

MARCO RAMONDINO

Aspetti Tecnici e Tattici nell'uso del Pick and Roll in attacco

VINCENZO DI MEGLIO
Sviluppo di un sistema offensivo per la categoria U16

ANNA FALCO
Emozioni e Rendimento nel Basket

ALDO RUSSO
Adattamenti del Princeton Offense

REAL MADRID
Attacco alla uomo dei Campioni d'Europa

L'INTERVISTA
Roberto Di Lorenzo: la figura dell'allenatore tra passato, presente e futuro

ELIA CONFESSORE
Prima della Doccia: la grande importanza del defaticamento

DARIO MONDINI
Parole e fatti: le password indispensabili

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del CNA
Campania

Progetto Grafico e Coordinamento
di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP Campania /
Pagina Facebook Marco Ramondino
- Vincenzo Di Meglio - Roberto
di Lorenzo - Aldo Russo

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

EDITORIALE 4
La "nouvelle vague"
di Claudio Barresi

TECNICA 5
Aspetti tecnici e tattici nell'uso
del pick and roll
di Marco Ramondino

TECNICA 11
Lo Sviluppo di un sistema
offensivo per la categoria U16
di Vincenzo di Meglio

INTERVISTA 17
Roberto di Lorenzo: la figura
dell'allenatore tra passato,
presente e futuro



TECNICA 19
Adattamenti del Princeton
Offense
di Aldo Russo

GIOCHI D'ATTACCO 23
Come vincere l'Eurolega:
attacco alla uomo del Real
Madrid
a cura di Claudio Barresi

PSICOLOGIA 24
Emozioni e Rendimento nel
Basket
di Anna Falco



MINIBASKET 29
Parole e Fatti: breve panoramica
sulle password indispensabili
di Dario Mondini

PREPARAZIONE FISICA 32
Prima della doccia: la grande
importanza del defaticamento
di Elia Confessore

METODOLOGIA DELLO SPORT 35
Metodo Induttivo - Metodo
Deduttivo
di Laura Soccia

ARBITRI 37
Competenza e Competenze
di Adriano Fiore

LEGENDA

Movimento giocatore senza palla	Blocco	Blocco e giro	Palleggio	Passaggio	Tiro
Passaggio consegnato	Attaccante senza palla	Attaccante con palla	Difensore	Allenatore	Sedia o Cono

Scuola Tecnica Campana

1° Master di Formazione Tecnica

La Commissione Regionale Campania del CNA indice il **1° Bando** di partecipazione al Master di Formazione della Scuola Tecnica Campana.

Il Master sarà strutturato su **3 giornate di lezioni**, due mattina e pomeriggio ed la terza solo la mattina, per un totale di 18 ore di formazione.

Le lezioni saranno sia teoriche che pratiche e relative a **Tecnica di Pallacanestro, Metodologia dello sport, Psicologia, Preparazione Fisica.**

I relatori saranno tutti affermati docenti della Scuola dello Sport, Tecnici del Settore Squadre Nazionali, Formatori Nazionali del CNA ed Allenatori di riconosciuta competenza.

Programma

1° giornata:

Ore 09,00 - 09,10 Apertura e Presentazione del Master

Ore 09,10 - 11,00 Fondamentali d'attacco nella pallacanestro come gioco di vantaggi

Ore 11,00 - 11,15 Intervallo

Ore 11,15 - 13,00 Icl didattica e situazioni

Ore 13,00 - 14,30 Pranzo

Ore 14,30 - 15,30 Metodologia d'allenamento

Ore 15,30 - 17,00 Prendere e Mantenere Vantaggio in Contropiede

2° giornata:

Ore 09,00 - 11,00 Fondamentali di difesa nella pallacanestro come gioco di vantaggi

Ore 11,00 - 11,15 Intervallo

Ore 11,15 - 13,00 Uso e tattica dei blocchi senza palla

Ore 13,00 - 14,30 Pranzo

Ore 14,30 - 15,30 Psicologia

Ore 15,30 - 17,00 Settore giovanile: giocare contro la uomo

3° giornata:

Ore 09,00 - 10,30 Giocare sui vantaggi contro la zona

Ore 10,30 - 12,00 La Preparazione Fisica integrata nella Pallacanestro

Ore 12,00 - 12,15 Intervallo

Ore 12,15 - 13,45 Difesa a zona: spazio e tempo per Prendere e Mantenere Vantaggio

Ore 13,45 - 14,00 Conclusioni e chiusura del master

Per ulteriori informazioni:

<http://www.fip.it/campania/DocumentoDett.asp?IDDocumento=83876>

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.

La “nouvelle vague”

Innanzitutto voglio ringraziare tutti coloro che hanno manifestato con entusiasmo il loro apprezzamento per questa iniziativa. Siete stati in tantissimi ed anche da tante altre regioni d'Italia... GRAZIE!!!!

Il progetto Play Book continua e ancora una volta, grazie al contributo di illustri relatori campani, anche questo numero si arricchisce di interventi, a mio giudizio, interessantissimi e che risultano essere funzionali a quel concetto di **integrazione del sapere** che mi è molto caro. La copertina l'abbiamo voluta dedicare a **Marco Ramondino**, avellinese doc, che incarna, credo meglio di chiunque altro, la *nouvelle vague* degli allenatori italiani. Un tecnico che, nonostante la sua giovanissima età, può già vantare una straordinaria conoscenza del gioco, con una rara capacità di muoversi nei meandri del concetto di giocare sui vantaggi tanto caro ad **Andrea Capobianco**, di cui non a caso è stato fido scudiero per anni.

Altro autore di un interessantissimo articolo in questo numero è **Vincenzo Di Meglio**, torrese, con importanti esperienze professionali come architetto all'estero, ma che poi ha scelto di seguire la sua smisurata passione per il ruolo di allenatore. Vincenzo è stato anch'egli collaboratore per lunghi anni di Andrea Capobianco, capaci di costruirsi una straordinaria competenza professionale, ampiamente ri-

-conosciuta, con il suo lavoro nel settore giovanile.

Terzo campano doc “in trasferta” **Aldo Russo**, che dopo una lunga gavetta prima nel settore giovanile e poi come assistente di Ciccio Ponticiello è anch'egli espressione di quella *nuova generazione* campana che sta mietendo successi anche fuori dai confini regionali.

Tre esperienze diverse che dimostrano come il dedicarsi con passione al lavoro nei settori giovanili sia spesso viatico al successo in questo splendido mestiere.

Uno stimolo a quei tanti giovanissimi colleghi che ogni giorno spendono la propria passione in palestra, soprattutto con il lavoro sui giovani, spesso non sempre sotto la luce dei riflettori, ma non per questo svolgendo un lavoro meno importante ed affascinante!!

In questo numero abbiamo poi voluto aggiungere anche un'altra materia per noi molto importante: la **Psicologia!**

Anna Falco, autrice di un testo di grande successo sull'integrazione tra basket e psicologia, ci propone un contributo di grande originalità e fruibilità.

Un completamento, direi doveroso, nei confronti del concetto di **Pallacanestro Integrata** che proviamo a seguire in questa rivista.

Buona lettura a tutti!!

MARCO RAMONDINO

Avellinese classe 1982, Marco Ramondino inizia la sua esperienza da allenatore: dal 2000 al 2003 ad Avellino, prima nel settore giovanile e poi come assistente di



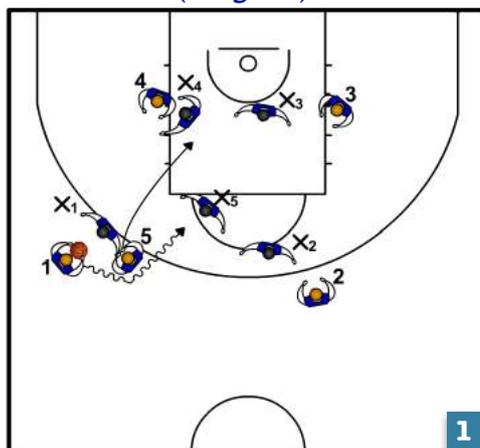
Zare Markovski, dal 2003 al 2005 ricopre il doppio ruolo di assistente allenatore di coach Capobianco e responsabile del settore giovanile a Salerno, in B2, per poi provare l'esperienza da head coach un anno più tardi, nella stagione 2005/2006, alla guida della Ferentinum Battipaglia in C1. L'anno successivo 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 seconda stagione consecutiva, Capo Allenatore della Novipiù Casale Monferrato.

Aspetti tecnici e tattici nell'uso del Pick&Roll in attacco

Il gioco d'attacco è caratterizzato dall'utilizzo di molte situazioni di blocco per il giocatore con la palla. E, statisticamente, si tratta dello strumento tecnico/tattico più utilizzato in attacco per prendere vantaggio sulla difesa, costringere due difensori su un attaccante. Il primo aspetto che mi preme sottolineare è come il pick&roll sia un "gioco a 5" e non un "gioco a 2", come siamo stati abituati a chiamarlo per moltissimi anni.

Questa affermazione non è un sofismo ma qualcosa che trova riscontro nella realtà del gioco. È facile capire come una spaziatura non adeguata impedisca di mantenere il vantaggio preso dai due giocatori nel blocco. (Diagr. 1).

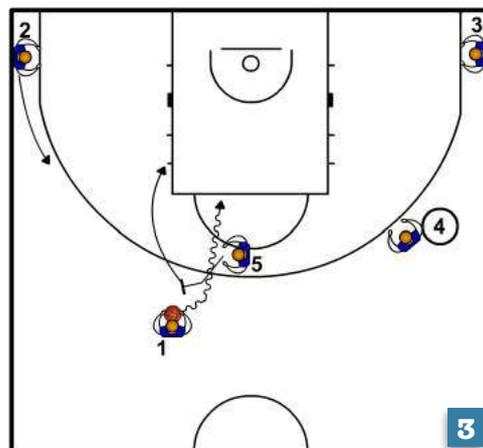


A questo proposito è fondamentale, innanzitutto, avere idee chiare sullo schieramento che si vuole utilizzare. Il pick&roll *angle* si sviluppa nella zona dell'ideale estensione della linea che delimita l'area dei 3" (Diagr. 2).

Questa posizione, pur non essendo nella fascia centrale del campo, permette di avere spazio per attaccare il centro e allo stesso tempo di essere ad una adeguata distanza dalla linea la-

-terale e scoraggiare la difesa a indirizzare il palleggiatore verso il fondo.

Altro aspetto chiave è la posizione del secondo lungo, quello non coinvolto nel blocco: questo aspetto, nella pallacanestro moderna, fatta da giocatori con grande taglia fisica e qualità atletica, riveste un aspetto determinante, vista la facilità e la rapidità con la quale si possono occupare e coprire gli spazi vantaggiosi. La scelta è di posizionare il secondo lungo "in visione" del palleggiatore, cioè sul lato verso il quale la palla si sta muovendo (Diagr. 3).

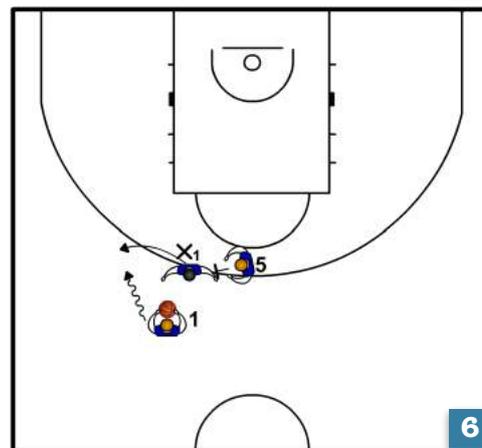
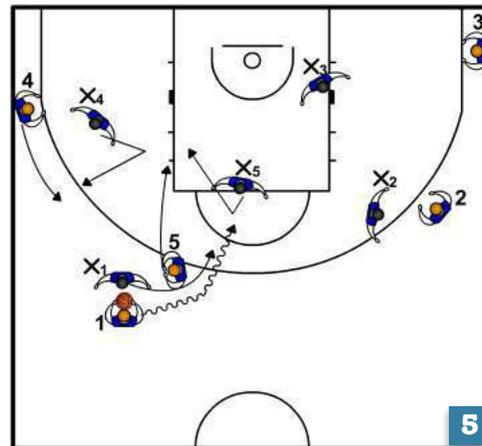


In questo modo si evita che il suo difensore (un giocatore di taglia fisica importante) possa aiutare sul giocatore che ruota a canestro (situazioni di cambio tra lunghi, Diagr. 4) e, tantome-

-no, essere di ingombro e occupare uno spazio intermedio tale da poter scoraggiare il passaggio e recuperare sul proprio avversario (*Diagr. 5*). Gli altri due esterni giocheranno negli angoli.

Prima di entrare negli aspetti connessi con le scelte difensive, ci sono dei particolari che, come staff tecnico, i miei assistenti e io vogliamo curare e dei quali vogliamo rendere consapevoli i giocatori perché li riteniamo importanti per tutte le situazioni di blocco, anche in diverse zone del campo. Per il palleggiatore sarà importante minacciare il difensore e tenere la palla fino all'ultimo momento prima di sfruttare il blocco sul lato opposto allo stesso in modo da evitare al suo difensore di mettersi a contatto sull'anca (mano sinistra nel caso del *Diagr. 6*).

Questo tipo di azione permette di avere separazione tra bloccato e suo diretto difensore e quindi dare al bloccante un bersaglio chiaro da bloccare. Per il bloccante, invece, l'indicazione è di avere un angolo di blocco tale da indirizzare il palleggiatore verso il canestro (*Diagr. 7*). Se tra il bloccante e il difensore del bloccato c'è contatto sarà importante fare un giro dorsale a canestro: questo fondamentale è il modo migliore di gestire lo spazio/tempo per questa situazione. (perno destro e giro dorsale, *Diagr. 8*) Non è il movimento più naturale e veloce ma nella fattispecie quello più funzionale per mantenere il vantaggio preso e dare velocemente una linea di passaggio e configurare materialmente la situazione di 2vs1. Se, invece, tra il bloccante e il difensore del bloccato non c'è contatto sarà molto più funzionale fare un giro frontale

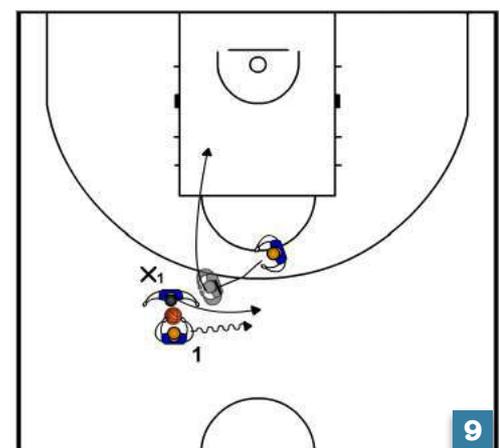
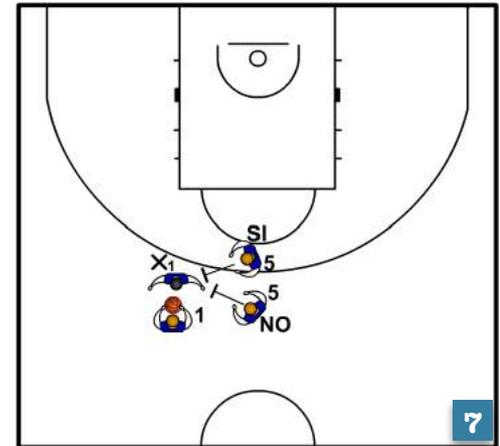


dopo il blocco (più veloce, perno destro e giro frontale, *Diagr. 9*).

In base alle diverse scelte che la difesa può attuare per contrastare l'azione di pick&roll ci sono degli aspetti tecnico/tattici individuali e di squadra che è importante enfatizzare in modo da poter prendere e mantenere il vantaggio sulla difesa.

