abilità che

conseguenza le competenze necessarie per insegnare il basket in maniera soddisfacente per sé e per i propri allievi. Nel rapporto tra conoscenze ed abilità si gioca molto del successo dell'istruttore: si definisce competenza infatti **“la capacità di utilizzare le conoscenze teoriche e le abilità operative in reali situazioni di lavoro e nello sviluppo professionale e personale dell'istruttore”**. Non bastano le conoscenze, anche le più aggiornate ed avanzate, su “cosa” insegnare, cioè la tecnica, se tali conoscenze non sono integrate da altrettanto indispensabili abilità applicativo-pratiche e dalla loro combinazione, cioè le competenze di tipo didattico.

Queste risolvono l'altro aspetto importante nell'insegnamento che può essere sintetizzato nel “come insegnare”. Ultimo elemento indispensabile per l'istruttore è “a chi” insegnare, cioè alla conoscenza più dettagliata possibile delle caratteristiche individuali di ciascuno dei propri allievi. L'istruttore di basket, così come qualsiasi altro insegnante di attività motorie, trascorre molta parte del proprio tempo in attività di tipo didattico. Ma contrariamente ad altri tipi di insegnamento, la propria funzione didattica non si esaurisce quando il proprio

allievo ha compreso il compito da svolgere. Gli allievi dopo aver capito cosa debbono fare, lo devono realizzare praticamente; debbono cioè mettere in moto il proprio corpo ed eseguire quel compito. Quindi la competenza del tecnico di pallacanestro non si realizza soltanto nel far comprendere ai propri allievi ciò che debbono fare, ma piuttosto nell'accompagnare questi nell'esecuzione di abilità motorie sempre più complesse o eseguite con maggiore efficacia. Nel perseguire questo difficile compito l'istruttore deve considerare che per alcuni dei propri allievi questo percorso sarà relativamente facile, per altri potrà essere più complicato; per alcuni sarà un processo molto veloce, per altri occorreranno tempi più lunghi.

Il compito principale per l'allenatore quindi è rappresentato dall'insegnamento delle diverse abilità tecniche del basket, creando le condizioni migliori per facilitare il processo di apprendimento da parte degli allievi. Le responsabilità

dell'istruttore non si limitano a questo, ma investono altre funzioni che necessitano di altre competenze perché possano essere svolte.

Chi si occupa di giovani è chiamato a garantire la sicurezza dei propri allievi, la loro incolumità deve essere assicurata dall'attenta predisposizione dei campi e delle attrezzature, ma anche dalla conoscenza dei carichi fisici della preparazione che viene proposta loro. Gli esercizi che l'istruttore propone hanno l'obiettivo di produrre i miglioramenti tecnici e fisici negli allievi, ma l'istruttore deve attentamente valutare che questi, al contrario, non comportino rischi e non generino danni negli allievi.

Un altro compito importante dell'istruttore è far sviluppare **interesse** verso la disciplina della pallacanestro. Chi è chiamato ad insegnare non può sottovalutare il ruolo della motivazione nel processo di apprendimento. Anche l'atleta più dotato non è in grado di apprendere se non è animato da un forte interesse e non è

spinto da un impulso ad apprendere. Responsabilità dell'istruttore è promuovere e sostenere la pratica del basket come una risposta ai diversi bisogni degli allievi.

Dal punto di vista motorio, appare sempre più una necessità da parte dell'istruttore adempiere un altro importante compito: recuperare gradi di motricità dei giovani allievi che soprattutto recentemente, tendono a diminuire. Le mutate condizioni di vita sociale delle nuove generazioni, spesso impediscono un naturale sviluppo delle abilità di base come il camminare, correre e saltare.

La diminuita possibilità di movimento spontaneo e l'aumento di abitudini sedentarie comporta molto spesso delle carenze motorie cui l'istruttore deve far fronte realizzando attività anche non legate alla pratica del basket, ma che interessino gli schemi motori di base.

L'istruttore deve essere quindi in grado riequilibrare e recuperare elementi di motricità generale a volte molto compromessi, e per far questo occorrono competenze non solo tecniche.

Per concludere, appaiono sempre più rilevanti compiti di tipo organizzativo e gestionale. Gli istruttori per poter insegnare efficacemente debbono programmare le loro attività, produrre e conservare la documentazione sui loro interventi didattici e valutare l'adeguatezza dei mezzi e dei metodi utilizzati.



Conoscenze e competenze dell'allenatore di pallacanestro

Quali sono quindi le conoscenze indispensabili per poter svolgere tali compiti?

È evidente che l'istruttore deve avere una preparazione tipicamente interdisciplinare. Le conoscenze per poter aumentare l'efficacia didattica dell'istruttore provengono da molte aree disciplinari.

