



# DISPENSE

U.S.A.P.



## COACH RENATO CASTORINA

Dal SAPERE pratico ai SAPERI dell'allenatore

Renato Castorina è nato il 15 ottobre 1959 a Napoli ma dopo un mese era già a vivere a Messina, dove ha trascorso tutta l'adolescenza, prima di spostarsi per dedicarsi al basket. Abruzzese di adozione, coach Castorina è stato dapprima un giocatore di buon livello e poi stimato allenatore, nelle piazze, tra le altre, di Giulianova e Campi. Nelle ultime esperienze ha allenato l'Amatori Pescara in C Gold, conducendola al primo posto a livello regionale e fino alla semifinale per la promozione in Serie B con una squadra mediamente giovane, e infine ha rivestito il ruolo di direttore tecnico del settore giovanile della Pallacanestro Roseto. È inoltre formatore dei tecnici della Fip Abruzzo e Formatore Nazionale.

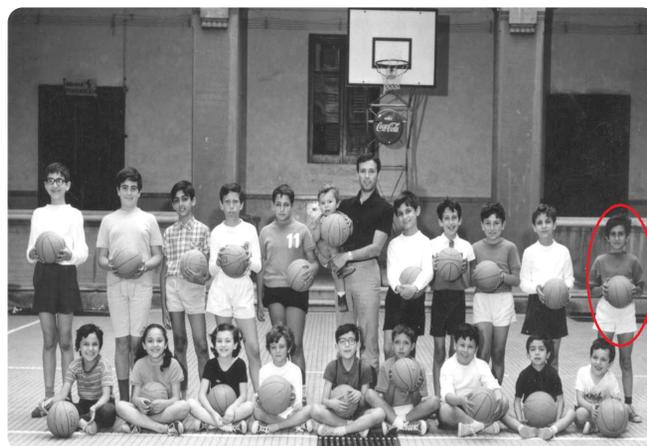


## DAL SAPERE PRATICO AI SAPERI DELL'ALLENATORE

Il mio viaggio nel mondo del basket è cominciato col Mini Basket, in un cortile dell'Arcivescovado di Messina, con due canestri di cui uno era in posizione su alcuni scalini. Da lì un lungo cammino passando attraverso gli anni dei campionati giovanili avendo la fortuna di incontrare allenatori che, al di là della loro sapienza cestistica, hanno avuto la capacità di trasmettermi la grande passione per ciò che facevano. Come non ricordare il Prof. "Peppino" Dispenziersi guru dei fondamentali, la modernità di Salvatore "Sasà" Furnari, ed il carisma, il genio di colui che per me è stato molto più di un coach, un modello, un riferimento, il grande "Trac" coach Vittorio Tracuzzi. Indimenticabile il viaggio da Messina a lesolo in treno per le finali nazionali Juniores, con il Trac che cercava di alleggerire il viaggio tra racconti ed aneddoti meravigliosi. L'esordio nei campionati senior è arrivato ad appena 15 anni contro la Virtus Ragusa in cui militavano tra gli altri Gaetano Gebbia, altro coach a cui devo molto per ciò che riguarda la mia formazione (con lui ho iniziato i corsi di Formatore del CNA) e con il quale ho condiviso la fantastica esperienza della tournèe negli Stati Uniti in preparazione del Campionato Europeo U18 del 2005, nel quale poi vincemmo la medaglia di bronzo con lo staff composto da coach Antonio Bocchino (capo allenatore), e Andrea Menozzi ed io come assistenti. Tra i coaches, ma direi anche tra le persone, che hanno avuto notevole influenza nel mio "essere" allenatore non posso non citare coach Andrea Capobianco con il quale ho avuto innumerevoli momenti di confronto e di arricchimento, al quale devo essere grato anche per avermi coinvolto nei Corsi Nazionali del CNA, dandomi occasioni di crescita umana e professionale uniche.

Un'attività da giocatore durata 20 anni nelle cosiddette "minors", tra serie B (quando ancora era il terzo campionato) e serie C in giro per l'Italia, tra Porto San Giorgio, Salerno, Campobasso, fino al trasferimento definitivo in Abruzzo giocando con Teramo, Campi e Giulianova. Negli ultimi anni dell'attività agonistica avevo già iniziato il percorso formativo del CNA, frequentando i corsi regionali tenuti in Abruzzo dal Prof. Renato Porretti e successivamente i corsi nazionali

a Bormio. Allenavo alcuni gruppi del settore giovanile della Società in cui giocavo, avvertendo sempre in misura maggiore la voglia, il desiderio, di trasferire, trasmettere la passione per il basket ai ragazzi. Quando nel '93 decisi di "appendere le scarpe al chiodo" oltre ad occuparmi del settore giovanile, ricoprii il ruolo di assistente nel campionato di serie C nazionale; verso metà stagione subentrai al capo allenatore in seguito alle sue dimissioni, terminando il campionato e successivamente venendo riconfermato come allenatore capo per la stagione successiva. Il passaggio da giocatore, seppure di buon livello, ad allenatore non fu né automatico né tanto meno facile come si potrebbe pensare. Dalla mia esperienza (maturata anche nei Corsi tenuti come Formatore del CNA), ritengo che la difficoltà iniziale di chi passa dal giocare ad allenare sia quella di "tradurre" la conoscenza del gioco, il "cosa" fare nel "come" farlo; passare dall'esecuzione del gesto (dimostrato magari perfettamente) compiuto chissà quante volte in maniera automatica ed automatizzata, alla "spiegazione" dell'utilizzo degli strumenti tecnici. Passare insomma dal