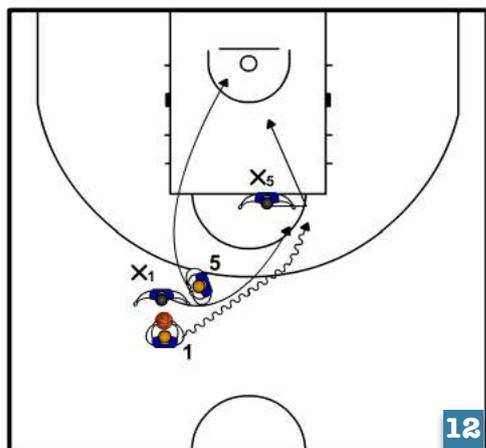
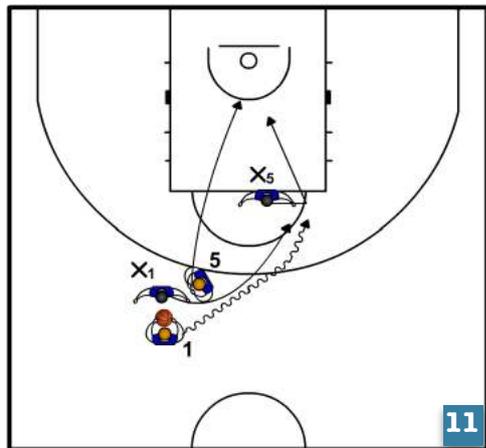
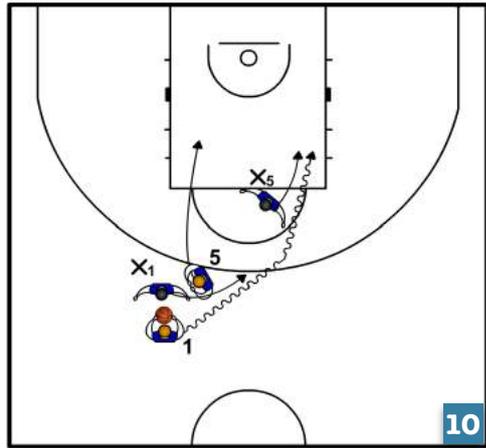
Nel caso in cui la difesa voglia essere in atteggiamento contenitivo, il palleggiatore deve attaccare il canestro e leggere la posizione del difensore del bloccante. Se questi ha una posi-

zione chiusa, ovvero con il piede esterno più avanti rispetto a quello interno, sarà importante attaccare con decisione la sua anca esterna (piede e anca destri nel caso del *Diagr. 10*) per



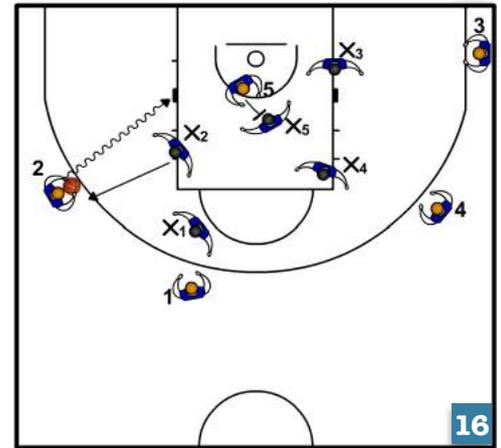
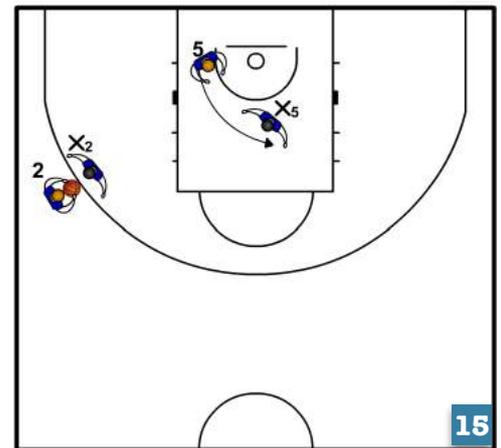
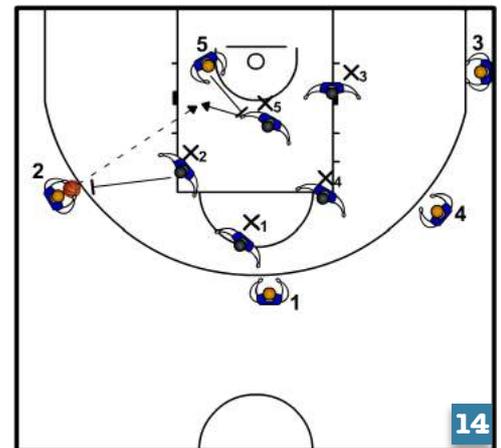
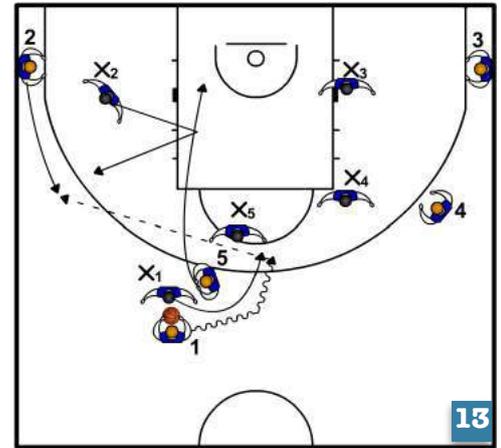
costringerlo ad aprirsi e quindi essere costretto ad un movimento contrario per recuperare sul diretto avversario che sta tagliando a canestro. Il bloccante, allo stesso tempo, dovrà girare e tagliare a canestro mantenendo con il palleggiatore una distanza tale da non permettere al suo difen-

-sore di contenere la penetrazione in palleggio e poter recuperare sul passaggio (Diagr. 11, impedire di difendere 1vs2). Per questo sulle situazioni di contenimento è importante che il bloccante dopo il giro faccia un taglio a curva e profondo cercando di superare il suo avversario il più velocemente possibile (Diagr. 12).



mantenuto passando la palla al giocatore posizionato “dietro” al pick&roll, cioè nel lato dal quale la palla si sta allontanando, il quale si è mosso dall’angolo salendo verso l’estensione della linea di tiro libero, allontanandosi dal bloccante che sta girando a canestro e mantenendo a sua volta il vantaggio (impedendo al suo difensore di marcare 2 attaccanti, Diagr. 13). Cerchiamo di enfatizzare molto anche quale tipo di passaggio utilizzare. Se il pick&roll è giocato da nostri giocatori di piccola taglia fisica (e molto spesso marcati da giocatori di grandi e con braccia più lunghe) vogliamo che si fermino e facciano un giro dorsale (perno sinistro in questo caso) per proteggersi e poter eseguire un passaggio teso piuttosto che raccogliere dal palleggio un passaggio che debba passare “sopra” il difensore che solo apparentemente è più veloce. A questo punto il bloccante, mentre la palla è in volo dal palleggiatore verso il compagno in ala, deve eseguire un movimento di tagliafuori offensivo, prendere posizione e “sigillare” il suo diretto avversario in recupero (“sedersi sulle gambe del difensore”, “braccia alte come antenne”). L’indicazione è di attaccare senza palla la spalla più lontana del difensore in modo da evitare il recupero sulla linea di passaggio (Diagr. 14, spalla sinistra nel caso del Diagr. 15) e “contenere” i piedi del difensore all’interno della distanza tra i propri. In questo modo si troverà davanti al proprio avversario in posizione tale da poter ricevere e concludere (concretizzare il vantaggio con un tiro ad alta percentuale) o perlomeno impedire con il tagliafuori al proprio avversario di poter

aiutare su una eventuale penetrazione del giocatore in ala nel caso questi sia trovato a giocare contro recupero difensivo particolarmente aggressivo (Diagr. 16).



Questo tipo di movimento costringerà la difesa a cercare un terzo difensore da coinvolgere: nelle situazioni di contenimento il vantaggio viene

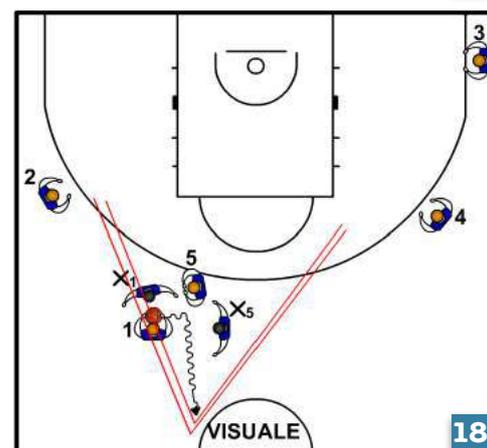


In caso di difesa che effettua un aiuto aggressivo contro il palleggiatore, la prima indicazione è quella di attaccare l'anca esterna del difensore e "girare l'angolo", ovvero aprire le linee di passaggio girando attorno al difensore del bloccante (soprattutto se il lungo esce con le braccia alte, molto spesso accompagnate da gambe poco piegate, *Diagr. 17*). Se questo non è possibile e si è costretti a scivolare indietro in palleggio, l'enfasi viene posta sulla visuale, da mantenere sulla corsia centrale del campo, provando a vedere i lati con la visione periferica. Questo è importante perché in presenza di difese aggressive si tende a cercare di liberarsi della palla il più velocemente possibile cercando con lo sguardo un compagno libero, dimenticandosi che il giocatore che ha effettuato il blocco è il primo di cui al momento la difesa deve preoccuparsi (*Diagr. 18*).

Al bloccante chiediamo in questa

fattispecie di effettuare un taglio corto e diagonale, tale da mantenere una distanza con il palleggiatore che permetta un passaggio diretto e facilmente visibile in uscita dall'aiuto difensivo. Come si può notare è un movimento in pratica opposto a quello effettuato in situazione di contenimento (*Diagr. 19*). In funzione di questo movimento, il giocatore da coinvolgere per mantenere il vantaggio, nel caso in cui la difesa impedisca un passaggio diretto al bloccante, è quello in visione del palleggiatore (*Diagr. 19*). Questa scelta permette di tagliare fuori il recupero del difensore del bloccante e far arrivare la palla a un giocatore che ha tre linee di passaggio a disposizione (*Diagr. 20*), impedendo in questo modo alla difesa di mantenere la posizione di aiuto contro il bloccante e, quindi, fare una scelta tra recuperare o meno sui tiratori negli angoli (*Diagr. 21*).

Il taglio a canestro diagonale dopo il blocco da parte del lungo



è funzionale anche nelle situazioni di cambio difensivo per due motivi: cercare di tagliare fuori il difensore bloccato (*Diagr. 22*) e stare tra

questi e la palla e tagliare in una zona lontano da un terzo difensore per scoraggiare un cambio a tre giocatori o perlomeno renderlo difficilmente attuabile (Diagr. 23 e 24).

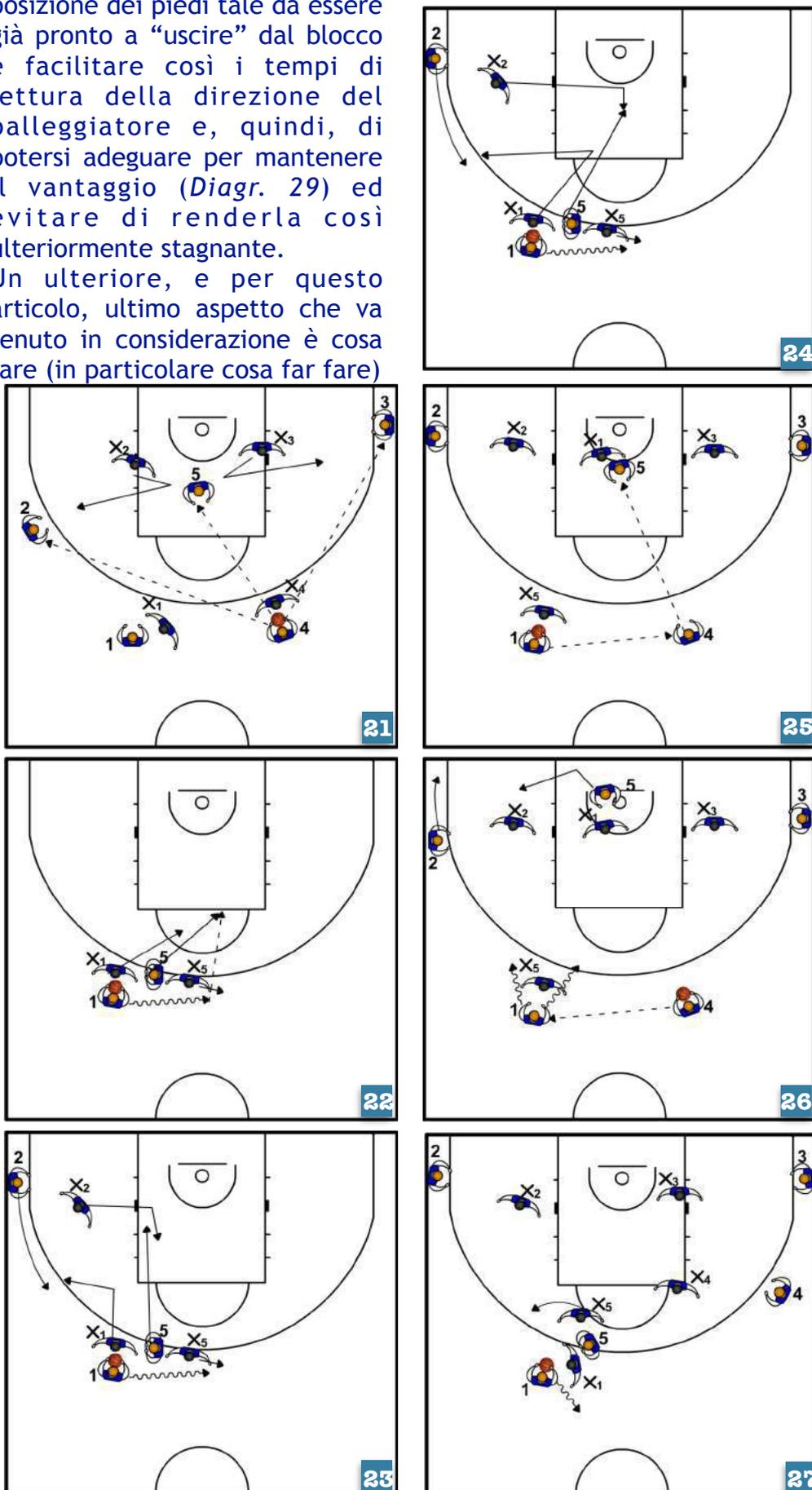
La prima opzione dell'attacco deve essere quella di passare la palla al giocatore in visione e costringere la difesa ad allargarsi e creare un triangolo di passaggio per il lungo. La tendenza, infatti, di tutte le squadre che utilizzano i cambi contro il palleggiatore è quella di "zonare" e contenere con tutti e cinque i difensori e respingere con un vero e proprio muro l'attacco dal palleggio (Diagr. 25). La seconda opzione è far ritornare la palla al giocatore esterno marcato dal lungo avversario e contemporaneamente trovare una spaziatura tale da rendere difficili aiuti sulla penetrazione (Diagr. 26). In questo modo inoltre l'esterno avrà la possibilità di attaccare l'avversario con il palleggio ancora da aprire e in situazione dinamica invece che statica dal palleggio aperto.

Pur essendo il pick&roll effettuato in una zona del campo abbastanza lontana dalla linea laterale, alcune squadre possono scegliere di negare il centro al palleggiatore e indirizzarlo verso la linea di fondo. In questo caso chiediamo al palleggiatore di fare un palleggio scivolando indietro verso e possibilmente cercando di farlo in diagonale in modo da rubare spazio anche verso il centro (Diagr. 27). Questo movimento è il segnale per il bloccante di cambiare angolo di blocco e permettere al palleggiatore di attaccare in velocità il lungo avversario in due possibili direzioni (Diagr. 28). Questa azione di blocco

difensore del bloccante. Essendo una situazione statica, questo piccolo accorgimento permette al bloccante di avere una visuale migliore del campo e la posizione dei piedi tale da essere già pronto a "uscire" dal blocco e facilitare così i tempi di lettura della direzione del palleggiatore e, quindi, di potersi adeguare per mantenere il vantaggio (Diagr. 29) ed evitare di renderla così ulteriormente stagnante.

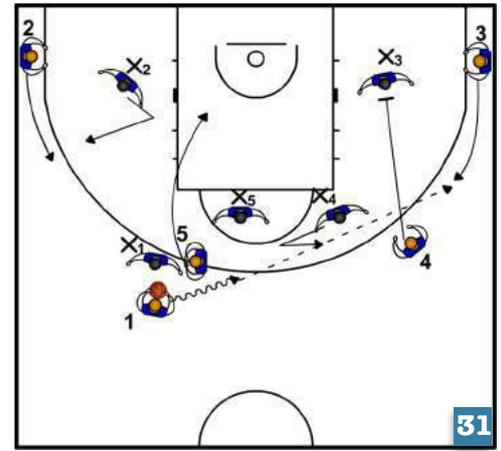
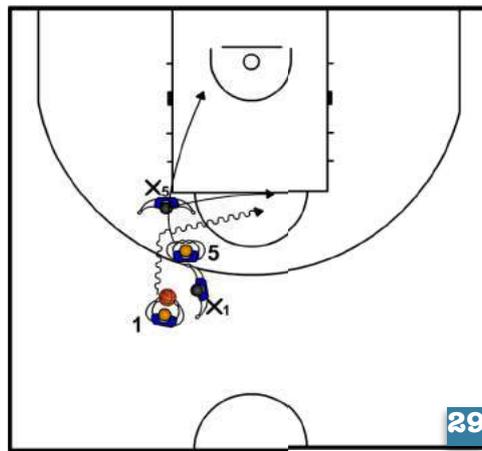
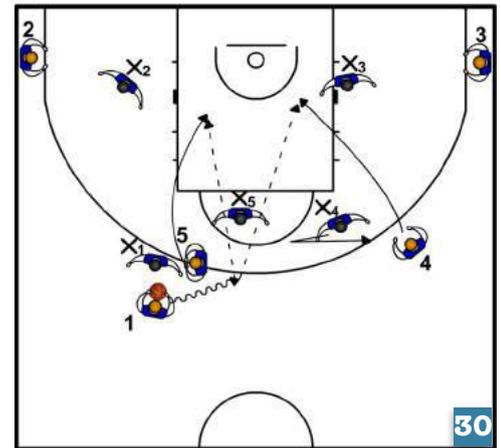
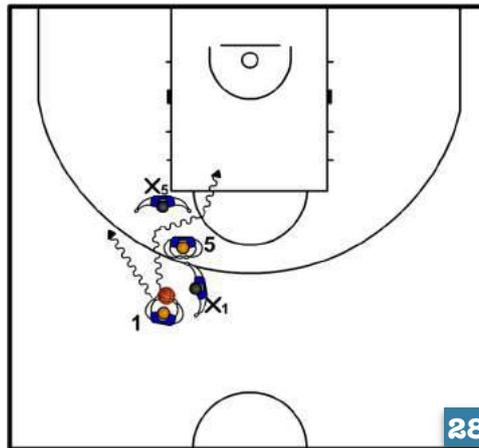
Un ulteriore, e per questo articolo, ultimo aspetto che va tenuto in considerazione è cosa fare (in particolare cosa far fare)

al secondo lungo nel caso in cui questi sia un non-tiratore o comunque un giocatore contro il quale la difesa si possa assumere il rischio di far tirare pur di utilizzare



il suo avversario per occupare spazi vantaggiosi per i giocatori coinvolti nel pick&roll.