Di notevole importanza è il contributo della psicologia: questa contribuisce a creare una relazione positiva con gli allievi, capendone i bisogni e adattando i propri comportamenti alle loro diverse caratteristiche psicologiche. Elementi di natura sociologica sono utili per analizzare un'altra variabile importante per l'efficacia del tecnico, che è rappresentata dal contesto. L'istruttore deve tener conto degli agenti socializzanti del contesto dove opera: le condizioni sociali del territorio, la famiglia, la scuola, il club; ed anche dei riferimenti tradizionali e culturali della disciplina che insegna: il basket e i suoi valori etici.

Ma l'istruttore di basket non può prescindere dalle conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dai contenuti delle discipline biomediche e neurofisiologiche. Gli elementi caratterizzanti il carico fisico, la natura degli esercizi, la loro successione, la loro collocazione all'interno delle lezioni, le procedure etc. sono elementi essenziali per poter insegnare efficacemente. Così come è in-

dispensabile conoscere cosa succede nell'allievo che man mano che si esercita modifica il proprio comportamento rispetto ad un'abilità. Quali sono i processi cognitivi legati all'apprendimento? Cosa cambia in un allievo che diventa sempre più veloce e preciso nell'eseguire un determinato compito motorio? Quali sono le fasi che l'allievo attraversa nel proprio percorso di miglioramento del movimento che deve apprendere?

La conoscenza di questi elementi molto complessi e, per molti aspetti ancora sconosciuti, è indispensabile per il tecnico che, tra i propri compiti istituzionali, ha proprio quello di incidere sull'apprendimento della tecnica dei propri allievi.

L'istruttore si trova ad operare in un campo di azione che presenta molti elementi da considerare. Come detto, il miglioramento delle abilità tecniche è probabilmente uno degli obiettivi principali che

degli obiettivi principali che l'allenatore deve perseguire.

L'azione dell'allenatore, gli esercizi che propone, la loro organizzazione finalizzata ad un efficace insegnamento, dipendono in primo luogo dalla conoscenza da parte dell'istruttore dell'oggetto del proprio insegnamento: la tecnica.

La conoscenza dei fondamentali tecnici è indispensabile, ma non sufficiente per essere un tecnico efficace. Come detto, occorre conoscere molto bene "a chi insegnare".

Gli allievi debbono essere considerati i soggetti principali del processo di insegnamento-apprendimento e quindi vanno posti al centro dell'azione didattica dell'istruttore. Questi deve essere in grado di accogliere e motivare nel modo migliore gli allievi che intendono giocare a basket e di favorire in loro un reale e continuo apprendimento. Gli allievi devono essere certi che il loro istrutto-



-re sia davvero interessato al loro apprendimento, devono chiaramente percepire che l'allenatore si trova lì con loro perché, prima di tutto, vuole rendere loro un servizio e rispondere ai loro bisogni. Il centro e il punto di riferimento di ogni azione del tecnico deve essere quindi proprio l'allievo, come persona oltre che come atleta.

Pertanto l'istruttore deve considerare che l'allievo diventa il protagonista della lezione/allenamento: è l'allievo che, supportato dall'intervento dell'istruttore, deve essere gratificato e soddisfatto dalla pratica della pallacanestro.

Tutti gli allievi possiedono delle caratteristiche fisiologiche e psicologiche che lo "predispongono" a modificare il proprio comportamento, quindi ad apprendere. Ma tali caratteristiche sono presenti in maniera molto diversa tra gli allievi, determinando delle forti differenze individuali di cui l'allenatore deve tener conto ed individuare il percorso ideale per ciascuno dei propri allievi.

L'istruttore deve poter riconoscere le differenze, alcune volte molto significative, che i diversi allievi presentano. Anche se l'istruttore suddivide gli allievi per sesso, età, livello di qualificazione, e quindi si occupa di gruppi abbastanza omogenei, diventa comunque determinante l'analisi delle caratteristiche di ciascuno degli allievi.

Le principali differenze che gli allievi presentano e che vanno valutate attentamente dallo

istruttore sono:

- strutturali (antropometriche, posturali, ecc.);
- motorie (coordinative e condizionali);
- tecniche specifiche;
- psicologiche (affettive, emotive, motivazionali);
- sociali;
- cognitive.

