

4 giugno 1994

Roberto di Lorenzo

Conclusioni del Superstage

In questo corso ho voluto presentare la mia idea di giocatore di basket:

un giocatore capace di controllare tecnicamente e tatticamente i fondamentali individuali, interpretandoli in modo personale e creativo. I fondamentali individuali devono essere il linguaggio attraverso cui si esprimono e comunicano i giocatori di basket.

L'allenatore deve utilizzare una metodologia di insegnamento che tenga conto delle fasi dell'apprendimento e dei differenti obiettivi:

insegnare;
automatizzare;
perfezionare.

Perché ciò avvenga, ho sottolineato l'importanza della comunicazione, intesa come scambio di informazioni tra individui, con l'intento di comprendersi l'un l'altro.

Cosa c'è dietro l'esecuzione di un fondamentale, di un'azione di gioco? Lo studio dei processi mentali, che sono alla base di tutto ciò, ci può aiutare a comprendere meglio la modalità e le finalità del nostro lavoro. Abbiamo parlato di meccanismi che il cervello mette in atto per raccogliere informazioni, per elaborare un processo mentale, decidere la risposta motoria da emettere e controllarla. Ciascuno, atleta ed allenatore, ha un suo modo individuale, caratteristico di interpretare ed eseguire un movimento che ho definito gesto, intendendo con questo termine un movimento finalizzato, caratterizzato dalle caratteristiche individuali di chi lo esegue. Da una attenta analisi di questi processi, può nascere un nuovo approccio all'insegnamento. L'allenamento, in questa ottica, serve ad individualizzare e ritualizzare le prestazioni degli atleti, la partita è per loro il momento di competere, per gli allenatori è l'occasione di osservare e trovare gli spunti per organizzare il successivo allenamento.

Il concetto di individualizzare deve guidare costantemente il nostro lavoro di allenatori:

l'allenatore di basket deve essere un buon istruttore di sport individuale in uno sport di squadra.

Perché ciò avvenga, ho presentato una serie di esemplificazioni pratiche di come strutturare il nostro allenamento nelle diverse fasi:

- lavoro individualizzato per il miglioramento dei fondamentali individuali;
- come creare un esercizio;
- la costruzione di un gioco di squadra per letture, attraverso il lavoro per il miglioramento dei fondamentali individuali.

Il lavoro sull'individuo sottintende uno sviluppo armonico di tutte le sue componenti: tecniche, fisiche e psicologiche. In collaborazione con il Prof. Piero Mango, metodologo dell'allenamento, ed il Dott. Tommaso Biccardi, psicologo, abbiamo proposto alcune esemplificazioni di lavoro coordinato con lo staff. Tommaso Biccardi ha presentato il suo *modello di persona*, in cui all'aspetto razionale e corporeo si associano le emozioni e le fantasie degli atleti per una migliore interpretazione del nostro lavoro. Voglio sottolineare che la psicologia deve essere qualcosa che vi da degli strumenti per elaborare delle azioni sul campo, e non una scienza magica che risolve i problemi.

Al termine di queste lezioni, in cui ho presentato alcune teorie scientifiche, le mie idee sulla tecniche e sulla tattica, so che di tutto ciò potrà tornarvi utile una parte, più o meno grande, ma se con i miei interventi vi avrò stimolato a pensare, sollecitando la vostra creatività, in questo caso vi avrò aiutato a crescere ed avrò raggiunto lo scopo che mi ero prefisso all'inizio del corso.

Bibliografia

R. Martens, *Coaches Guide to Sports Psychology*, Human Kinetics Publishers.

E.W. Christina - D.M. Corcos, *Coaches Guide to Teaching Sport Skills*, Human Kinetics Publishers.

T. Biccardi, *Teoria e Pratica della Psicologia del Basket*, Soc. Stampa Sportiva.

A. Cei - A. Madella, *Le Tecniche della Comunicazione Didattica*, S.d.S. Divisione Attività Didattica.

Dan Millman, *Alcuni consigli per migliorare il rapporto ginnasta - allenatore*, International Gymnastic dic. 1982, traduzione di Paola Fiammenghi.

H. Rieder, *Migliorare la tecnica*, SdS Rivista di Cultura Sportiva A. III, n. 2.

V. Nougier, *I processi mentali nelle azioni sportive*, SdS.

A. Avitola, ISEF Napoli, colloqui personali con l'autore.

J. Salmela, *L'allenatore di Alto Livello. Modelli e comportamenti*. Seminario SdS, Roma 1994.

F. Savy, ISEF Napoli, colloqui personali con l'autore.

P. Mango, *L'allenamento delle capacità senso - percettive nel basket*, Curto Napoli.

Staff tecnico Superstage sui fondamentali

Responsabile tecnico organizzativo	Del Franco	Giovanni
Direttore	Pozzati	Antonio
Istruttore	di Lorenzo	Roberto
Relatori	Piccin	Giovanni
	Saibene	Guido
	Biccardi	Tommaso
	Mango	Piero
Rilevatore appunti	Imbrogno	Raffaele

Partecipanti

Bacchini, Filippo
Bagnasco, Marco
Caiolo, Massimo
Castriota, Gabriele
Cecchini, Roberto
Cesero, Manuela
Ciuffo, Enrico
Della Puppa, Enrico
Fedrigo, Christian
Gabrielli, Marco
Gandolfi, Lorenzo
Lavarino, Giorgio
Leonardi, Andrea
Lionetti, Salvatore
Maria, Vincenzo
Maurano, Attilio
Miglio, Matteo
Moro, Massimo
Napolitano, Massimo
Ometto, Antonio
Paolasini, Luca
Pellegrini, Mauro
Pierotti, Paolo
Poggi, Nello
Pugliese, Cristina
Ronci, Paolo
Verpelli, Andrea
Zanchi, Andrea

Sommario

Roberto di Lorenzo, *Metodologia d'insegnamento: spiegazione, dimostrazione, correzione*, pag. 3

Guido Saibene, Fondamentali d'attacco, pag. 5

Piero Mango, Lo stretching, pag. 10

Piero Mango, Potenziamento e transfer, pag. 18

Guido Saibene, Uno contro uno con palla, pag. 25

Roberto di Lorenzo, Il lavoro individualizzato, pag. 31

Roberto di Lorenzo, Lavoro sull'uno contro uno difensivo sulla palla, pag. 36

Roberto di Lorenzo - Piero Mango, Primo allenamento - Lavoro individuale, pag. 39

Roberto di Lorenzo - Piero Mango, Secondo allenamento - Lavoro di squadra, pag. 43

Giovanni Piccin, Fondamentali individuali difensivi, pag. 47

Roberto di Lorenzo, Costruzione di un sistema di gioco per letture, pag. 56

Roberto di Lorenzo, Gli esercizi, pag. 72

Tommaso Biccardi, Psicologia applicata allo sport: la preparazione psicologica nel basket, pag. 80

Roberto di Lorenzo, Conclusioni del Superstage, pag. 92

Bibliografia, pag. 94