Il concetto che vogliamo trasmettere ai nostri giocatori è molto semplicemente che il difensore di 4 in questo se è occupato a difendere contro la palla non può essere pronto a difendere contro un'altra azione contemporanea come un taglio backdoor (diagramma 30) o un blocco per un compagno pericoloso al tiro (diagramma 31). E' facile intuire come non ci siano grandi alchimie alla base di questo sistema di gioco ma la necessità di avere corrette esecuzioni dei gesti (tecnica) e adeguata capacità di scelta del fondamentale più funzionale da utilizzare nelle diverse situazioni (tattica).



VINCENZO DI MEGLIO

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



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

Sviluppo di un sistema offensivo per la categoria U16

Il modo di giocare di una squadra di settore giovanile per definirsi coerente deve rappresentare ciò che insegniamo ai ragazzi in quella età, e deve essere contestualizzato a tutto il percorso di settore giovanile in cui va ad inserirsi. Non esiste un sistema migliore di un altro ma esiste un sistema consapevole che investe tutto il percorso di settore giovanile, ed un altro meno consapevole che varia di annata in annata di allenatore in allenatore e finisce con il generare confusione. In ogni settore giovanile deve esserci una seppure sottile linea comune che crea coerenza logica su ciò che insegniamo nel corso degli anni.

Ritengo questa una premessa meno banale di quanto appaia, perché troppo spesso il lavoro sui fondamentali, sull'1 contro 1 risulta staccato dal modo di giocare, a volte il sistema adottato è inconsapevole rispetto all'intero percorso di settore giovanile, e per questo risulta slegato da ciò che c'era prima e ciò che ci sarà dopo. Una volta stabilito questo, senza entrare nel merito su cosa sia meglio o peggio per una squadra giovanile, dico che il modo di giocare di una squadra, o di varie squadre di settore giovanile nelle diverse annate deve essere diretta espressione del modo di lavorare e di tutti i principi e concetti che, quel settore

giovanile, vuole esprimere. Quindi per poter comprendere appieno il modo di giocare di una squadra di settore giovanile è opportuno soffermarsi su alcune costanti che non devono mancare nel modo di allenare all'interno del settore giovanile che dirigo. Ogni allenamento, in tutto il settore giovanile, indipendentemente dalle variabili tempo e palestra, ha come costanti:

1) 20/25':

1c1 Attacco/Difesa

La costante è che, per ogni categoria ci siano problemi adatti per essere risolti, e l'1c1 attacco/difesa nelle varie accezioni, dal palleggio, dallo smarcamento, da posizione fronte/spalle, dalla partenza, è la base del miglioramento di ogni singolo giocatore. Lavoriamo molto sulla tecnica e sui fondamentali, ma preferisco sempre che il giocatore abbia un riscontro immediato dell'utilizzo del fondamentale nel gioco. Vogliamo un giocatore che sappia giocare 1 c 1 e che sappia leggere la difesa, sappia leggere un vantaggio e laddove non ci sia, sappia procurarselo con l'utilizzo della tecnica. Quando si recluta un giocatore tra le prime cose che guardiamo c'è la sua capacità di giocare 1 c 1, questo indipendentemente dai modelli o sistemi utilizzati dalla sua squadra.

2) 20/25':

Tiro

Non si può prescindere dal concretizzare il vantaggio, iniziamo dall'under 13 con le conclusioni per arrivare alla 20 con le serie, uscite blocchi ecc...Anche qui, un giocatore che sa tirare e fa canestro ha più possibilità di essere reclutato, indipendentemente dal modello a cui facciamo riferimento. Troppo spesso ci occupiamo di spaziature, di gioco od altro e tralasciamo la capacità fondamentale di ogni giocatore che è quella di fare canestro in situazioni diverse. Vogliamo spendere del tempo quotidianamente sul tiro, sulla sua stabilizzazione, sul movimento, sulla tecnica, sulla velocizzazione e su situazioni sempre più dinamiche.

3) 20/25':

Passaggio

Capacità di passare la palla è tecnica (si rinuncia ad un passaggio per incapacità tecnica più spesso di quanto si pensi) ma è anche capacità di leggere il gioco cioè la capacità di riconoscere un vantaggio (del compagno) in tempo zero od anche prima (capacità di anticipazione). Il sovrannumero senza palleggio è una costante di ogni allenamento così come l'esecuzione del gioco base senza palleggio. Ogni allenamento prevede delle esercitazioni di questo tipo al fine di migliorare nella lettura dei vantaggi, nella velocizzazione e ovviamente anche nella tecnica migliore da adottare in relazione alla scelta effettuata. Situazioni di 2c1-3c2-4c3 e 5c4 senza palleggio sono costanti di ogni allenamento per lavorare sul passaggio e mantenere

comunque alta l'intensità. Infatti per me l'intensità è persistente, non esiste allenamento non intenso, ed anche il gioco lo deve essere. Troppo spesso la si confonde con il correre, in verità l'intensità è la capacità di prendere e mantenere un vantaggio nell'unità di tempo, e questo per me è un principio a cui non mi sottraggo mai, ed è uno dei principi sui quali mi soffermo molto pur non rinunciando alla capacità di lettura che, soprattutto tra i giovani, rallenta molto il giocare.

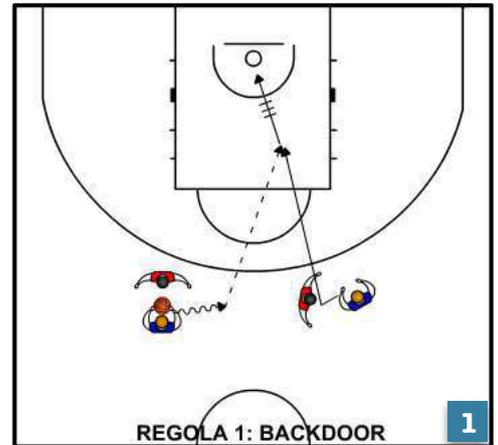
Detto ciò, avere una visione d'assieme sul settore giovanile, consente di lavorare in maniera continua, conseguentemente il sistema da adottare non va oltre l'incasellarsi tra l'aggiungere qualcosa a ciò che era stato fatto prima e a gettare i prodomi di ciò che ci sarà dopo. Null'altro.

L'under 16 rappresenta, per me il *punto d'unione*, tra la pallacanestro di dai e vai e dai cambia fatta fino all'under 15 e l'utilizzo di blocchi e di collaborazioni più complesse che verranno utilizzate negli anni a venire e che andranno a completare la formazione dei ragazzi.

Quindi il gioco adottato, deve rispettare queste premesse fondamentali per essere coerente:

- 1) Utilizzo del **Back door**: se c'è un difensore tra me ed il compagno senza palla, palleggiando verso di lui do il segnale per farlo tagliare in back door. (diagr. 1);
- 2) Dopo ogni back-door se non PV tengo la posizione per il **triangolo** con il compagno. (diagr. 2);
- 3) Vogliamo giocare con l'uomo

interno: mettere la palla dentro è una costante che ci permette di mettere in crisi la difesa con i tagli e i blocchi. (diagr. 3);



4) Codifichiamo ogni passaggio, non è un gioco libero, ma bisogna leggere il comportamento della difesa in ogni situazione:

PASSAGGIO G-G:

Blocco cieco verticale (diagr. 4)

PASSAGGIO G-A:

Blocco cieco diagonale (diagr. 5)

PASSAGGIO G-P:

Blocco tra guardie + taglio dell'ala (diagr. 6)

PASSAGGIO A-P:

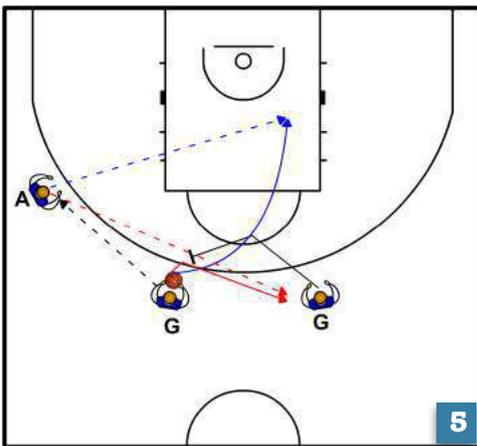
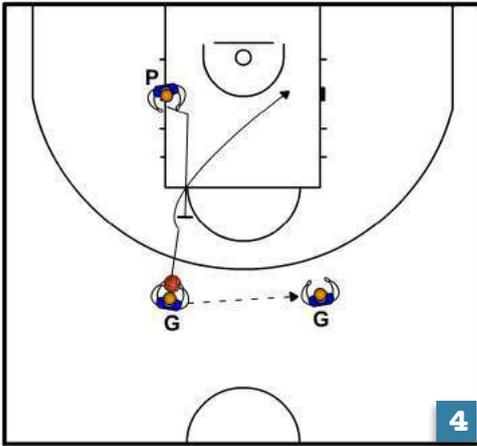
Blocco split (diagr. 7)

PASSAGGIO A-G:

Taglio Up del Post (diagr. 8)

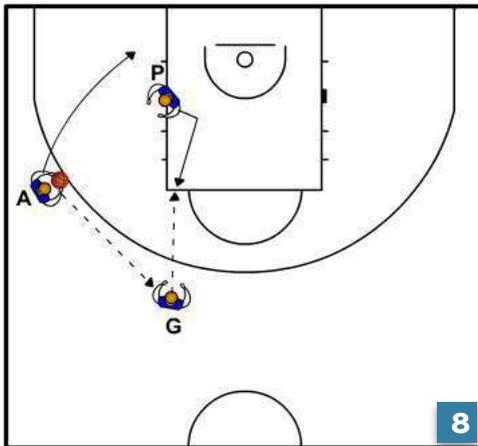
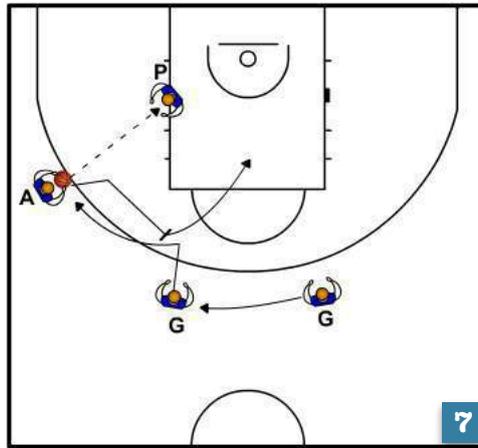
5) Schieramento 4 esterni ed 1 interno (non fisso) (diagr. 9).

Dopo ogni passaggio ci sono sempre 4 persone in movimento (tagli blocchi e rimpiazzi), e sui blocchi diamo le tre letture:



la difesa insegue stringo lo spazio (curl), la difesa taglia il blocco allargo lo spazio (fade) ed infine la difesa, come spesso accade, cambia (gioco vs il cambio per prendere posizione e giocare di triangolo).

Queste situazioni sono l'espressione di ciò che facciamo quotidianamente con i ragazzi partendo dall'1 c 0 smarcamento e partenze fino alle collaborazioni a 3 e a 4.



Iniziamo dal lavoro di 1c0 e 1c1: Sul lavoro di 1c0 lavoriamo molto sull'autoblocco + ricezione in allontanamento sia

verso l'angolo che verso l'esterno (diagr. 10).

La ricezione è associata alla partenza e qui offriamo un ventaglio di possibilità legata alla capacità di utilizzare entrambi i perni (in relazione all'arresto che abbiamo utilizzato), spesso utilizziamo la partenza "spagnola" ma non solo, utilizziamo le finte di partenza laddove vogliamo PV sul difensore (diagr. 11). Le situazioni di 1 c 1 spalle (diagr. 12- 13) non sono solo di post-basso ma di mezzo angolo e di post-up, dopo ogni ricezione privilegiamo il fronteggio con giro dorsale per poter prendere lo spazio necessario per giocare 1 c 1. Nelle situazioni di 1 c 1 utilizziamo spesso 2 appoggi al fine di offrire l'occasione all'attaccante di giocare di triangolo (diagr. 14-15). Mantenendo la posizione giochiamo anche i tagli in back door e iniziamo ad entrare nel piano delle collaborazioni semplici (diagr. 16).

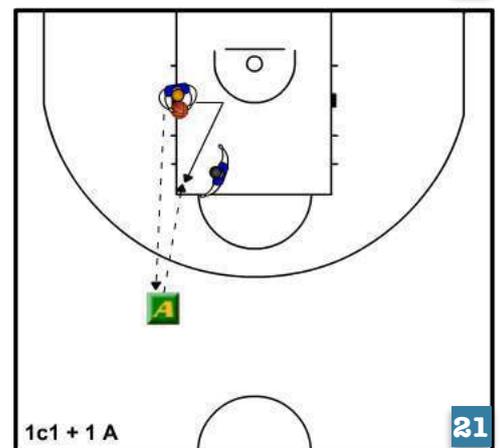
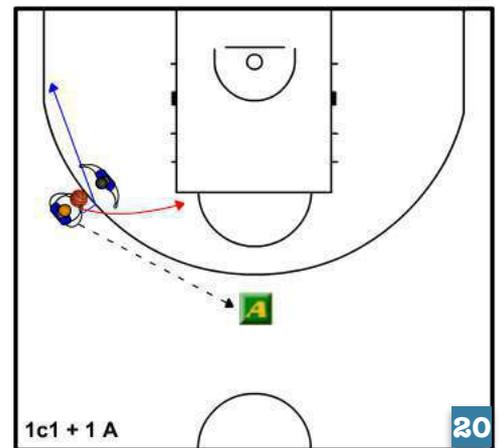
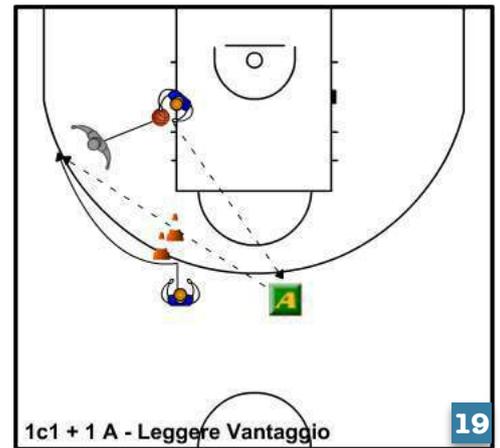
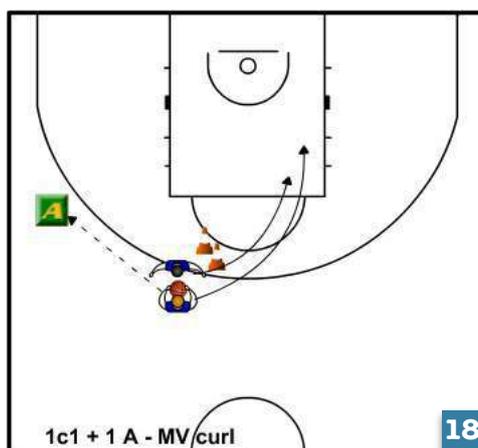
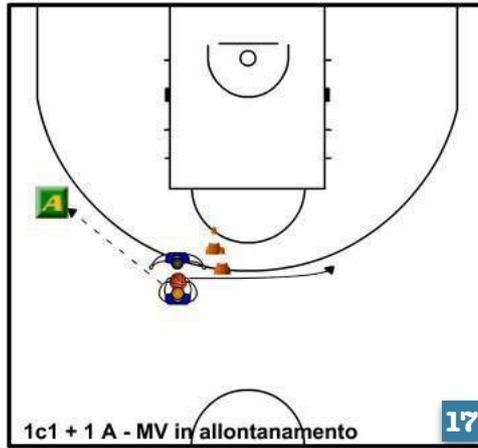
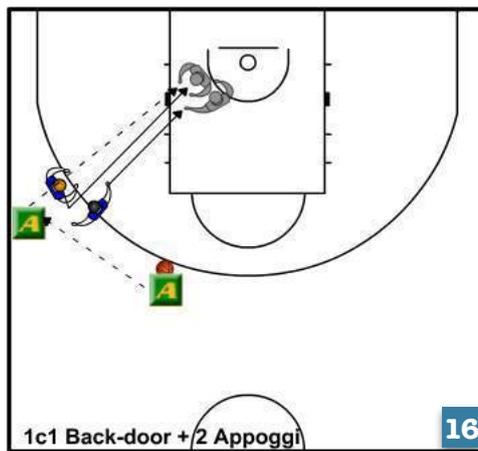
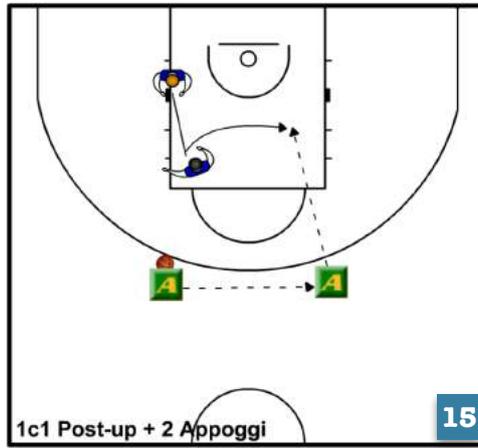
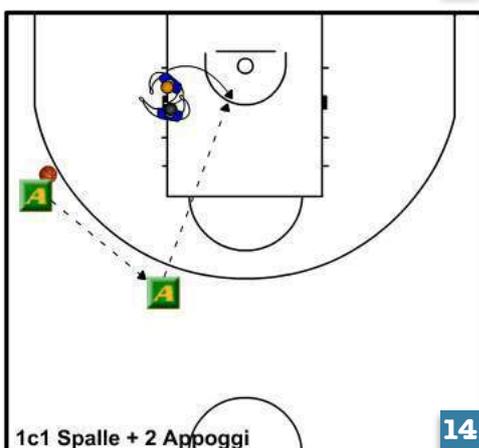
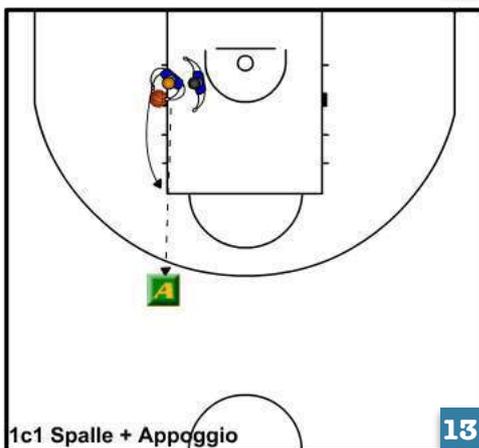
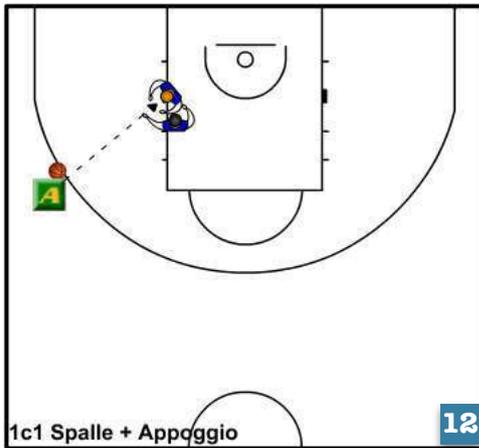