Dal punto di vista motorio, la conoscenza del livello di sviluppo coordinativo e condizionale raggiunto da ciascun allievo rappresenta un elemento indispensabile per l'istruttore per individuare le attività più adeguate per ciascun soggetto. Test motori e analisi del curriculum sportivo possono essere gli strumenti più idonei per raccogliere tali informazioni e mettere in condizioni l'istruttore di progettare per ciascuno degli allievi dei piani di allenamento consoni alle diverse caratteristiche. Gli allievi differiscono tra di loro anche per quanto riguarda i meccanismi legati all'attenzione, all'anticipazione ed alla conseguente presa di decisione. Tali processi svolgono un ruolo di fondamentale importanza nella risoluzione dei diversi compiti che l'allievo affronta nella pratica sportiva, in particolare nel basket dove l'ambiente è in continua trasformazione e dove l'allievo deve in continuazione adattarsi ed anticipare le diverse situazioni di gioco che si presentano. L'istruttore deve anche individuare le principali caratteristiche psicologiche nel gruppo dei propri allievi che riguardano il loro diverso controllo emotivo, le diverse

modalità di gestire i rapporti interpersonali tra i componenti del gruppo e tra il gruppo e lo stesso istruttore, ma soprattutto gli aspetti relativi alla motivazione.

L'istruttore deve poter individuare per ciascun allievo le ragioni per cui ha scelto di praticare il basket e di persistere nell'impegno di praticarlo, il motivo per cui vi si dedica con un certo livello di intensità, nutrendo diverse aspettative da questa esperienza.

La natura delle motivazioni, il loro evolversi durante la pratica sportiva sono elementi indispensabili per il tecnico che voglia interagire efficacemente con i propri allievi.

Il fascino del gioco del basket, l'attrazione di un campione famoso, l'effetto di trascinamento del gruppo, il desiderio di migliorarsi tecnicamente e di acquisire nuove conoscenze, o semplicemente la voglia di svolgere una sana attività fisica e tenersi in buona forma, possono rappresentare i motivi per cui si sceglie di iniziare a giocare a basket.

Molti autori suddividono le motivazioni in due grandi gruppi: le motivazioni intrinseche, che sono decisamente orientate al piacere di apprendere e praticare lo sport in quanto tale e le estrinseche, che invece dipendono essenzialmente da fattori esterni quali la pressione della moda, degli amici, le tradizioni familiari, ecc. In questo secondo caso la motivazione dell'allievo non è davvero profonda e quindi esiste un rischio parti-

-colarmente forte di abbandono o di caduta di interesse e applicazione. Naturalmente l'istruttore ha un compito più facile con coloro che presentano motivazioni intrinseche, ma l'istruttore efficace deve poter interagire con successo soprattutto con coloro che sono animati da motivazioni più deboli ed indotte dall'esterno. I comportamenti tenuti dall'istruttore, il suo modo di insegnare e di comunicare risulta infatti decisivo quando le motivazioni degli allievi sono meno stabili e soggette a cambiamenti che possono indurre ad un possibile abbandono. I cambiamenti relativi alla motivazione non sono quasi mai repentini ed improvvisi: fa parte delle competenze del buon istruttore saperli riconoscere e, se possibile, contrastarli o assecondarli.

Infine il tecnico dovrà tener conto anche di alcuni aspetti di natura sociale. Ciascun allievo appartiene ad uno status sociale, possiede dei riferimenti valoriali propri e proviene da contesti familiari diversi. Il valore ed il significato che si attribuisce alla pratica sportiva può essere completamente diverso e questo può comportare una diversa interiorizzazione dei comportamenti richiesti ad uno sportivo. Alla pratica sportiva si avvicinano infatti bambini e giovani con caratteristiche molto differenziate: alcuni hanno notevoli esperienze sportive in famiglia o personali, altri che invece non conoscono affatto la disciplina che stanno per prati-



-care, ma che possono aver maturato altre esperienze sportive, altri ancora che sono "sedentari" nel senso stretto del termine e non sono ancora convinti di voler praticare dello sport.

Gli stili di vita, le abitudini, il "consumo" del tempo libero e dello sport possono avere diversi significati e questo inevitabilmente può determinare un diverso approccio da parte dell'istruttore per poter costruire un efficace percorso didattico.

Quando un allievo si iscrive ad un corso di basket, si affida agli insegnamenti e all'esperienza dell'istruttore, da cui si attende una serie di risposte a determinate esigenze: un programma adeguato, un clima efficace, una valutazione obiettiva e motivante, la massima correttezza, il rispetto di valori educativi e sportivi, un'attenzione verso i propri senti-

-menti ed aspirazioni.

Gli istruttori non possono in alcun modo de-responsabilizzarsi attribuendo a cause esterne (la famiglia, la scuola, il cattivo carattere, il poco impegno, la società odierna, ecc.) gli insuccessi, i mancati apprendimenti o gli abbandoni dei loro allievi. Al contrario, l'istruttore che vuole migliorare le proprie capacità dovrebbe ricercare tali cause soprattutto attraverso un'attenta valutazione delle proprie competenze e responsabilità.