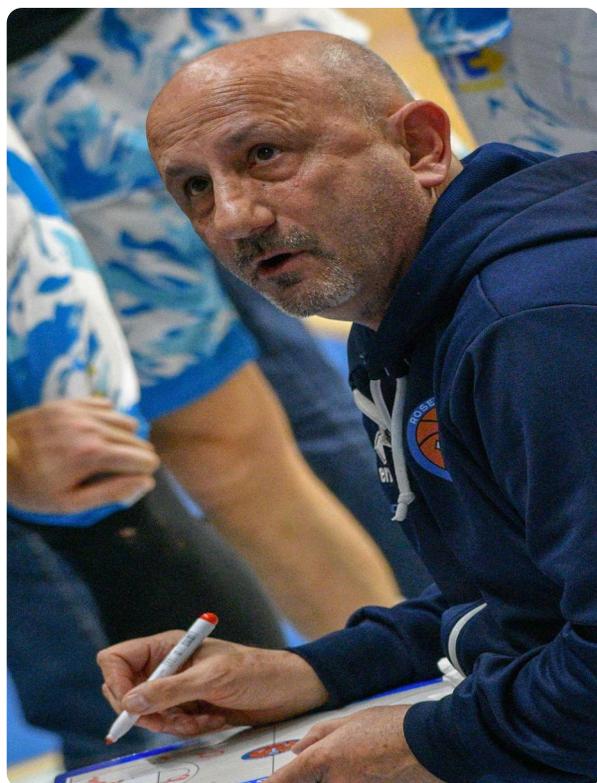


BELGRADO 2005

**SAPERE**, che deriva dalla pratica, al **SAPERE** inteso come conoscenza della tecnica/tattica, al **SAPER FARE** (progettazione del piano di allenamento) ed al **SAPER FAR FARE** (conduzione/gestione) dell'allenamento in campo. Ricordo che un altro aspetto sul quale mi trovai a riflettere in quel periodo fu il sentirmi ancora giocatore pur allenando, e con questo intendo il mettermi forse troppo nei panni del giocatore e tendere a "giustificare" oltremisura gli errori; certamente l'essere stato giocatore mi ha aiutato, e mi aiuta tutt'ora, a gestire alcune situazioni di difficoltà emotiva e tecnica dei giocatori, ma è necessario trovare il giusto equilibrio tra il "comprendere" ed il "giustificare". Da ex giocatore, iniziando ad allenare settore giovanile, si può godere indubbiamente di un "bonus" di credibilità, soprattutto allenando ragazzi/ragazze di cui si è stati magari il beniamino; con le squadre senior la credibilità ed autorevolezza vanno conquistate giorno dopo giorno. Nel mio caso ho sempre avvertito il bisogno, ancor prima che il dovere, di aggiornarmi continuamente, di studiare, di confrontarmi, di migliorarmi giorno dopo giorno, di imparare dall'esperienza quotidiana.

E proprio da questa ultima considerazione voglio partire pensando all'annata appena conclusa. Ad inizio stagione mi sono occupato dei gruppi U17 eccellenza, U13 e U14 nati dalla collaborazione tra le varie società di Roseto degli Abruzzi, e della formazione di giovani allenatori a me affiancati.

A novembre è arrivata la chiamata dal **ROSETO 20.20**, Società militante nel campionato di B interregionale. Con il nulla osta della Società Pallacanestro Roseto, ho accettato l'incarico non abbandonando i gruppi U13/14 e l'attività di formazione con gli allenatori. Posso senz'altro affermare che si è trattata di una esperienza tra le più impegnative e difficili da me affrontate, non solo a causa della posizione precaria di classifica e dell'obiettivo salvezza da dovere raggiungere in una situazione veramente complicata, ma anche e soprattutto per le dinamiche di gruppo molto precarie presenti in squadra. Confrontandomi con lo staff, a seguito dei colloqui individuali con i singoli giocatori, sono intervenuto inizialmente definendo gerarchie e ruoli all'interno del gruppo squadra. Vi è da dire che subito dopo il mio subentro alcuni giocatori, ben 3 del quintetto base, per esigenze diverse nel giro di un paio di settimane hanno deciso di trasferirsi altrove e quindi vi è stata l'urgenza di ricostruire il roster e "costruire" nel breve tempo un sistema che si adattasse alla nuova squadra versione "2.0". Il tutto con l'urgenza del risultato domenica dopo domenica alla rincorsa dell'8° posto in classifica che ci avrebbe permesso di evitare la roulette russa dei play out. Dal punto di vista tecnico il primo obiettivo per l'attacco è stato quello di partire dall'idea di "contropiede secondario" come lettura del mantenimento di vantaggio, entrando nel "flusso" offensivo senza la necessità di una chiamata, evitando di tenere la palla ferma (aspetto che siamo riusciti solo parzialmente a migliorare). Progressivamente nella introduzione di nuovi giochi, la maggiore attenzione è stata posta sul concetto che non fosse tanto importante il "cosa" fare, quale situazione giocare (un drag, un taglio Iverson, piuttosto che screen the screener), ma il "**come**" ed il "**perché**".