Le esercitazioni di 1 c 1 dopo il passaggio all'appoggio sono di 2 tipi.

Prevedono sempre una scelta della difesa che o passa dietro (simulando la scelta sul blocco) o insegue, per cui l'attaccante deve mantenere il vantaggio (diagr. 17-18) oppure non prevede un vantaggio iniziale per cui l'attaccante deve lavorare prima sullo smarcamento e in seguito sulla ricezione/partenza PV dalla lettura della difesa (diagr. 19-20). Per brevità ho evidenziato solo il lavoro della

guardia o dell'ala, ma questo vale anche per l'uomo interno (diagr. 21).

Dalla serie di 1c1 inizio con la



serie delle collaborazioni e dei blocchi in continuità con quanto fatto ora, lavorando su:

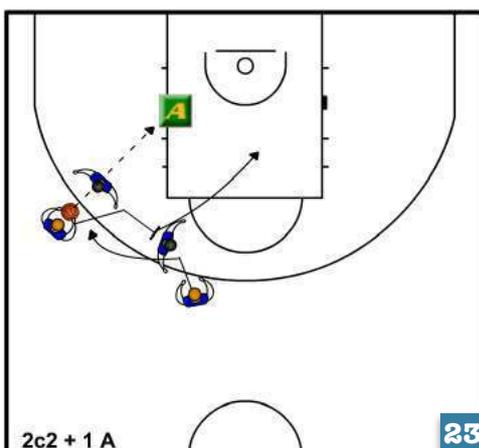
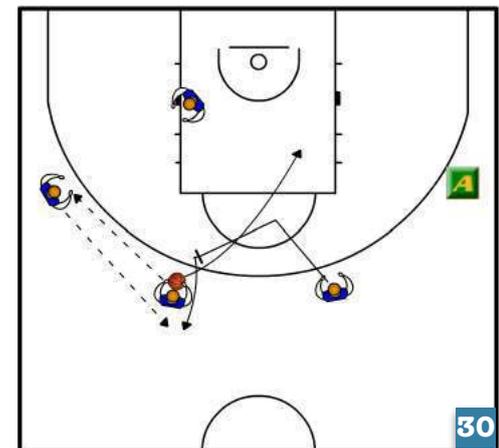
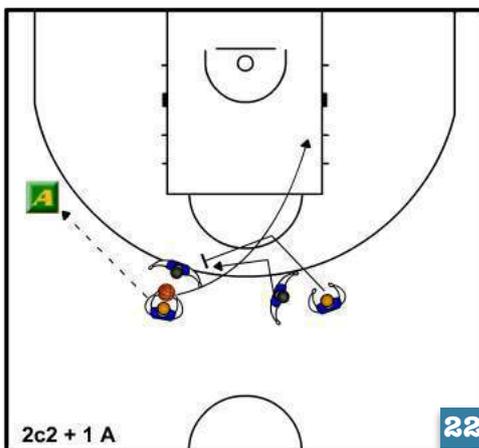
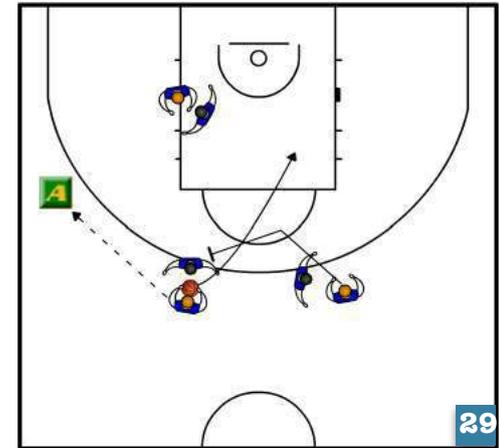
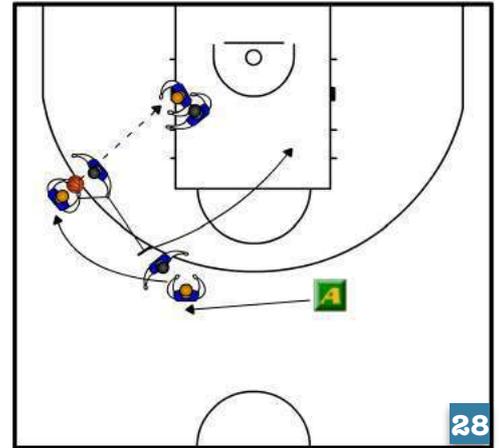
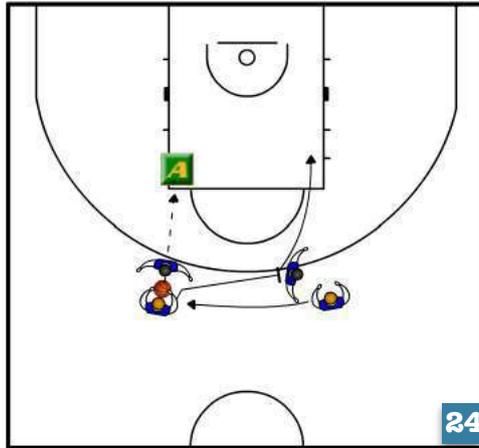
- 2c2 + A G-A (diagr. 22) con le varie letture sui blocchi;
- 2c2 + A A-P (diagr. 23);
- 2c2 + A G-P (diagr. 24);
- 2c2 + A G-G (diagr. 25).

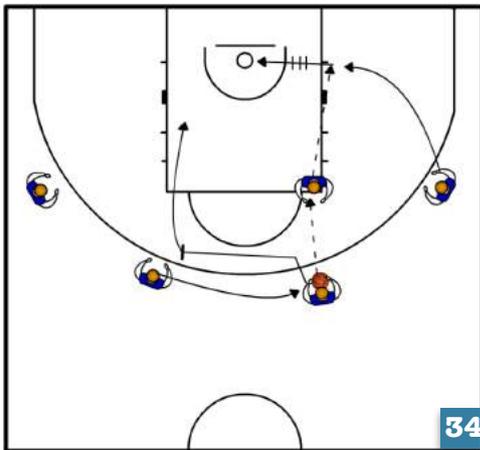
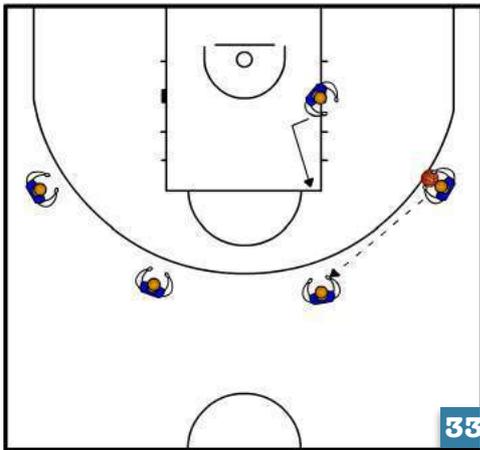
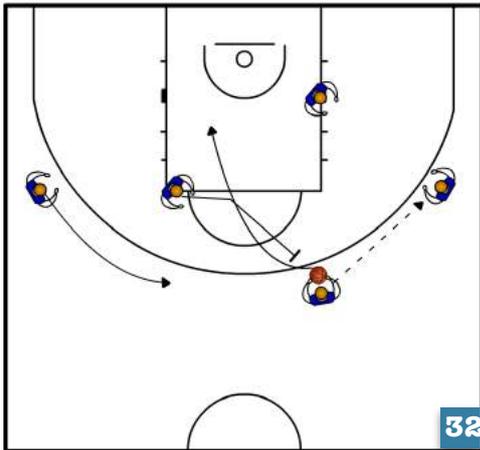
Il lavoro prosegue con le collaborazioni a 3 che ci offrono la possibilità di utilizzare il triangolo e più soluzioni in continuità, le maggiori

difficoltà derivano dalle singole letture dei blocchi, per cui ogni giocatore deve guardare, capire e quindi agire in funzione di un numero maggiore di variabili. Il rimpiazzo deriva da un blocco cieco, o da un taglio, mai da un giocatore non interessato direttamente al gioco (diag. 26-27-28-29). Già con lo sviluppo delle collaborazioni a 3 si riesce a comprendere il modo di giocare e le varie situazioni in cui intendiamo prendere vantaggio, con il lavoro a 4 con/senza appoggio si entra in maniera logica allo sviluppo del gioco d'attacco lavorando sul passaggio G-A, sul passaggio G-A, sul lavoro con il post up. Infine possiamo lavorare a 5 come illustrato nei (diag. 30-31-32-33-34). L'idea è che ad ogni singolo passaggio succeda qualcosa tra chi attacca con la palla per battere il proprio difensore, a chi pre-

para un blocco per creare un vantaggio per un compagno, a chi semplicemente taglia per

creare un triangolo per il compagno interno.





IN ALTO: Vincenzo Di Meglio, Andrea Capobianco e Peppe Poeta.

A LATO: La storica vittoria della formazione U18 PMS Basketball alla 27esima edizione del Trofeo Bruna Malagruti, allenata da Vincenzo Di Meglio, premiato nell'occasione come miglior tecnico della manifestazione.

ROBERTO DI LORENZO

E' stato assistente in serie A del Napoli Basket, nell'era De Piano, di alcuni dei più grandi



santoni della panchina: Tonino Zorzi, Arnaldo Taurisano, Elio Pentassuglia, Mirko Novosel. Poi in Nazionale ancora assistente di Valerio Bianchini, Sandro Gamba ed Ettore Messina, e nelle nazionali giovanili di Mario Blasone.

Ha allenato in serie A come capo allenatore a Fabriano. Passa poi al Settore Squadre Nazionali maschili dove ha vinto la medaglia d'argento con la Nazionale A agli Europei di Roma del 1991. Come Capo Allenatore delle nazionali italiane giovanili ha vinto l'Oro negli Europei cadetti nel 1991, argento agli Europei Juniores nel 1992 ed oro ai mondiali militari del 1993.

Ha rivestito il ruolo di Consigliere Federale della Fip per un quadriennio. Ha guidato la rinascita nei primi anni 2000 della gloriosa Partenope per poi intraprendere un nuovo progetto con i giovani a Napoli creando la Scuola Basket Napoli, guidando poi il settore giovanile del Basket Napoli nell'era Maione e per dar vita infine al progetto Vivibasket di cui oggi è l'anima.

Formatore Nazionale del CNA è, ormai da anni, il Direttore Tecnico del Corso Allenatore Nazionale.

Passato, presente, futuro

La figura dell'allenatore nell'intervista a Roberto di Lorenzo

Roberto, durante i tanti anni in cui sei stato assistente sulla panchina di Napoli prima e poi al Settore Squadre Nazionali, hai avuto la possibilità di collaborare con grandi maestri della basket italiano. Cosa hai attinto da ognuno di loro e come queste diverse esperienze ti hanno formato?

"Si potrebbe scrivere un libro.

Taurisano: l'organizzazione in ogni particolare del lavoro e l'essere poi pragmatico poi sul campo.

Zorzi: la capacità di unire i fondamentali al gioco di squadra, creando giochi sempre nuovi per i giocatori a disposizione.

Pentassuglia: il lavoro sui fondamentali e la gestione dei singoli.

Novosel: la tattica individuale al servizio della squadra, una incredibile capacità di valorizzare ciascuno per ciò che sapeva fare, e giocare sulle debolezze degli avversari.

Bianchini: la capacità di motivare i giocatori ed i collaboratori, ottenendo grandi risultati grazie alla sue conoscenze tecniche ed alla sua creatività.

Gamba: grande organizzazione e coerenza in tutto ciò che faceva, una conoscenza straordinaria della materia.

Rubini: il carisma e la capacità di leggere le persone, un grandissimo!

Blasone: una grande capacità di creare valorizzando in modo originale le capacità dei giocatori. Una rete di conoscenze internazionale straordinaria che ho provato a

copiare.

Messina: la semplicità di spiegare in poche parole i concetti più grandi. Una incredibile capacità di dare il massimo in ogni occasione, che chiede ad ogni componente del team.

Di tutti la semplicità nel proporsi con gli altri, il valorizzare il rapporto con i propri collaboratori."

Quali sono i ricordi più vivi e le esperienze che più ti sono rimaste dentro della tua esperienza pluriennale alla guida delle nazionali giovanili?

"Il più bello è sicuramente il successo ai Campionati europei Cadetti in Grecia, ma come dimenticare la vittoria degli Juniores a Groningen e l'argento di Budapest. Su tutto il rapporto con i miei giocatori, ancora oggi stupendo."



Tu ricopri ancora il delicato e prestigioso ruolo di Direttore Tecnico del corso di Allenatore Nazionale, come è cambiato nel tempo il ruolo dell'allenatore?

“La componente tecnica è sempre maggiore, non esistono scorciatoie se si vuole arrivare in alto. L'aspetto gestionale è importante ma, per essere veramente efficace, occorre declinarlo sul campo. Sempre più verrà valorizzato il ruolo dell'allenatore manager, in grado di avere molteplici conoscenze per gestire un team di collaboratori, prendendosi la piena responsabilità delle scelte.”

Per te la formazione ha sempre rivestito un ruolo determinante, al riguardo cosa significa oggi allenare, soprattutto a livello giovanile?

“Un ruolo molto più difficile di quando iniziai. Spesso le società sportive rappresentano la principale agenzia formativa, purtroppo più della scuola e della famiglia. Il primo compito è lavorare sull'educare i ragazzi al rispetto delle regole di un gruppo, all'accettare il proprio ruolo ed i propri limiti, lavorando per migliorarli. La psicologia può servire ma soprattutto per noi coach, per lavorare sui nostri limiti, per accettare gli errori dei ragazzi e insegnare a superarli. Ma sul campo l'unico linguaggio da usare è quello dei fondamentali. Soprattutto con i giovani alla fine ogni tattica complessa null'altro è che la somma di tante cose semplici. Un consiglio per tutti i giovani: andate a bottega dagli allenatori esperti, andate a vedere dal vivo come lavorano,



Nell'ordine: Nazionale Cadetti Campione d'Europa, Capo Allenatore Roberto di Lorenzo - Salonicco 1991; Nazionale Italiana Medaglia d'Argento, Assistente di Sandro Gamba - Campionati Europei Roma 1991.

quelli veramente bravi, i più grandi vi ascolteranno e vi apriranno le porte. Diffidate da chi pone distanza.”