Il rapporto con gli allievi, pur rimanendo di primaria importanza, non è il solo da dover essere gestito dall'istruttore. Altre figure giocano ruoli diversi all'interno del contesto dove l'istruttore opera. Tali contesti, anche se molto semplici e di piccole dimensioni, costringono l'istruttore a saper interagire quantomeno con i dirigenti del circolo, con

i genitori e con gli altri istruttori e maestri. In altri contesti più articolati come in organizzazioni più complesse, l'istruttore deve poter confrontarsi con altre figure, quali medici, psicologi, procuratori, addetti stampa, responsabili del marketing, ecc.

L'istruttore, chiamato ad assolvere molti e diversi compiti, deve necessariamente possedere conoscenze e competenze che lo mettano in grado di poter prendere decisioni e realizzare azioni efficaci.

Tali competenze si possono suddividere sommariamente in quattro distinte categorie:

- le competenze tecniche;
- le competenze didattiche specifiche;
- le competenze psicologiche generali;
- le competenze gestionali-organizzative.

Come detto, per poter insegnare efficacemente i fondamentali del basket occorre che l'istruttore conosca della tecnica il significato ed il ruolo che questa assume nel basket. La tecnica nella nostra disciplina non è l'obiettivo finale dell'insegnamento come nelle discipline cosiddette tecnico-compositorie quali la ginnastica, il pattinaggio artistico, i tuffi, ecc, dove il risultato è ottenuto attraverso la migliore esecuzione tecnica possibile. Al contrario, nei giochi sportivi e negli sport di combattimento e quindi nel basket, la tecnica è un fattore strumentale per raggiungere il risultato. Il risultato nel basket è la somma di molti fattori, di cui uno è la componente tec-

-nico-tattica.

La conoscenza della tecnica e delle sue caratteristiche appare assolutamente indispensabile, ma non sufficiente per poterla insegnare. L'istruttore deve possedere delle competenze didattiche ed avere una metodologia di insegnamento della tecnica.

“Non ci può essere metodologia senza comprendere la tecnica e la tattica.

La comprensione della tecnica e della tattica non è sufficiente per avere una buona metodologia di lavoro”.

(A. Madella, 2008)

Saper progettare una programmazione didattica finalizzata all'insegnamento della tecnica significa possedere competenze in grado di effettuare una diagnosi di entrata sulla situazione di partenza, saper definire degli obiettivi realizzabili e scegliere gli strumenti più adeguati per il loro raggiungimento. Saper condurre gli allenamenti e le gare di pallacanestro rappresenta un'ulteriore competenza didattica indispensabile: la scelta e la presentazione dei diversi compiti/esercizi da svolgere, la strutturazione e l'organizzazione di tali proposte, l'uso dei diversi strumenti didattici (dimostrazioni, spiegazioni, correzioni) sono solo le principali azioni che il tecnico deve saper realizzare dal punto di vista didattico. Di seguito si illustreranno nel dettaglio tali competenze.

E' evidente come l'azione del tecnico non possa avere alcuna probabilità di successo se non è condotta tenendo presente alcuni elementi relativi

agli aspetti relazionali con gli allievi. Non vi può essere intervento efficace se non si dimostra un elevato livello di empatia. Il saper comprendere le difficoltà dell'allievo riconoscendone emozioni e sentimenti, mantenendo la consapevolezza della propria individualità, è certamente un atteggiamento che facilita la comprensione di ciò che gli allievi sentono durante il loro percorso sportivo. In questo modo si creano le condizioni perchè si sviluppi un rapporto di fiducia reciproca tra istruttore ed allievo nel rispetto del proprio ruolo. Non si pensi che l'empatia sia un dono divino o una sorta di dote magica; questa è un atteggiamento mentale e culturale che l'istruttore può sviluppare attraverso una specifica attenzione e motivazione e che, per questo, richiede impegno e verifiche continue.

Infine, l'allenatore di pallacanestro deve possedere delle competenze di tipo manageriale. Tali competenze, molto utili nella conduzione delle lezioni, sono assolutamente necessarie per poter compiere altre mansioni, talvolta richieste all'istruttore. Sempre più spesso l'istruttore viene coinvolto nell'organizzare eventi e manifestazioni o almeno è chiamato a dare il proprio contributo per tali finalità.

Le caratteristiche, talvolta molto specifiche di tali manifestazioni richiedono infatti delle competenze a cavallo tra quelle di natura prettamente tecnica e quelle di carattere logistico-organizzativo.