Per migliorare il "**come**" ho dato maggiore risalto alla cura dei dettagli, alle "parti", cercando di far capire ai giocatori quanto fosse importante, e non banale, per esempio un cambio di velocità in uscita da un blocco, piuttosto che un giro dorsale eseguito correttamente ed una funzionale spaziatura con gli esterni per mantenere vantaggio in uno spazio interno. nulla. Avendo nel roster playmaker giovani e quindi con capacità di playmaking assolutamente da migliorare, nelle sedute di allenamento i 5c5 sono stati spesso giocati ricreando situazioni di partita:

- ▶ *Recuperare/gestire un break con tempo rimanente*
- ▶ *Situazione di bonus a favore/sfavore*
- ▶ *Vincere con uno scarto di "N punti"*
- ▶ *Situazioni speciali (ultimo possesso, rimesse fondo/laterali) con "N" secondi da giocare*

▶ *Time out gestiti dai ragazzi con ausilio dello staff*

al fine di rendere consapevoli i ragazzi sul "**cosa**" fare in certi momenti della gara e "**perché**", da chi andare per prendere i vantaggi, e come mantenerli, migliorando così la loro capacità "tattica" e la "conoscenza del gioco". Relativamente alla costruzione del sistema difensivo sono ripartito dalle collaborazioni difensive semplici, anche qui ponendo l'accento sui dettagli, su come un corretto posizionamento desse la possibilità di arrivare in tempo su un aiuto, piuttosto che su una rotazione e quindi renderle il tutto più efficace.

Successivamente il focus si è spostato sulle collaborazioni sui blocchi lontano dalla palla e sulla palla; a questo proposito se per quanto riguarda i blocchi lontano dalla palla andavamo di **"regole"** (lato forte /lato debole), per quanto riguarda la difesa sul pick adattavamo le scelte (ognuna delle quali identificata da un colore) in base alle caratteristiche degli avversari.

Aspetti, quelli esposti, che potrebbero sembrare banali soprattutto pensando che stiamo riferendoci ad una squadra di B interregionale, ma tra le cose che ho imparato nel corso degli anni, una delle più importanti è che non bisogna mai dare nulla per scontato, e che abbiamo il dovere di cercare di migliorare tutti i giocatori che alleniamo (di qualsiasi età essi siano).

In tutto il percorso l'aspetto mentale è stato, se non predominante, determinante. Come detto precedentemente per quanto riguarda la classifica ci eravamo rimessi in corsa per il raggiungimento dell'8° posto che significava salvezza e partecipazione ai **"play in silver"**; purtroppo la sconfitta dell'ultima giornata della stagione regolare per la classifica avulsa ci ha costretti a disputare i play out partendo, in virtù della formula del campionato, in ultima posizione. Bisognava quindi resettare la delusione e canalizzare tutte le risorse per la disputa di una fase molto breve, otto partite, in cui sarebbe stato necessario vincere quasi sempre. Sarebbe ipocrita dire che non si avvertivano la tensione e la pressione; sottovalutarle o, peggio ancora, fare finta che non ci fossero secondo me sarebbe stato un errore; era necessario imparare a gestirle, ed era altrettanto fondamentale trasferire ai ragazzi l'importanza della disponibilità verso ognuno dei propri compagni, escludendo qualsiasi tipo di insofferenza tecnica piuttosto che caratteriale (che purtroppo erano tangibili) verso chicchessia. Se dovessi riassumere i punti salienti di quella fase evidenzerei soprattutto questi:

- ▶ *Avere reso ulteriormente consapevoli i ragazzi dell'importanza della comunione di intenti*
- ▶ *Essere ripartiti dalle certezze tecnico/tattiche che la squadra aveva mostrato nell'ultima fase della stagione regolare che avevano portato ad una serie di vittorie consecutive*
- ▶ *Essersi focalizzati nelle sedute di video in maggior misura sui nostri pregi piuttosto che sulle nostre criticità*

Non so e non posso avere la certezza, ancora meno avere la presunzione, che alla fine la salvezza raggiunta grazie alla 6 partite vinte su 8 disputate (13/23 dal mio arrivo) sia dipeso da quanto ho raccontato. Ho solo voluto portare la mia esperienza al termine di una stagione, l'ennesima, dalla quale ho appreso che c'è sempre da imparare, soprattutto se il nostro sguardo è rivolto non solo verso ciò che accade al di fuori di noi ma anche sul **"COSA"** possiamo fare in prima persona per migliorarci sempre, per non rimanere immobili nelle proprie certezze.

*Coach Renato Castorina*



+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

# UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



[WWW.USAP.IT](http://WWW.USAP.IT)



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP\_ALLENATORI\_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP.ALLENATORI



USAP