Riguardo al nuovo allenatore della nostra Nazionale maggiore, Ettore Messina, con cui ti lega una amicizia di lunghissima data. Quale credi potrà essere l'apporto che Messina potrà portare ad una nazionale a cui certo non difetta il talento, ma che è attesa da un impegno difficilissimo nel pre-olimpico?
“La sua esperienza in giro per

il mondo e soprattutto, come lui stesso ha detto nelle prime interviste, partire dalle certezze dell'ottimo lavoro fatto in questi anni e provare a fare da traduttore proponendo delle soluzioni ai problemi che si pongono. Lo aiuterà l'esperienza di tre stagioni NBA in cui, in poche settimane di Camp, si mettono insieme le squadre. Comunque chapeau alla sua scelta senza alcun tentennamento, una impresa difficile che un grande come lui ha sempre sognato di portare a termine.”

ALDO RUSSO

Comincia ad allenare prestissimo nell'Igea S. Antimo come assistente dei gruppi giovanili, fino ad arrivare alla B1 come 2° assistente di Ciccio Ponticiello. Nel 2006 passa al Vivi Basket Napoli di Roberto di Lorenzo, allora settore giovanile della Eldo Napoli. Lavorando sempre con i giovani, da assistente (Giacomo Leonetti, Roberto di Lorenzo) e da capo allenatore dei diversi gruppi raggiunge finali nazionali e interzone. In questi anni riceve diverse convocazioni nelle nazionali giovanili del SSNM come assistente allenatore. Nel 2012 il passaggio alla senior con 2 anni alla Viola Reggio Calabria come vice allenatore in Lega 2. Dal 2014 è head coach delle DueEsse Martina Franca in serie B, dove al primo anno ha raggiunto i playoff con una squadra composta da soli giovani.



Princeton Offense

Adattamenti contro difese a uomo e zona

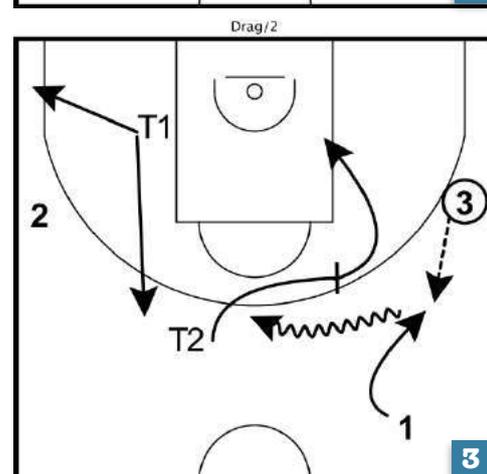
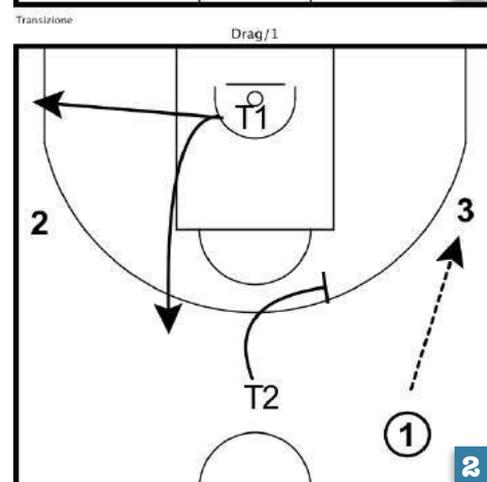
Proverò a dare il mio contributo a PlayBook parlando del sistema offensivo che utilizzo con le mie squadre, da ormai credo almeno 11 anni, da quando, approdando a Vivi Basket con Roberto di Lorenzo abbiamo deciso di utilizzare la Princeton Backdoor Offense di Pete Carril (poi in Italia sviluppata egregiamente da David Blatt alla Benetton) come sistema di gioco per tutto il settore giovanile che prevedesse 4 esterni ed 1 interno.

L'idea era quella di dare ai giocatori la capacità di essere autonomi e collaborativi (con e senza palla) mantenendo equilibrio; e soprattutto lavorare sull'utilizzo dei fondamentali di gioco nelle parti, e sulla comprensione del gioco stesso. In modo da renderli capaci di guardarsi, di avere timing e spacing adeguati a tutti i livelli, senza per forza differenziarne i ruoli e con l'hand off non dover ricorrere per forza di cose al Pick and Roll, ma solo quando propedeuticamente sarebbe stato opportuno.

Lo chiamammo "**Mason**" poiché Rocca, in quegli anni il "sindaco" di Napoli, era proprio un prodotto di quell'università ed i ragazzi avrebbero potuto avere un riferimento reale e anche di interazione.

Ho poi consolidato l'utilizzo di questo sistema offensivo da head coach di una senior rendendolo il gioco "base" delle mie squadre (transizione offensiva o chiamata a gioco schierato), da cui poter avere tutte le possibilità di

di attacco, sia contro le difese a uomo, sia le zone ed anche le match up. Questo grazie anche agli anni da assistente con Ciccio (Ponticiello) che da anni utilizza lo stesso schieramento, e con il quale abbiamo passato ore a cercarne sempre nuovi sviluppi.



Quali sono gli obiettivi di questo sistema offensivo?

Offrire soluzioni per tutti e cinque i giocatori, sia per vantaggi esterni che interni con movimento di uomini e palla; e sfruttare dinamicità, intercambiabilità dei ruoli, possibilità di giocare con quattro esterni o un #4 perimetrale. Infatti lo schieramento non vieta la possibilità di poterlo adoperare ad esempio con un #4 che parta nella posizione di guardia; allo stesso tempo però, se in squadra c'è un piccolo bravo nel gioco sulle tacche, può divenire utile per sfruttarne le capacità in post up.

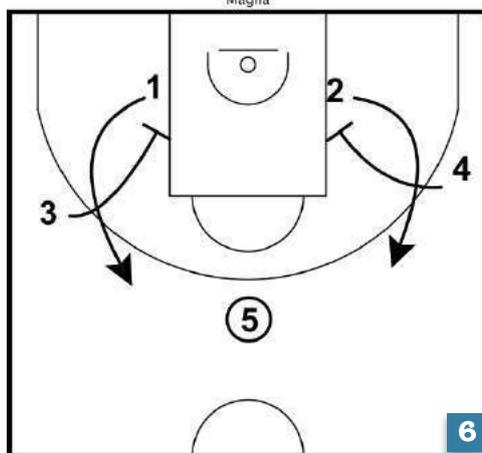
Sfrutta, come dicevamo, spazi e vantaggi interni ed esterni, con movimenti e tagli che, indifferentemente contro uomo o zona, possono far scattare cambi.

Diagr. 4. 5 parte da uno dei 2 mid range per sfruttare un taglio back door se X5 anticipasse forte e avere grande vantaggio.



Diagr. 5 e 6.

Se 5 riceve palla, backdoor di 1 e 2 per prendere vantaggio immediato, o come nello "stile" Georgetown University, 2 blocchi contemporanei di 3 e 4 per costringere la difesa a rincorrere o sulle situazioni di cambio leggere i vantaggi derivanti dai mismatch.



Diagr. 7.

Con palla su una delle 2 ali, 5 blocca cieco per 2 (su lato debole) e poi per 1 prima di effettuare un Pop out.

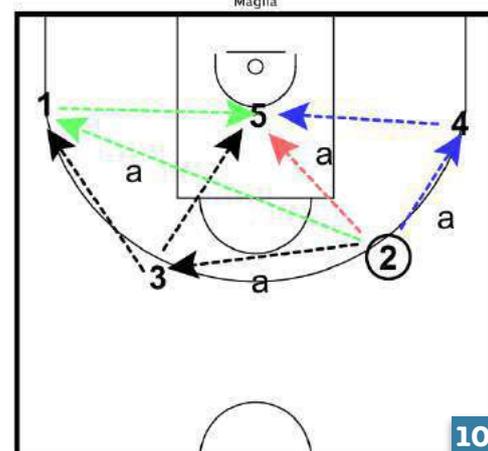
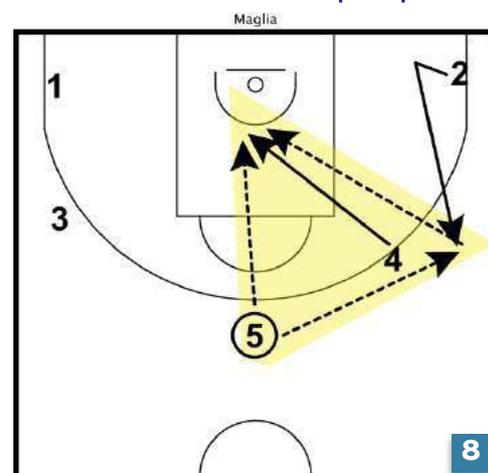
In questo frangente, oltre che attaccare ogni singolo blocco per arrivare al ferro, (es. canestro veloce di 1 se x1 in ritardo e x5 attaccato al suo avversario), può essere utilizzata la situazione offensiva per portare immediatamente un esterno in post up.



Con palla a 5 in punta, continuando a giocare su tagli e back door, le possibilità e la capacità di leggere diventano fondamentali per:

- costruzione di **triangoli offensivi**: il post up di un esterno/interno (Diagr. 8);
- **Hand off**, che in un quintetto con 4 esterni dà grande vantaggi di spacing e pericolosità sul perimetro (Diagr. 9 e 10).

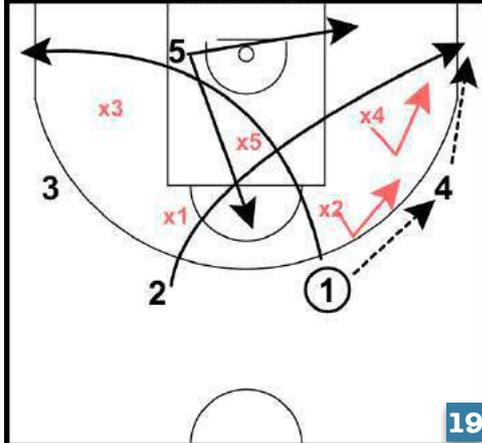
Spesso accade a livello senior che la lettura tattica può pre-



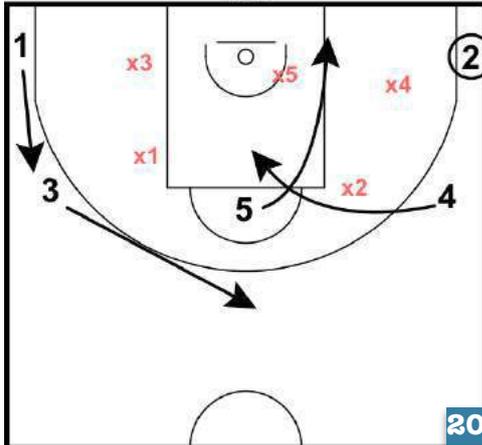
occupandone gli angoli e/o sovrannumerando un lato.

- Ancora, sfruttare il taglio "dive" del lungo che parte dal post alto o allo stesso tempo un taglio "weak side" dell'ala giocando dietro la difesa.

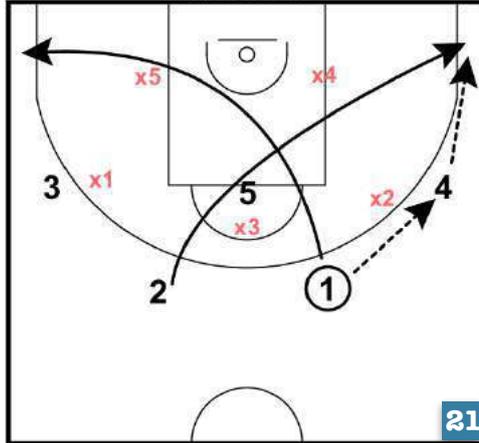
Maglia vs Zona 2



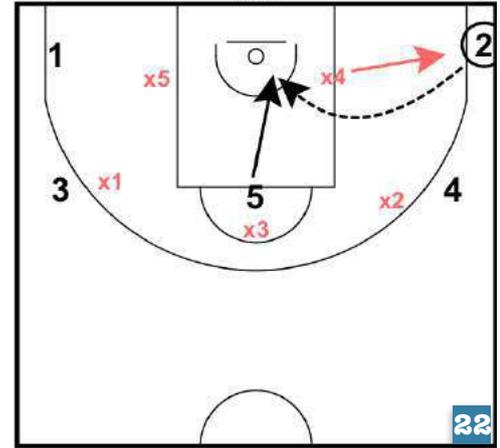
Maglia



Maglia vs Zona 3



Maglia



In alto: Il leggendario Pete Carril.
In basso: Mason Rocca in maglia Princeton.





Il **Real Madrid Baloncesto** è la sezione cestistica dell'omonima polisportiva. Fondata nel 1931, è la squadra più titolata in Spagna, potendo vantare 32 successi nazionali, e in Europa, dove ha vinto per 9 volte l'Euroleague Basketball e 1 volta l'Eurocup.

Palmares:

Campionato spagnolo: 32 (record)

Copa del Rey: 25

Supercoppa spagnola: 4

Euolega: 9 (record)

Coppa delle Coppe: 4 (record)

Coppa Korac: 1

Eurocup: 1

Coppa Intercontinentale: 5 (World Cup - Record)



Come vincere l'Euolega

Attacco contro la uomo del Real Madrid

Studiamo oggi uno dei principali attacchi del book contro la uomo del **Real Madrid**, la squadra Campione d'Europa, guidata da coach **Pablo Laso**,

Grandi interpreti di questo attacco sono il playmaker (1) **Sergio Llull**, la guardia (2) **Jaycee Carroll**, l'ala piccola (3) **Rudy Fernandez**, l'ala grande (4) **Felipe Reyes**, ed il centro (5) **Gustavo Ayón**.

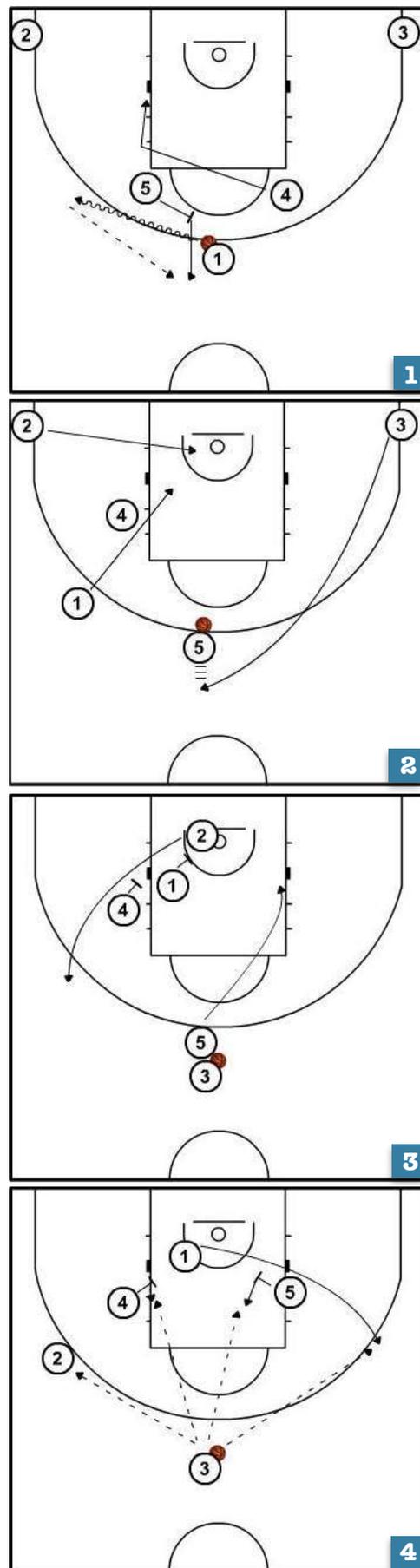
Il Real si schiera in attacco con il playmaker in posizione centrale, due post alti e due giocatori perimetrali in angolo. Il playmaker si sposta su un lato sfruttando il blocco sulla palla del lungo 5 che dopo il blocco si apre in alto, nel frattempo l'altro lungo 4 taglia in pivot basso sul lato della palla. Il playmaker passa al lungo 5 in post alto e taglia in area. (Diagramma 1)

Il play (1) dopo taglia in area, così come anche la guardia (2), sull'altro lato l'ala (3) sale in post alto per giocare un hand-off con il lungo (5) (Diagramma 2).

Il lungo (5) dopo aver consegnato a (3) taglia in pivot basso sul lato aperto del campo mentre la guardia (2) sfrutta i blocchi stagger di (1) e (4) per prendere un vantaggio in uscita (Diagramma 3).

L'ala (3) può scegliere tra l'uscita dagli stagger della guardia (2) oppure in sequenza l'uscita del play (1) sul lato opposto o il giro dei due lunghi bloccanti dentro l'area (4) e (5) (Diagramma 4).

A cura di Claudio Barresi



Emozioni e Rendimento nel Basket

ANNA FALCO

Psicologa, psico-terapeuta individuale, di coppia, famiglia e gruppo. Vive e lavora a



Caserta. E' Didatta in psicoterapia Integrata e della Gestalt. Responsabile della formazione per la cooperativa io x tu x noi. Ha lavorato a lungo con adulti; negli ultimi anni si sta interessando particolarmente di adolescenti con disturbi del comportamento. Ha diretto e supervisionato progetti psicoeducativi per bambini e adolescenti. Si interessa di Psicologia dello sport, nel cui campo ha lavorato ai massimi livelli, come Consulente psicologa della Nazionale A maschile di basket dal 1994 al 1997 (allenatore Ettore Messina).