Tonia Bonacci

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



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

LA PALLACANESTRO A SERVIZIO DELL'INTEGRAZIONE ED INCLUSIONE SOCIALE

con Francesca Mastrolia e Giancarlo Artiano

In questo articolo vi voglio presentare una visione della pallacanestro un po' diversa da quella a cui siamo abituati. Vi propongo uno spunto per valutare il potere educativo, di prevenzione sociale e psicorelazionale che lo sport, e la pallacanestro in particolare, possiedono se ben adoperati da chi li vive dall'interno.

Ho chiesto la collaborazione di due miei colleghi, una psicoterapeuta della Sipi, esperta in psicologia dello sport, ed un allenatore, che da anni ha sposato un modello di pallacanestro in cui il livello relazionale è parte integrante del proprio lavoro: Francesca Mastrolia e Giancarlo Artiano.

Entrambi lavorano in Campania, tra Napoli e Salerno, spesso in contesti molto disagiati. Insieme ci siamo trovati a scegliere di affiancare l'aspetto prettamente agonistico della pallacanestro con l'idea che essa può essere un valido strumento per aiutare, in un contesto strutturato e libero, bambini e ragazzi che fanno fatica a vivere con serenità l'incontro con le proprie risorse e i propri limiti, generando negli adulti di riferimento (genitori, insegnanti, allenatori, ecc) frustrazione e rabbia, che spesso si traducono in etichette che chiudono ancora di più il ragazzo in un mondo di isolamento o peggio lo costringono a cercare appoggio e fiducia in persone che li conducono su strade pericolose per se stessi e per

gli altri. Come abbiamo già scritto in altri articoli, diamo per necessaria la volontà, da parte degli allenatori che si cimentano in questo campo, di capire e di confrontarsi con aspetti importanti e complessi.

L'occasione per sperimentarci su questo livello la abbiamo avuta quando, come Sipi, abbiamo accettato di divenire consulenti esperti in psicologia dello sport della Fondazione Laureus Italia onlus, che ha come mission il voler dare l'opportunità a chi vive in contesti difficili di grandi città come Milano, Roma e Napoli, di avvicinarsi allo sport, trovare in esso lo stimolo per crescere come persone e perché no, coltivare le proprie doti sportive.

La nostra impostazione è stata di chiedere fin da subito, la presenza stabile dell'allenatore nel nostro lavoro.

Siamo partiti dal condividere e verificare il nostro credo:

- le differenze sono una ricchezza e fonte di crescita;
- la pallacanestro è un bene relazionale, un'occasione per cui, attraverso la costruzione di relazioni chiare, responsabili e oneste, il bambino sperimenta la conoscenza di sé.

Abbiamo definito il concetto di *allenamento integrato* come metodologia principe del lavoro e abbiamo iniziato a lavorare costruendo programmazioni mensili, semestrali e annuali che tenessero conto dell'inserimento in squadra di bambini giudicati "difficili" da

da scuole, cooperative sociali, enti pubblici che li hanno inviati nelle società sportive convenzionate. Abbiamo scelto con l'allenatore i lavori individuali da fare con questi bambini affinché potessero trovare nel gesto tecnico un contenimento e/o l'espressione delle loro risorse. Abbiamo lavorato sul gruppo squadra per aumentare la capacità di collaborazione con bambini e ragazzi spesso indietro tecnicamente, goffi fisicamente o provocatori, timidi, spaventati o spaventanti. Abbiamo costruito regole ad hoc in cui tutti potessero ritrovarsi e sentirsi tutelati più che bloccati o costretti. Abbiamo costruito reti con gli altri ambienti che i bambini e ragazzi frequentavano in modo stabile: famiglia (dove presente), cooperative sociali, scuole, chiedendo agli educatori, insegnanti e genitori di condividere obiettivi e monitorare, durante l'anno, l'andamento del progetto insieme a noi. Abbiamo strutturato sessioni di osservazione dirette e indirette (tramite le videoregistrazioni) di allenamenti e partite, e colloqui stabili con gli allenatori, non solo per capire il gioco messo in campo ma per valutare la coerenza e costanza degli interventi degli allenatori stessi sui ragazzi e monitorare la costruzione di collaborazioni utili a risolvere problemi. Abbiamo dedicato spazio alla frustrazione degli allenatori, alla loro rabbia e tristezza, alla paura che nasceva quando sembrava che non cambiasse nulla, quando alle loro richieste di collaborazione in altri contesti, ricevevano silenzi e porte chiuse, quando le difficoltà dei bambini erano più forti del livello di tolleranza, quando dai colleghi ricevevano falsi sostegni, più spesso critiche e ostacoli. Ma



abbiamo anche avuto la fortuna di accogliere lacrime e sorrisi quando a fine allenamento i bambini "nuovi" entravano insieme agli altri negli spogliatoi e non da soli, in partita veniva loro passata la palla e tutta la panchina urlava di gioia per sostenere il compagno che riusciva a passarla senza perderla, quando a fine anno, non si capiva più chi fossero i "nuovi" e chi i "vecchi". Abbiamo strutturato spazi di confronto e riflessione per capire dove migliorarci e dove sostenere il lavoro fatto per portarlo fuori dal campo e iniziare a far conoscere un nuovo modo di lavorare, soddisfacente quanto prepararsi alle olimpiadi anche se con assoluta mancanza di visibilità!

Vi lascio capire meglio leggendo lo scritto di Giancarlo e Francesca, compagni di viaggio in Laureus e colleghi nella Cooperativa Lithodora nata dagli sforzi di Amina Bisogno e di Francesca, per accogliere i bambini e i ragazzi di Cava dei Tirreni, e coinvolgerli in giochi e sport, in centri estivi, natalizi, in doposcuola e attività teatrali, al fine di migliorare le relazioni tra i bambini, i genitori e gli adulti riferimento attraverso un lavoro

capillare che vede coinvolti allenatori, educatori, psicologi e tanta passione!

C'era una volta la mia squadra.

di Giancarlo Artiano

Non vi aspettate da queste righe rigorosi schemi o allenamenti performanti, non vi parlerò di come secondo me bisogna portare un blocco o attaccare una difesa asfissiante. Questo breve testo ha lo scopo di portare alla vostra conoscenza un progetto sano, vivo e vincente. Il mio percorso da allenatore è cominciato in una piccola palestra nel cuore di Napoli. No, non è la gloriosa Partenope dei cavalli di bronzo, dove ho iniziato a conoscere il mondo della pallacanestro e sono cresciuto come modesto giocatore.

In un incrocio di vie che dalla strada dei pastori incontrano il Duomo e si riversano a Forcella, c'è una scuola con la sua società sportiva. Qui ho avuto la possibilità di sperimentare le prime idee apprese ai corsi da allenatore unendole ai vaghi ricordi di esercizi ripetuti infinite volte da giocatore (ad es. "la treccia"), assemblando un mix di inesperienza e sfrontatezza terribile. Spesso quando iniziamo a fare i primi

passi in un percorso che è sconosciuto, tendiamo a focalizzare tutta l'attenzione su noi stessi: la cura dei minimi dettagli nel piano di allenamento evidenziati da colori diversi, gli attrezzi già tutti pronti, i palloni perfettamente gonfi. Tutto per dirigere al meglio l'allenamento e avere tutto sotto controllo. A mio avviso, quando iniziamo a concentrarci in modo estremo su quelle che nella risoluzione di un problema di fisica chiameremmo "condizioni al contorno", perdiamo di vista l'obiettivo più importante: i ragazzi. *"l'uomo, il bambino è complesso, possiamo avvicinarci ad esso solo se abbiamo questa consapevolezza, che ci fa cercare sempre una verità più alta, sapendo di non poter mai raggiungere tutta la verità o la verità assoluta, ma potendola solo cercare con il confronto con gli altri. È necessario, quindi, tendere ad una conoscenza sempre più complessa, sapendo che bisogna muoversi con delicatezza, competenza e con umiltà"*. [A. Bisogno, Psicologia per lo Sport a Napoli]

A Forcella non hai il tempo di perderti in (in)utili formalismi, a Forcella il richiamo del territorio è troppo forte e se non si fa in tempo, il bambino che vuole giocare a basket, in un istante, passa a giocare a mettere le mani sulla città. Il richiamo del territorio è forte, e così, autonomia e collaborazione, spazio e tempo ed equilibrio, assumono significati più vasti; non sono più, solo i postulati su cui si basa un modello di pallacanestro, ma diventano strumenti di vita e il basket, con essi, un modello educativo. *"La tecnica e la tattica sono la traduzione di pensieri, fantasie, emozioni sensazioni fisiche che ritroviamo tutte insieme concretizzate nei postulati di autonomia e collaborazione"*. [F. Del Prete, Di-

ventare Coach]

La consapevolezza del bisogno di focalizzare il nostro intervento sui ragazzi e di scendere da un piedistallo di onniscienza per cominciare a percorrere una strada fatta di ostacoli da superare insieme, è stata raggiunta grazie al lavoro di equipe multidisciplinare, composta da uno psicologo dello sport, un consulente pedagogico e un allenatore, all'interno del progetto "Polisportiva Napoli" della Onlus Laureus.