E' stata anche consulente di psicologia dello sport in corsi di formazione del CONI dal 1995 al 1999 e docente territoriale Federazione Italiana Pallacanestro Campania - settore minibasket - nel 2011. Ha pubblicato: "Psicologia e basket", Federazione Italiana Pallacanestro - settore giovanile, Roma 1998.

Le capacità tecniche sono una condizione necessaria ma non sufficiente per vincere una partita. Questa cosa è vera sia che si tratti di giovanissimi atleti, che di campioni come quelli che giocano in Nazionale. Le difficoltà emotive, a volte, possono capovolgere le aspettative positive rispetto a una partita. La valutazione e l'intervento psicologici sono molto complessi e richiedono l'analisi di molte variabili. In questo articolo mi limiterò a trattare esclusivamente di come la cattiva gestione emotiva della squadra possa condizionare l'esito di una partita. Avere un buon equilibrio emotivo comporta il riuscire a vivere tutte le emozioni a seconda del contesto, senza né bloccarle, né farsi sopraffare. Spesso ci imbattiamo in persone che tendono al controllo, altre che invece controllano poco. Non parliamo di patologia, ma di atteggiamenti caratteriale o culturali.

L'ipercontrollo emotivo permette maggiore stabilità rispetto all'ipocontrollo, finché le situazioni non diventano eccessivamente stressanti. Quando invece lo diventano, come durante una partita fortemente competitiva, allora anche l'ipercontrollato può perdere stabilità e forza. Questo succede perché non gestisce, ma evita le emozioni. Perciò, quando queste superano una certa soglia, inaspettatamente la persona si agita o si spegne. L'ipercontrollo può riguardare

tutte le emozioni o prevalentemente alcune. La persona ipercontrollata non sente e blocca solo il proprio mondo emotivo, ma anche quello dell'altro. In questo senso, un giocatore ipercontrollato potrebbe, ad esempio, percepire poco la paura di un compagno di squadra. Quando l'ipercontrollo è medio o basso, la persona è abbastanza funzionale; perde di stabilità solo in momenti di forte tensione. Solo se molto alto, l'ipercontrollo diviene disfunzionale, sfociando in una rigidità eccessiva, che non permette adattamenti adeguati alle situazioni.

L'ipocontrollo emotivo rende più vulnerabili; le persone sono emotivamente reattive e meno stabili. Possono essere esuberanti. Riescono a percepire bene le emozioni del contesto. Se consapevoli di queste percezioni potrebbero utilizzarle in modo adeguato. Ad esempio, se un giocatore percepisce che il compagno di squadra, normalmente concentrato, in quella partita è troppo agitato, può usare adeguatamente questa comprensione. Quando l'ipocontrollo è medio o basso la persona è abbastanza funzionale. Solo nei momenti oggettivamente molto stressanti può farsi sopraffare dalle emozioni. Quando è alto è disfunzionale: la persona rischia di perdere il controllo emotivo della situazione, anche in momenti poco stressanti. Per essere completa e operativa riporto l'analisi di un terzo

di una partita di basket, persa proprio a causa di una cattiva gestione emotiva. (In corsivo trovate il mio commento ai comportamenti emotivi.

Si sta giocando una partita di semifinale; la vincente si batte per il primo e secondo posto, la perdente per il terzo e quarto. Le squadre sono forti entrambe, quella avversaria ha qualche possibilità in più. Ma la partita è tutta da giocare. Si tratta di adolescenti di 16 anni, perciò le emozioni sono fisiologicamente meno gestibili. Difficilmente troviamo adulti perfettamente equilibrati emotivamente, ancora meno adolescenti. Il primo tempo finisce con il vantaggio di 1 punto per la squadra che stiamo analizzando. Il secondo tempo finisce con uno svantaggio della stessa di 3 punti.

Prima azione del terzo quarto. Entrano in campo: Giovanni, Dario, Massimo, Luca, Alessio. Tecnicamente i più bravi sono Luca, Giovanni e Dario. Seguono, di poco inferiori, Alessio e Massimo. Un po' meno bravi Mario e Enzo (entrano successivamente). Giovanni porta la palla, entra forzando, tira e sbaglia. Luca era sotto canestro, si gira contrariato urlando a Giovanni "Non hai visto che ero qui sotto?!". Giovanni alza le spalle e non gli risponde. Massimo dice a Luca di non essere così aggressivo. La panchina tace.

Giovanni è un ipercontrollato di livello medio, quindi abbastanza stabile, perciò l'attacco aggressivo di Luca lo sfiora appena. Luca è un ipercontrollato, di livello basso. È molto affidabile se deve assumersi la responsabilità in certi momenti



della partita, è meno attento alla tensione del contesto. Il silenzio degli allenatori denuncia che, inconsapevolmente, questi iniziano ad affidarsi a Luca.

Seconda azione. Dario porta la palla. Si ferma al limite dell'area e cerca qualcuno. Massimo è smarcato, mentre sta per passargliela, sente Luca urlare "passamela". Dario non si fida della sua percezione, passa a Luca che è marcato. Luca tira ma viene stoppato. Si rivolge a Dario con rabbia "Hai passato con ritardo e mi hai fatto sbagliare!!!". Massimo guarda la panchina, come ad aspettarsi una reazione. La panchina tace.

Dario essendo un ipocontrollato di livello medio, fa fatica a gestire emozioni molto intense nei momenti di forte stress. Ha, però, una percezione delle situazioni più complessa di quella di Luca, sebbene globalmente meno forte. Essendo emotivamente più vulnerabile non riesce a farsi valere. Avrebbe dovuto essere sostenuto dagli allenatori. In questo modo la panchina avrebbe sorretto anche la scelta di rinforzare il gioco di squadra. L'essere stato aggredito da Luca e ignorato

dalla panchina, invece, rende Dario e la sua idea di gioco di squadra più fragile. Massimo, abbastanza equilibrato emotivamente, quindi più autonomo, si aspetta, giustamente, un intervento dalla panchina.

Comincia, perciò, a perdere fiducia negli allenatori. Se gli allenatori avessero consapevolezza delle sue capacità emotive, utilizzerebbero le sue reazioni.

Terza azione (la squadra è sotto di 8): Giovanni porta la palla, penetra, tira e riceve fallo. Segna i due tiri liberi. Alessio era sotto canestro libero, avrebbe segnato facilmente, ma non reagisce.

Alessio è un ipercontrollato di livello medio, non dice nulla. Essendo anche dipendente dal contesto, accetta la situazione in modo accondiscendente; comincia, però, a perdere motivazione e aggressività. La panchina tace. Giovanni è uno dei migliori e comunque ha segnato i tiri liberi, facendo guadagnare 2 punti alla squadra. Gli allenatori con il loro silenzio sostengono i comportamenti di Giovanni e Luca. Il resto della squadra sta perdendo fiducia in sé, nella squadra e nella panchina (tutto questo avviene in modo incon-



-sapevole, quindi ancora più difficile da gestire). La perdita di fiducia rende tutti più fragili emotivamente; negli adolescenti è anche peggio.

Quarta azione (la squadra è sotto di 6 punti). Dario porta la palla, si ferma al limite dell'area per fare giocare la squadra. Alessio è libero, ancora una volta Luca chiama ad alta voce la palla, non riesce a smarcarsi bene e sbaglia. La panchina reagisce aggredendo Dario, perché non valuta bene a chi passare. Dario si spaventa, perde palla e la squadra avversaria segna. L'allenatore continua ad aggredire Dario.

Il problema di Dario non è la percezione del gioco, anche se ad un occhio inesperto appare questo. Dario semplicemente non riesce a sottrarsi alla forza (stabilità) di Luca; non sostenuto dall'allenatore, subisce il compagno. Saremmo ancora in tempo per migliorare la situazione, se l'allenatore diventasse miracolosamente consapevole delle dinamiche emotive disfunzionali in cui sta cadendo la squadra. Potrebbe, ad esempio, dire con decisione a Luca di non chiedere la palla (con gli ipercontrollati bisogna

essere decisi per farsi ascoltare). Potrebbe poi sostenere Dario chiedendogli di fidarsi di quello che vede e non stare a sentire gli altri. Intuendo, invece, inconsapevolmente che sta perdendo il controllo emotivo della situazione, si agita ed essendo un ipercontrollato, in una situazione emotiva così stressante, inizia ad aggredire gli ipocontrollati. Chi fa fatica a gestire le proprie emozioni nei momenti di stress, non può gestire nemmeno quelle degli altri. E', quindi, inevitabile che attacchi coloro che sono più vulnerabili, con la conseguenza di buttare benzina sul fuoco.

Quinta azione (sono di nuovo di 8 punti sotto). Dario porta la palla, vede Alessio libero, cerca di non farsi influenzare da Luca che chiede palla, come gli avevano gridato dalla panchina. È, però, preoccupato di sbagliare, perde qualche secondo, la palla arriva in ritardo ad Alessio che comunque appare depresso. Parte il contropiede e gli avversari segnano. Ora la squadra è sotto di 10 punti. La panchina è furiosa, sia allenatori che giocatori infieriscono

-scono contro Dario e Alessio "Giocate, invece di dormire!!!". L'allenatore decide un cambio. Escono Dario e Alessio ed entrano Enzo e Mario. La tensione è altissima sia in campo che in panchina.

Se Dario fosse stato sostenuto, invece che aggredito, si sarebbe sentito sicuro e, quindi, non avrebbe perso i secondi utili a trovare il compagno smarcato. Inoltre, l'intervento dell'allenatore, bilanciando i giochi di forza, avrebbe ridato fiducia a tutta la squadra e, quindi, anche ad Alessio, che si sarebbe probabilmente smarcato con più facilità.

Sesta azione. Enzo riceve palla, pensa di essere meno bravo di Dario, prova a mettercela tutta. A metà campo viene bloccato. Preferisce passare a Giovanni che penetra cercando di guadagnare punti; questi sentendo forte la responsabilità della squadra, non passa ma tira e riceve un fallo. Segna un solo punto. La panchina tace. La squadra avversaria si organizza, Luca è arrabbiato con i suoi compagni, fa fallo. Gli avversari segnano entrambi i tiri liberi (11 punti sotto).

La squadra è persa, non ha più punti di riferimento emotivi, né tra quelli che giocano, né in panchina. Enzo è un ipercontrollato di livello medio. Prova a mettercela tutta ma la tensione in campo e in panchina non è sostenibile (è dipendente dal contesto), perciò passa.

Settima azione. L'allenatore chiama un time out e chiede a Giovanni, delicatamente, di giocare di squadra. Giovanni prende palla, passa a Massimo che segna (9 punti sotto).

L'allenatore cognitivamente sa che se non si gioca di squadra si perde, ma non riesce emotivamente a fidarsi della squadra. *Attenzione: i vissuti emotivi arrivano con più forza di quelli cognitivi! L'azione delicata su Giovanni è buona perché, sebbene ipercontrollato come Luca, lo è con un livello di soglia più basso. In un momento di fortissimo stress, può agitarsi o bloccarsi. Purtroppo questo comportamento dell'allenatore non è dettato da una strategia consapevole, ma dal fatto che la panchina dipende emotivamente da Giovanni e Luca. Il fatto che tale delicatezza non venga usata anche con altri, assume il significato che gli allenatori sono emotivamente affidati alla diade Giovanni-Luca. Quindi il resto della squadra diviene ancora più fragile perché sente che perde la fiducia degli allenatori. In questi casi, quando è necessario affidarsi di più ad alcuni, si potrebbe comunque valorizzare tutti, dicendo, ad esempio: "Luca e Giovanni, forza! fate questo e questo. Voi altri attenti, perché oggi la vittoria dipende dall'impegno di tutti e sono certo che, se mi seguite (con questa espressione si riprende il potere emotivo della squadra), farete bene!". Questo intervento richiede molta coerenza; se l'allenatore dice di contare su tutti, senza crederci, non ottiene nulla.*

Ottava azione. Gli avversari sbagliano: Giovanni porta la palla, passa a Mario che si spaventa di tirare; ripassa a Luca che si smarca e segna (7 punti sotto). Gli avversari sbagliano. *Mario è un ipocontrollato di*

livello medio, perciò non è possibile per lui assumersi la responsabilità di un'azione quando il clima è così teso, se non sostenuto dall'allenatore. Perde la possibilità di realizzare, cosa che gli avrebbe fatto riconquistare fiducia e forza emotiva, rientrando in gioco. Anche in questo caso la panchina avrebbe potuto aiutare Mario, ridando così non solo fiducia a lui ma a tutti.

Nona azione, Giovanni porta la palla, penetra tira e segna (5 punti sotto).

Decima azione, Enzo prende e subito passa a Giovanni che



passa a Mario. Questi sbaglia. Rimbalzo di Luca che segna (3 punti sotto). La panchina esulta, ci si sente in ripresa. Time out per la squadra avversaria.

La partita è nella mani di Giovanni e Luca. È soprattutto Luca a sostenere emotivamente tutti, compresa la panchina. Oltre al fatto che Luca è un adolescente e non può reggere a lungo una pressione così forte, se la squadra avversaria intuisce questo (cosa tra l'altro abbastanza semplice), per i

nostri non ci sarà più nulla da fare, a meno di uno stravolgimento di potere emotivo, cosa abbastanza improbabile a questo punto della partita, visto che tensione e sfiducia sono alle stelle: binomio molto maligno, quando la gara è fortemente competitiva e l'avversario leggermente più forte.

Undicesima azione. Riprende il gioco. Giovanni e Luca sono super marcati. Porta la palla Enzo, la passa subito a Giovanni che la perde. In contropiede gli avversari segnano (5 punti sotto).

La squadra sconta quello che

può succedere in un gruppo quando c'è tensione: gli ipercontrollati, più stabili, quindi, più capaci di sopportare le tensioni e non farsi condizionare, prendono il potere (soprattutto se molto forti tecnicamente). Sebbene questo comportamento, in altre partite e anche in questa (per un breve lasso di tempo), abbia dato esiti positivi, quando l'avversario è forte potrebbe non funzionare.

Dodicesima azione: Enzo porta la palla, cerca di passarla a

Giovanni, che la perde. Contropiede, segnano gli avversari (7 punti sotto). Luca si arrabbia con Giovanni. Panchina nuovamente in tensione. L'allenatore riprova a mettere in campo Dario e Alessio e fa uscire Enzo e Massimo.

Siamo alla disfatta, anche Giovanni inizia a faticare a gestire la tensione. Luca troppo investito di responsabilità comincia ad agitarsi e scarica attaccando Giovanni (più fragile). La panchina si muove a casaccio mossa più dalla disperazione che non da un'adeguata strategia. Gli allenatori si chiedono perché giocatori così bravi, in una gara tanto importante, stiano giocando male. Urlano, incitano a casaccio, rivedono le strategie tecniche, ma ignorano che la vera disfunzione è emotiva, né sanno gestirla.

Tredicesima azione: Dario porta la palla, la passa a Alessio che è smarcato, riceve fallo e segna un tiro libero (6 punti sotto).

Quattordicesima azione: Dario porta la palla, la passa a Luca che viene stoppato contropiede dall'altra squadra (8 punti sotto).

Quindicesima azione: Giovanni porta palla, marcato da due giocatori, la passa a Dario che la passa a Massimo che a sua volta la passa a Luca che tira e non segna. Gli avversari segnano (10 punti sotto).

Ormai sono tutti emotivamente persi, anche la panchina!

Sedicesima azione: Dario porta la palla, la passa a Massimo che tira e segna. La panchina esulta, ma Luca è risentito.

Sostiene con Dario di essere stato più smarcato di Massimo (8 punti sotto).

Luca assume fino in fondo il ruolo di salvatore della patria, che in situazioni meno competitive è realmente una salvezza. Purtroppo anche la panchina è emotivamente affidata a lui. La responsabilità sta diventando eccessiva anche per Luca, per poter essere gestita emotivamente.

Diciassettesima azione: Dario porta la palla, la passa a Luca che tenta e sbaglia. Gli avversari segnano.

Diciottesima azione: Giovanni cerca di proporre lo schema suggerito dall'allenatore. Dario, invece di tirare, passa a Luca che sbaglia. Gli avversari segnano.

Anche la coppia Giovanni- Luca è crollata emotivamente.

Il terzo quarto finisce con 14 punti di svantaggio per la nostra squadra, che perderà la partita di 21 punti. Risultato che non rende merito alle capacità tecniche dei giocatori.

Il motivo di una sconfitta così eclatante e tecnicamente immeritata, è da ricercarsi nelle difficoltà emotive in cui è inciampata la squadra. Lo stress ha solo evidenziato difficoltà sempre presenti e mai risolte. E' normale che una cattiva gestione psicologica di un gruppo squadra emerga nelle situazioni difficili. Problemi del genere potrebbero non essere assolutamente evidenti in partite in cui la superiorità tecnica è marcata.

Se la squadra fosse stata gestita in modo più funzionale non è detto che avrebbe vinto. Avrebbe potuto perdere, ma



non in modo così devastante. Perdere, tenendo in mano il gioco, dà comunque fiducia. Invece, una sconfitta di questo tipo potrebbe compromettere anche il risultato della finale per il terzo e quarto posto.