Grazie a questo progetto ho avuto la fortuna e il piacere di lavorare a stretto contatto con figure altamente professionali, con le quali abbiamo condiviso un ciclo di esperienze di 4 anni. Il lavoro integrato si è sviluppato in questo modo: attraverso l'osservazione degli allenamenti e delle partite la psicologa inquadrava le situazioni-problema su cui intervenire; in momenti separati dalle attività, si svolgevano riunioni di equipe (psicologa-consulente pedagogico-allenatore) per definire i problemi, obiettivi, modalità e strategie di intervento sui singoli atleti o sull'intero gruppo squadra.

Attorno ad una squadra ne è stata costruita un'altra con respon-

sabilità e ruoli ben precisi: l'intervento della psicologa era sempre incentrato su di me allenatore e sul consulente pedagogico, mentre con quest'ultimo abbiamo organizzato delle attività condivise anche con i ragazzi.

Alla fine la cosa che è rimasta più forte nella mia testa è apparentemente la più banale: *"È difficile che tu possa conoscere i tuoi giocatori, e di conseguenza aiutarli a giocare meglio, a vivere meglio insieme, se tu non conosci un po' di più te stesso"*. Questa è stata la cosa più difficile da accettare. Abbiamo dovuto accettare che alcune nostre convinzioni non erano giuste, che alcuni nostri modi di rapportarci agli altri non erano adatti. [Ettore Messina, Psicologia per lo sport a Napoli]

Ma attenzione non bisogna cadere nel tranello di pensare che:

"Un allenatore può trasformarsi improvvisamente in psicologo, quello che può fare è ingrandire il suo modello considerando l'esistenza di livelli di integrazione fra uomo, giocatore e squadra". [F. Del Prete, Diventare Coach]

Il risultato del lavoro fatto in questi anni, a mio avviso, è eccezionale. L'unico modo che ho per risultare credibile è dare



spazio alle testimonianze di quei ragazzi che, insieme ad un'altra squadra, è riuscita a giocare insieme:

Nel 2012: "C'era una volta la mia squadra che giocava a basket. Abbiamo fatto il primo allenamento è andato bene e abbiamo fatto la prima partita e abbiamo vinto 58 a 18...quando abbiamo vinto abbiamo fatto il balletto,poi abbiamo salutato i nostri avversari...dopo finita la partita abbiamo mangiato con gli avversari, abbiamo festeggiato e ce ne siamo andati! Poi siamo ritornati il martedì per l'allenamento.... In tutto questo tempo ci siamo divertiti!"

Nel 2015: "C'era una volta la mia squadra che era abbastanza scarsa,ora siamo migliorati. Ma ci sta ancora qualche debolezza. Abbiamo imparato cose nuove però ogni tanto non ci siamo proprio con la testa in campo,ci sfottiamo a vicenda e ci pigliamo a male parole. Anche se facciamo tutto questo noi in campo ci mettiamo impegno,dobbiamo solo imparare a giocare ancora di più insieme e a fare squadra"

Il recupero dei valori sportivi di una ex giocatrice di basket

di Francesca Mastrolia

Nella mia esperienza di psicoterapeuta, per "capire un bambino" chiedo sempre se fa sport, per "capire meglio" lo osservo quando si muove nei vari spazi nelle diverse relazioni: nella stanza, a scuola, in palestra, da solo, con i pari, con gli adulti. Osservazioni simili ma diverse per modalità, tempi e forma, le porto avanti anche quando voglio cercare di "capire un adulto". Mi piace precisare che i miei valori di oggi come psicologa e quindi come persona si sono costruiti, definiti e chiariti sui valori vissuti fin da piccola in famiglia, a scuola, al catechismo e in palestra.

Dall'età di sei anni, e per un po' di tempo, ho passato i miei pomeriggi in compagnia della pallacanestro. Oltre le regole principali per iniziare a giocare ho dovuto apprendere tante altre cose necessarie per avere una buona prestazione in questo sport. Più precisamente ho dovuto imparare ad allargare il più possibile il mio sguardo per vedere i miei compagni e favorire il gioco di squadra, ho dovuto imparare a pensare a delle strategie per liberarmi da una difesa troppo forte, nello stesso tempo ho dovuto imparare ad attaccare senza far male all'altro, quindi ad attaccare senza fare fallo! Tra le cose più complicate ricordo lo sforzo di dover imparare a gestire la paura della partita, cioè a gestire quella paura che se è troppo forte ti fa scappare via dal campo o ti paralizza in mezzo al campo. Ho dovuto imparare ad assumermi la responsabilità e trovare il coraggio di parlare con la mia allenatrice quando non ero d'accordo con lei. Non ho continuato la mia esperienza di giocatrice, ma i valori educativi appresi in palestra hanno continuato ad esistere in me. Grazie ai quei pomeriggi oggi continuo ad allenare i miei occhi a guardare "oltre il mio naso", a guardare per capire "a chi posso passare la palla" o "da chi posso ricevere la palla", senza ferirmi troppo quando sbaglio ma con la voglia di capire di più e imparare; sono allenata a pensare a delle soluzioni per affrontare le difficoltà; oggi è possibile stare nella paura della vita quotidiana e gestirla; è più facile godere della felicità per i successi. Dunque lo sport ha costruito le basi per imparare a stare con me stessa e con gli altri prima in campo e poi fuori il confrontandomi con i falli necessari per muoversi!