Quando manca consapevolezza da parte degli allenatori delle dinamiche emotive della squadra e dei giocatori è facile che a condurre il gioco siano le emozioni (che sotto stress sono spesso disfunzionali soprattutto tra adolescenti) più che le strategie funzionali alla partita. Un allenatore che voglia tener conto anche dell'aspetto emotivo, non blocca le emozioni, ma le gestisce educandole ad essere funzionali.

L'attenzione alle capacità emotive di una squadra deve far parte della mentalità di un allenatore. Questa non si improvvisa in una partita, ma riguarda l'intero percorso di preparazione. Così come si allena la tecnica, si allenano e si guidano anche le emozioni individuali e di gruppo. Fare una buona focalizzazione delle capacità emotive degli atleti, serve a sapere come sfruttare al meglio le loro potenzialità tecniche e rendere meno dannosi i limiti, sia per se stessi che per il gruppo squadra.

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 Recale, Caivano e Maddaloni, ed ha trascorso una parentesi in C2 a Marcianise.

Parole e Fatti

Breve panoramica sulle password indispensabili



Con grande entusiasmo proverò a fornire il mio contributo alla “cultura dell’aggiornamento”, attraverso le pagine di questo progetto campano che, sono certo, concorrerà notevolmente all’ulteriore sviluppo del microcosmo costituito dall’insegnamento della pallacanestro, settore che mi appassiona da ormai oltre quarant’anni (ahimè, per coloro che continuano a sopportarmi e, soprattutto, per il tempo che passa!).

Entusiasmo e passione. Prendendo spunto da questi due concetti, astratti ma per me estremamente significativi, mi avventuro in una carrellata di “parole chiave”, imprescindibili, a mio avviso, nell’attività d’istruttore, da qualsiasi punto di vista le si voglia prendere in considerazione. E’ la **passione**, che il vocabolario Treccani contrappone direttamente all’azione, per indicare la condizione di passività da

parte di un soggetto che subisce l’effetto (nel fisico e nell’animo) di un’azione esterna, a indurre a fare continuamente nuove scoperte. Parimenti, l’entusiasmo (che i Greci individuavano nella condizione di chi è invaso da forza o furore divino, e che nell’uso comune definisce un sentimento intenso di gioia, animazione, desiderio per qualcosa o qualcuno, oppure la dedizione totale a una causa o un ideale) induce talvolta a indossare panni che non si è soliti vestire, come canta il buon Francesco Guccini.

Il fine di un istruttore non è soltanto la trasmissione dei concetti ai quali ho appena accennato, attraverso la didattica, la metodologia e lo stile, ma anche la ricerca continua della stessa condizione nei bambini con i quali quotidianamente si confronta. Soltanto l’entusiasmo e la passione sono capaci di spingere a finire in fretta i compiti per

correre in palestra, costringere a rinunciare a qualche merendina per mantenersi in forma, forzare ad abbandonare il Campionato Mondiale FIFA 16 alla Playstation per correre a giocare con i compagni di squadra, accettare di buon grado gli incitamenti non



sempre sereni dell'istruttore, spinti dalla voglia di fare una nuova scoperta, nella speranza di diventare più bravi.

Un bambino appassionato è indotto a scoprire tutto ciò di cui è all'oscuro e ad esplorare il mondo che lo circonda (quale occasione migliore per chi, come noi, ha proprio questa necessità, se vuol rendere efficace l'intervento educativo?).

Anche un istruttore mosso costantemente dal fuoco vivo della passione sarà spinto ad allargare continuamente il suo bagaglio di conoscenze e ad addentrarsi in territori poco noti e che possono, addirittura, apparirgli ostici.

Il confronto con le idee altrui e la pratica di nuovi modi di fare accrescono il suo carico d'esperienza e sviluppano la sua **competenza**. Competente è chi è in grado, bambino o adulto che sia, di utilizzare le conoscenze acquisite in maniera corretta ed appropriata, ma anche di far fronte adeguatamente a situazioni articolate e in ogni

circostanza e di gestire le proprie emozioni, avvalendosi di sistemi comunicativi efficaci. Perché, nel nostro "mestiere", non è sufficiente comunicare (si inviano e si ricevono ogni giorno i messaggi più svariati e le più molteplici informazioni), è necessario che ciò che parte sia ricevuto, compreso e, magari, condiviso.

La competenza accresce la fiducia di se stessi, accentua l'autostima e sfocia nella piena autonomia, termine che, fin dall'antica Grecia, definisce la possibilità per un soggetto di svolgere le proprie funzioni senza ingerenze o condizionamenti da parte di terzi. Il bambino autonomo è sempre in grado di utilizzare il "joystick personale", che è direttamente collegato al suo cervello, senza bisogno di alcun telecomando proveniente dall'esterno (istruttore, genitore, compagno di squadra, nonno, ...); è capace di conoscere se stesso e le sue potenzialità e, attraverso la relazione con gli altri, di costruirsi il proprio sapere e il proprio essere. All'istruttore si chiedono le stesse caratteristiche, perché possa essere considerato veramente svincolato da qualsiasi influenza esterna e libero di agire esclusivamente secondo la sua coscienza e le sue convinzioni.

Competenza e autonomia viaggiano a braccetto con un altro termine che non sempre è tenuto nella giusta considerazione, ossia **responsabilità**. Concetto basilare della filosofia morale, deriva dal latino *respònsus*, participio passato del verbo *respòndere*, impegnarsi a rispondere, a qualcuno o a se stessi, delle proprie azioni e delle conseguenze che ne

derivano. Pur sottintendendo il concetto di libertà di agire, il "senso di responsabilità" obbliga a tenere comportamenti equilibrati, scrupolosi, coscienziosi, a manifestarsi con atteggiamenti adeguati alle situazioni e congruenti con l'impegno assunto. Predicare bene e razzolare male non è consentito a un istruttore preparato, esperto e competente. Se ci si prefigge lo stesso fine con i bambini, il primo passo per responsabilizzarli è far loro comprendere che i gesti, le azioni, ma anche le parole e gli atteggiamenti hanno un peso e determinano delle conseguenze. E' importante farli sperimentare ciò che accade dopo un determinato comportamento, senza intervenire immediatamente per modificare la situazione e senza tamponare i loro errori prima che possano comprendere da soli dove hanno sbagliato. In quest'azione educativa, è necessario assegnare compiti alla loro portata e che rispettino le tappe dello sviluppo psicofisico e biologico, perché ciò che interessa non è la prestazione in sé, ma



il fatto che la svolgano con cura e senso di responsabilità (in questo modo, si evita anche la frustrazione derivante dal non farcela e si sfrutta il successo come rinforzo e stimolo a fare sempre meglio).

Secondo il **Principio Settimo della Dichiarazione di Ginevra dei diritti del fanciullo**, "*il bambino ha diritto a godere di un'educazione che contribuisca alla sua cultura generale e gli consenta di sviluppare le sue facoltà, il suo giudizio personale ed il suo senso di responsabilità*



morale e sociale... deve avere tutte le possibilità di dedicarsi a giochi ed attività ricreative che devono essere orientate a fini educativi...". La libertà di agire e il senso di responsabilità non possono prescindere dal rispetto degli altri e dalla consapevolezza dei diritti altrui. Quest'asserzione richiede l'accettazione del fatto che le aspettative di un interlocutore a riguardo di un argomento possano divergere in varia misura dalle nostre, e costituisce la condizione necessaria per una comunicazione apportatrice di reciproci scambi (il nostro punto di vista rispetto ad un'azione motoria o un comportamento, quasi mai corrisponde con quello del bambino interessato, del genitore del bambino, di un suo compagno di squadra o del genitore del compagno di squadra). La palestra sta diventando sempre di più uno spazio nel quale risolvere problemi di carattere socio-emotivo, piuttosto che operativo. Strutturare rapporti tendenti a definire l'importanza dei ruoli e anche delle responsabilità che ne

derivano è divenuto l'obiettivo principale di ogni istruttore. Per non rischiare di essere tacciati d'immodestia o di senso di superiorità, talvolta si evita di farlo, "per quieto vivere". Allora, se l'obiettivo non è essere riconosciuti per le competenze, per l'esperienza acquisita ed i meriti conseguiti, ma semplicemente essere accettati in nome di una finta uguaglianza, si comprende come sia difficile comportarsi da leader, come venga sminuita la nostra funzione e come non sia facile ottenere il rispetto che meritiamo.

Per avere il diritto, bisogna avere regole che, anche se fastidiose e talvolta scomode, diano la possibilità di perseguire il fine comune. Il nostro compito è quello non solo di vigilare affinché siano rispettate dagli altri, ma anche di osservarle in qualsiasi circostanza, anche quando ci farebbe più comodo far finta che non esistano ed aggirarle (se lo scopo è quello di far giocare tutti i bambini,... perché si decide di portarne di meno alle partite?... perché si fa giocare sempre i più bravi?... perché si chiede di fare i cambi, con lo scopo di utilizzarli in maniera strategica....)

L'esempio è un punto cruciale: possiamo pretendere dai nostri bambini e dai nostri genitori il rispetto dei ruoli e delle regole, non più di quanto siamo in grado di farlo noi. Agire con **coerenza** vuol dire essere convinti di quanto sia giusto ciò che si propone e conformarsi a tale convinzione senza eccezioni. Argomento controverso e da prendere con le molle, tant'è che lo scrittore britannico Aldous Huxley affermava che *"la coerenza è contraria alla natura e alla vita e le sole persone perfettamente coerenti sono i morti"*, mentre Epicuro sosteneva che *"se in ogni circostanza non rapporterai la tua azione al fine secondo natura, ma ti indirizzerai ad altro fine, le tue azioni non saranno in coerenza con le tue parole"*. Anche in questo caso è necessario liberarsi dalla rigidità del concetto, per non rimanere aggrappati a scelte errate solo per orgoglio o questione di principio. Continuare a perseguire qualcosa solo perché tempo prima si è deciso di farlo, senza tenere conto dei cambiamenti avvenuti e per il solo fatto che cambiare opinione equivarrebbe a sminuire se stessi e perdere la propria identità, non è sintomo di coerenza ma di testardaggine. Un istruttore coerente è integrato nella realtà e vive ogni momento della sua attività con passione ed entusiasmo; non si accontenta dei traguardi raggiunti, ma cerca stimoli continui ed è pungolato dalle novità, al fine di accrescere la sua competenza con autonomia di pensiero e senso di responsabilità; è incline al rispetto delle regole del mondo in cui ha deciso di confrontarsi e, pur avendo un'identità ben definita, è disponibile a trasformarla.

ELIA CONFESSORE

Giocatore dalle grandi doti tecniche ed atletiche, ha calcato i parquet della DNB e della DNC. Tutt'ora in forza al CAP



Nola, squadra che milita in Serie C. Laureato in Scienze Motorie ed in Scienze e Tecniche delle attività preventive e adattate presso l'Università degli Studi di Cassino, Allenatore di Base e Preparatore Fisico per la Fip, è Formatore nell'ambito della Preparazione Fisica per i Corsi Regionali organizzati dal CNA. Ha svolto il ruolo di Preparatore Fisico durante il Raduno di Avviamento Tecnico Federale svoltosi ad Agropoli nel 2015. Attualmente è il Responsabile della Preparazione Fisica della prima squadra dell'Azzurro Basket Napoli ed anche del Settore Giovanile della Juvecaserta.

Prima della doccia

La grande importanza del defaticamento

Il defaticamento, dall'inglese *cool-down*, è una pratica sportiva effettuata al termine dell'attività fisica per portare il corpo dall'esercizio ad uno stato di riposo in maniera efficiente e vantaggiosa. Essenzialmente si distingue dalla pratica del riscaldamento la cui finalità è diametralmente opposta ovvero posta all'inizio dell'attività fisica. Spesso questa parte dell'allenamento viene sottovalutata e vista come meno importante rispetto ad altre componenti. Tuttavia il defaticamento può avere un impatto significativo sulla salute dell'atleta. (Da Wikipedia, l'enciclopedia libera). Il defaticamento consiste in alcuni esercizi leggeri o moderati che vanno svolti immediatamente dopo una gara o una seduta d'allenamento intensa.

Quali sono i benefici?

- può migliorare la flessibilità;
- rimuove le scorie metaboliche del sangue;
- riduce la temperatura corporea;
- riduce i livelli ematici di catecolamine;

- riduce l'indolenzimento muscolare;
- riduce la richiesta cardiorespiratoria;
- previene vertigini, svenimento;
- aiuta a recuperare l'equilibrio emotivo dopo lo stress dell'esercizio;
- può prevenire irregolarità cardiache nei soggetti predisposti;

La pratica del defaticamento si fonda su due principali motivi fisiologici:

1- I livelli di acido lattico nel muscolo diminuiscono più rapidamente se viene svolta un'attività blanda rispetto ad un recupero fatto unicamente da semplice riposo.

2- Un'attività leggera svolta immediatamente dopo un allenamento intenso fa proseguire l'azione della pompa muscolare prevenendo il ristagno venoso. Infatti la pompa muscolare agevola il ritorno venoso grazie all'azione di "spremitura" vascolare svolta dall'alternarsi di contrazione e rilassamento dei muscoli in attività.



Ci sono diverse modalità di defaticamento nessuna è più efficace dell'altra e nessuna ha delle evidenze scientifiche definitive a supporto. Il defaticamento è spesso associato ad un miglioramento del recupero dopo l'allenamento e tra un allenamento e l'altro.

Le tecniche di recupero sono volte a migliorare il flusso sanguigno e linfatico, nutrire il muscolo ed eliminare i prodotti di scarto. Esistono diverse tecniche come il metodo del contrasto caldo/freddo, l'idroterapia, le tecniche di compressione statiche o dinamiche, l'elettrostimolazione e i massaggi; queste sono tutte metodiche che possono aiutare il recupero grazie alla loro capacità di migliorare il flusso sanguigno e linfatico.

Detto ciò possiamo affermare che il DEFATICAMENTO così come il riscaldamento è una delle buone pratiche a cui i nostri atleti, in special modo giovani, dovrebbero essere avviati.

COME?

Si dovrebbe prevedere che il nostro piano di allenamento non finisca con l'ultimo layup del 5c5 !!!!! Si potrebbe finire l'allenamento con un esercizio semplice e a bassa intensità come delle serie di tiro a coppie oppure strutturare una routine in cui: nella parte iniziale di defaticamento (5-6 minuti) si fa una corsa blanda, priva di cambi di direzione, e'ov una camminata a piedi scalzi, azioni che permettono all'apparato cardiovascolare e muscolare di tornare ad uno stato di quiete, dopodiché si possono eseguire esercizi di allungamento, che permettono di ridurre lo stato di tensione muscolare.



QUALI ESERCIZI?

Lo stretching potrà essere **statico** (Bob Anderson), **PNF** (facilitazione -neuromuscolare-proprioceettiva), o **globale** (Metziers, Souchard, ecc.)

Lo **stretching statico** (*figura 1*) va eseguito assumendo una posizione che permette di allungare un muscolo e la posizione va tenuta per un tempo relativamente lungo (30-60 sec), coinvolgendo con le varie posizioni i grandi muscoli e le articolazioni che li attraversano. L'intensità da tenere deve essere bassa e controllata fino ad arrivare ad una sensazione di medio fastidio. Questa metodica rappresenta un modo semplice di allungare i muscoli perché non c'è bisogno di un partner e le posizioni sono semplici.

Il **PNF** (*figura 2*) è un'altra interessante metodica che si può utilizzare nel defaticamento; essa consiste nell'esecuzione di movimenti eccentrici e concentrici che utilizzano tre azioni muscolari: resisti e rilassa, contrai e rilassa, tieni e rilassa. Questa metodica rappresenta

un modo semplice di allungare i muscoli perché non c'è bisogno di un partner e le posizioni sono semplici.

Solitamente per eseguire esercizi di PNF si ha bisogno di un partner con esperienza data la complessità e il rischio associato a questa metodica. In assenza di un aiuto si potrà utilizzare una cinghia o un elastico (*figura 3*).

Lo **stretching globale**, le note "posture" hanno lo scopo di allentare le tensioni muscolari e ridare la lunghezza originale ai muscoli accorciati mettendo l'atleta in posizioni facilitanti l'allungamento delle catene, esercitando una trazione continua e simultanea alle estremità delle catene muscolari ed impedendo, nel limite del possibile, le compensazioni e gli adattamenti. Va sottolineata l'importanza di una scelta specifica delle varie posture, come dei vari esercizi di defaticamento, scegliendo in base all'atleta e alla sua capacità di eseguire un program-

ma di posture, che sembra semplice, ma che necessita di una ottima consapevolezza del proprio corpo e dei muscoli stressati durante l'allenamento sul campo o in sala pesi.

Le posizioni da assumere devono essere insegnate e magari "settate" sulla capacità dell'atleta di decontrarre \allungare i muscoli, e ad esse va abbinata una respirazione, sia essa diaframmatica piuttosto che polmonare, o quantomeno bisognerebbe respirare a bocca semi aperta senza forzare gli atti respiratori per cercare il rilassamento.