Ecco perché lo sport è uno strumento educativo e preventivo: ci offre le situazioni e gli strumenti che troviamo nella nostra vita da bambini, da adolescenti, da adulti e da anziani. Riporto una delle situazioni con le quali spesso mi ritrovo a lavorare in ambito sportivo presso l'ASD LITHODORASport .

Carlo è un ragazzo che seguiamo da un anno, molto bravo nel basket, a livello tecnico è uno dei più forti. Ma in gara accade spesso che si arrabbi in modo eccessivo non riuscendo ad essere utile alla squadra e a mettere a fuoco le sue indubbie doti. Anche in allenamento, soprattutto quando si presentano situazioni più difficili e complicate, usa comportamenti aggressivi e non rispettosi verso i suoi compagni. Il coach non riesce a capirne il motivo, è arrabbiato e dispiaciuto perché è convinto che Carlo possa dare e ricevere di più, ma è anche amareggiato per come si relaziona con i suoi compagni in palestra. Anche a scuola e a casa si presentano gli stessi problemi. Lo staff di lavoro (allenatore, assistente e psicologo dello sport) decide di lavorare perché Carlo possa imparare, attraverso lo sport, a gestire le sue emozioni (in modo particolare la sua rabbia). Dopo un tempo adatto a condividere l'idea che gli adulti di riferimento hanno di Carlo e delle sue difficoltà, si è passati ad una programmazione integrata, in cui gli obiettivi in campo vengono condivisi con i genitori e gli insegnanti, al fine di avere una strategia educativa unitaria che permetta al ragazzo di ricevere stimoli adatti e frustrazioni funzionali. In campo si sono valutati esercizi individuali focalizzati sulla consapevolezza cognitiva, fantastica, emotiva e corporea delle reazioni che ha quando si arrab-

bia, delle soluzioni che adotta e quelle che lo aiutano ad essere più funzionale; si sono valutati con l'allenatore le diadi e le triadi, i quintetti più "contenitivi" ed utili all'equilibrio suo e della squadra; con tempi lunghi di lavoro, riunioni di staff, contatti con la famiglia e con la scuola, si stanno costruendo i binari che man mano stanno consentendo a Carlo di imparare a gestire le sue

emozioni senza dover ricorrere ad atteggiamenti poco adatti. Al momento Carlo inizia ad essere più sereno in allenamento, con i compagni di squadra e di classe. Le difficoltà in gara iniziano piano a diminuire ma il lavoro è ancora da terminare. In sintesi lo sport per Carlo è l'occasione di conoscere meglio i suoi limiti, è il campo dove allenarsi per l'aprendere nuove risorse nella

gestione emotiva, è lo strumento che previene la deviazione verso comportamenti, atteggiamenti e valori pericolosi per il suo futuro.

Ci sarebbe molto da dire se volessimo entrare nel dettaglio, ma rischiamo di far fare indigestione! Restiamo però qui...pronti a rispondere a domande e curiosità di chi vuole capirci di più!



Basketball is everywhere...



Lingig - Provincia di Surigao del Sur, Filippine

"Se insisti e resisti, raggiungi e conquisti" recita un vecchio adagio...vi assicuro che è così. Il brivido della vittoria sempre, e soprattutto nello sport, è preceduto dalla fatica, dalla costanza nel lavoro, anche ripetitivo quando il gesto tecnico ha bisogno di tanti esercizi per essere eseguito alla perfezione, dalla serietà dell'impegno. L'errore fa parte del gioco, lavorando dobbiamo essere capaci di trasformarlo in occasione di miglioramento... e poi tanto lavoro sugli atteggiamenti mentali e sulle emozioni. Umiltà, generosità, senso di appartenenza, spirito di squadra si conquistano giorno dopo giorno, non cedendo alla stanchezza o allo scoraggiamento, con il lavoro e con la gioia di spendersi per un ideale. Lavorate duro, con entusiasmo e serietà per vivere i sogni...

(Andrea Capobianco)