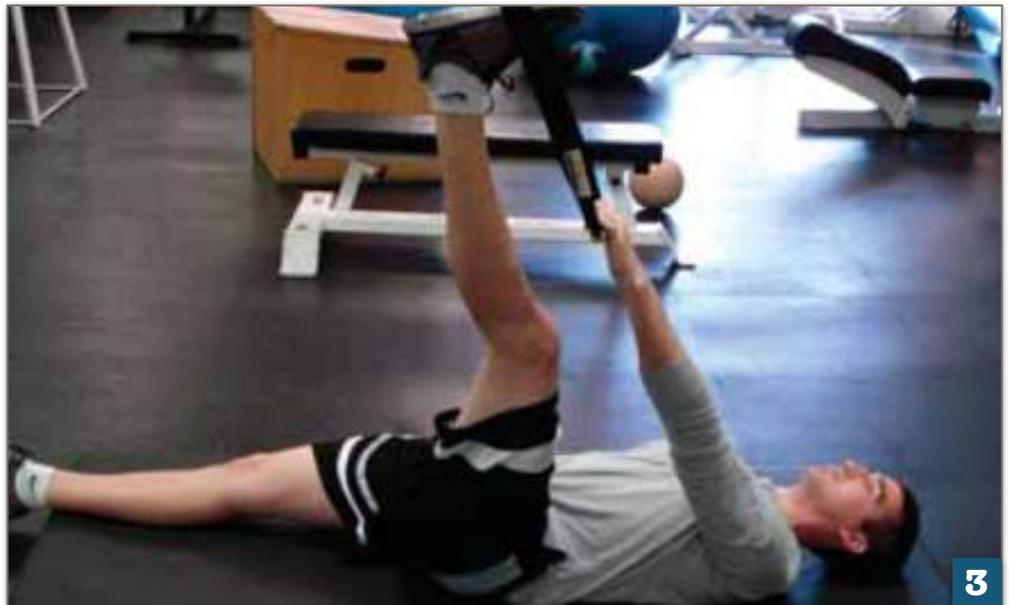
2

AUTOPOSTURA A SQUADRA SECONDO IL METODO METZIERES

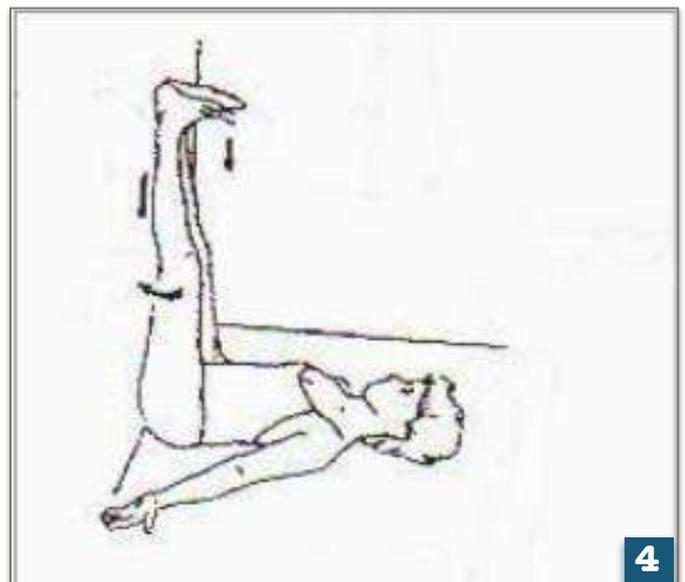
POSIZIONAMENTO (figura 4):

In decubito supino (disteso con schiena a terra);

- Gambe al muro assumendo una posizione di circa 90° ;
- Occipite (parte posteriore del capo) poggiato al suolo;
- Mento sempre schiacciato sullo sterno;
- Arti superiori poggiati al suolo a circa 30° dal tronco;
- Mani rivolte con verso l'alto con il dorso al suolo;
- Gambe tese e ginocchia vicine e ruotate verso l'esterno;
- Punta dei piedi verso il basso;
- Glutei aderenti alla parete (se non si riesce a distendere le gambe allontanarsi dal muro);
- Il sacro deve tendere ad appoggiarsi al suolo.



3



4

Metodo Deduttivo - Metodo Induttivo

Entrambi conducono allo stesso risultato?

Durante una bella giornata, in palestra, con una squadra Under 16, l'allenatore dopo aver svolto parte dell'allenamento deve insegnare il "dai e vai" ed il "dai e cambia" e quindi propone un esercizio: *"Ragazzi adesso facciamo tre file, da quattro persone, a centrocampo, giocatori nella fila centrale hanno il pallone.*

Il primo giocatore partendo da posizione fondamentale passa la palla, effettuando un passaggio con una mano laterale e siccome passa a destra effettuerà il passaggio con la mano destra; mentre il pallone è in fase di volo il passatore deve guardare l'area, se lo spazio è libero, quindi non c'è nessun compagno all'interno dell'area, taglia verso il canestro effettuando un cambio di direzione omologo, spingendo con il piede sinistro, riceve e tira. Se l'area è occupata dal compagno che ha tagliato, deve effettuare un cambio di direzione spingendo sempre con il piede sinistro e andando sul lato opposto per ricevere".

"Ragazzi adesso facciamo tre file, a centrocampo, i giocatori nella fila centrale hanno il pallone.

Il primo giocatore passa la palla al giocatore della fila di destra immaginando sempre un difensore posto sulla linea di penetrazione. Quale tipo di passaggio possiamo fare se abbiamo un difensore che

pressa la palla ed è sulla linea di penetrazione?

Mentre la palla è in volo cosa dobbiamo guardare per poter andare in uno spazio vantaggioso?

Se lo spazio in area è occupato da un mio compagno dove posso andare per creare una maggiore separazione dall'avversario?"

- Cosa cambia tra questi due esercizi?
- L'obiettivo dell'esercizio?
- Gli strumenti da utilizzare per raggiungere l'obiettivo?
- Il numero di giocatori?
- Lo sport che stiamo facendo?

Cambiano i metodi con cui viene spiegato l'esercizio, cioè cambiamo i modi, le norme, le procedure d'insegnamento; dovrà essere bravo l'allenatore ad utilizzare il metodo didattico più proficuo al fine di creare le condizioni migliori per dare una possibilità più efficace di apprendimento e di sviluppo. Quindi esistono buoni e cattivi metodi didattici? Assolutamente no!

E' l'allenatore che deve saper utilizzare il metodo più indicato al contesto, al momento, ai ragazzi che alleniamo ed ad altre variabili. Cosa è il **metodo didattico**?

Il metodo didattico è un insieme di regole, norme consciamente ordinate che dirigono l'attività dei ragazzi.

"Il metodo è quindi il percorso che conduce al risultato; esso riguarda il come insegnare ma ha origine

LAURA SOSCIA

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



dall'intreccio di due fattori il che cosa si vuole insegnare e a chi si vuole insegnare".

I metodi didattici possono essere di tipo deduttivo e di tipo induttivo; il primo esempio proposto all'inizio dell'articolo è di tipo deduttivo il secondo esempio è di tipo induttivo.

I metodi didattici di tipo deduttivo sono centrati su chi insegna (l'allenatore dà le risposte al discente) mentre quelli di tipo induttivo sono centrati sull'allievo (l'allenatore sollecita problemi adatti al discente sviluppando la capacità di ragionare); con l'utilizzo di questo metodo l'allievo sarà coinvolto (parte attiva) a risolvere problemi

calibrati alle sue capacità/abilità, in modo autonomo in base alle sue esperienze e se e quando valuta necessario chiedere la collaborazione dei compagni.

Il problema risolto diventa patrimonio del singolo e può diventare patrimonio del gruppo.

Qual è il metodo migliore?

Se ambedue sono utili perché utilizziamo l'uno e perché utilizziamo l'altro?

Ma in un allenamento possiamo utilizzare sia l'uno che l'altro, e se sì, in base a cosa? E in una partita possiamo utilizzare entrambi i metodi?

A queste domande certamente ci sono delle risposte che non vogliamo dare in questo articolo;

anche in un semplice articolo, di un giornale tecnico di altissimo livello, si può utilizzare la metodologia e in questo caso sto utilizzando il metodo deduttivo o il metodo induttivo?

In tutti gli sport troppe volte si pensa che la differenza possa essere fatta dallo schema o dall'esercizio proposto e si dà sempre meno importanza a chi gioca all'interno del "famoso schema". L'allenatore dovrà essere capace di formare atleti autonomi e per poter far ciò non deve solo conoscere l'argomento ma deve SAPER INSEGNARE e quindi dovrà conoscere i metodi con cui insegnare.

Facendo un confronto tra le spiegazioni dell'esercizio:

METODO DEDUTTIVO	METODO INDUTTIVO
<p>“Ragazzi facciamo tre file da quattro persone”</p> <p>Così dicendo l'allenatore ha risolto il problema di quante persone devono stare per ogni fila.</p>	<p>“Ragazzi adesso facciamo tre file, a centrocampo, giocatori nella fila centrale hanno il pallone”</p> <p>Così dicendo l'allenatore ha proposto un problema: da quanti giocatori devono essere composte le file? A questo problema risponderanno i giocatori.</p>
<p>“Il primo giocatore partendo da posizione fondamentale passa la palla, effettuando un passaggio con una mano laterale e siccome passa a destra il passaggio lo si effettua con la mano destra”</p> <p>Così dicendo l'allenatore ha risolto il problema di come passare la palla e con quale mano.</p>	<p>Il primo giocatore passa la palla al giocatore della fila di destra immaginando sempre un difensore posto sulla linea di penetrazione. Quale tipo di passaggio possiamo fare se abbiamo un difensore che pressa la palla ed è sulla linea di penetrazione?</p> <p>Così dicendo l'allenatore ha posto un problema che i giocatori devono risolvere.</p>
<p>Il passatore deve guardare l'area, se lo spazio è libero, quindi non c'è nessun compagno all'interno dell'area, taglia verso il canestro effettuando un cambio di direzione omologo, spingendo con il piede sinistro, riceve e tira. Se l'area è occupata, dal compagno che ha tagliato, deve effettuare un cambio di direzione spingendo sempre con il piede sinistro andando sul lato opposto per ricevere.</p> <p>L'allenatore spiega in modo dettagliato cosa guardare e cosa e come fare per andare nello spazio vantaggioso.</p>	<p>Mentre la palla è in volo cosa dobbiamo guardare per poter andare in uno spazio vantaggioso? Se lo spazio in area è occupato da un mio compagno dove possiamo andare per creare una maggiore separazione dall'avversario?</p> <p>L'allenatore pone il problema a cui i ragazzi devono rispondere (non solo a parole).</p>

ADRIANO FIORE

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



Competenza e competenze

Quante volte, in campo, osservando l'operato degli arbitri in qualità di coach, giocatori o anche semplici spettatori, succede che non capiamo il perché di tanti loro movimenti e/o del criterio con il quale l'uno o l'altro (o l'altro ancora, nel triplo) prendono le proprie decisioni sul terreno di gioco? A tale riguardo, ci sono quelle frasi *evergreen* che tanti in maglia grigia sentono ripetersi purtroppo spesso: "Ma non doveva fischiare lui?", "Come hai fatto a vedere tu che eri lontano?", "Perché tu che eri più vicino non hai fischiato e lui sì?", e tante altre sulla stessa falsariga. È necessario fare almeno due premesse: **1** - Anche gli arbitri sbagliano. Talvolta, quindi, a parte l'essere in errore, non c'è nessun'altra spiegazione; **2** - Nel momento in cui gli arbitri stanno facendo il proprio dovere, tutti i dubbi di cui sopra sono assolutamente leciti, ma che sorgano agli addetti ai lavori solo in campo durante la partita non è cosa funzionale per nessuno, poiché se l'arbitro volesse mettersi a spiegare i criteri del proprio operato a chiunque glieli chieda in ogni momento, le gare finirebbero per durare giornate intere, spezzettandosi di continuo. Chiariti questi due punti, i criteri secondo i quali gli arbitri si muovono e fischiano ovviamente esistono, e sono racchiusi in due parole-chiave: *meccanica* e *competenze*.

La *meccanica* è, appunto, la materia che racchiude i principi seguiti dagli arbitri per

effettuare movimenti sul campo di gioco, a seconda delle specifiche situazioni tecniche. L'argomento, in questo caso, è così vasto che, infatti, esiste uno specifico Manuale (per il doppio e per il triplo arbitraggio) che ogni arbitro deve studiare e poi applicare in ogni partita in maniera obbligatoria, poiché la valutazione sulla sua prestazione terrà in considerazione anche questo aspetto, imprescindibile per potersi trovare "nel posto giusto, al momento giusto" e valutare quanto accade e le eventuali responsabilità di attacco e difesa. Al momento, rivolgendomi agli addetti ai lavori precedentemente elencati, vi basterà sapere che, così come i giocatori seguono quasi sempre uno schema, anche gli arbitri ne hanno uno ben preciso - sebbene fatto comunque di scelte e di diverse opzioni - da dover seguire in ogni momento della gara. Chi non lo fa sbaglia, ed in quei casi sarà più difficile fare un buon fischio/non fischio, così come per una squadra che non esegue quanto tatticamente previsto sarà più difficile realizzare un canestro. Tematica, invece, su cui ci soffermiamo un po' di più è quella riguardante le *competenze*, anche perché se si rileggono le domande da cui siamo partiti, queste riguardano non tanto il posizionamento dell'arbitro, ma la ragion per cui fischia o non fischia in una specifica zona del campo. Con l'ausilio di una immagine (*fig. 1*) e con

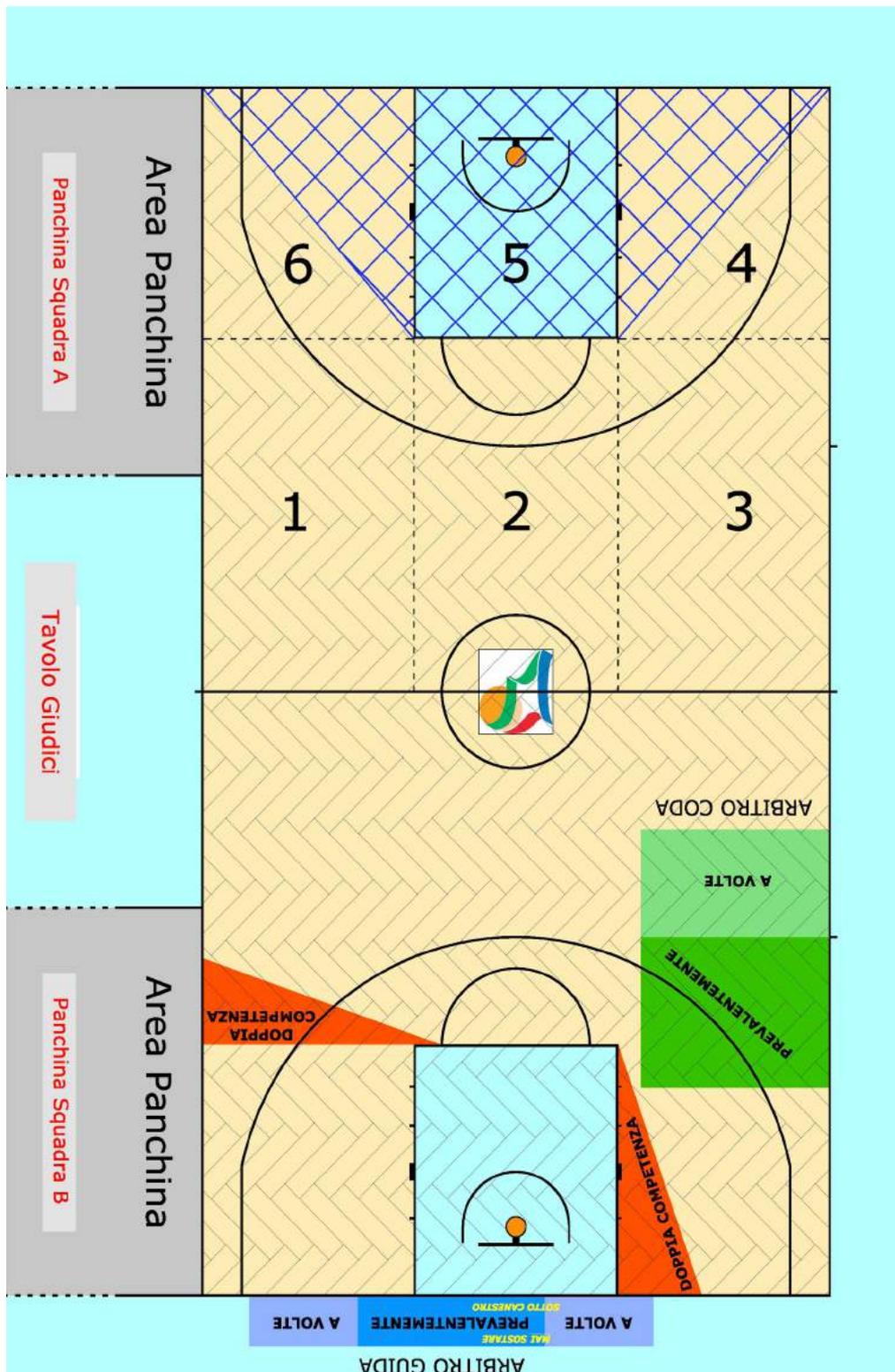
una minima spiegazione, “l’arcano” - che tale non è - dovrebbe essere almeno sommariamente risolto. Ci dedicheremo, per questioni di spazio editoriale, solamente alle competenze riguardanti l’arbitraggio in doppio, che è poi quello più largamente utilizzato sui campi di tutta Italia. Per gli arbitri, il terreno di gioco è diviso in 6 rettangoli,

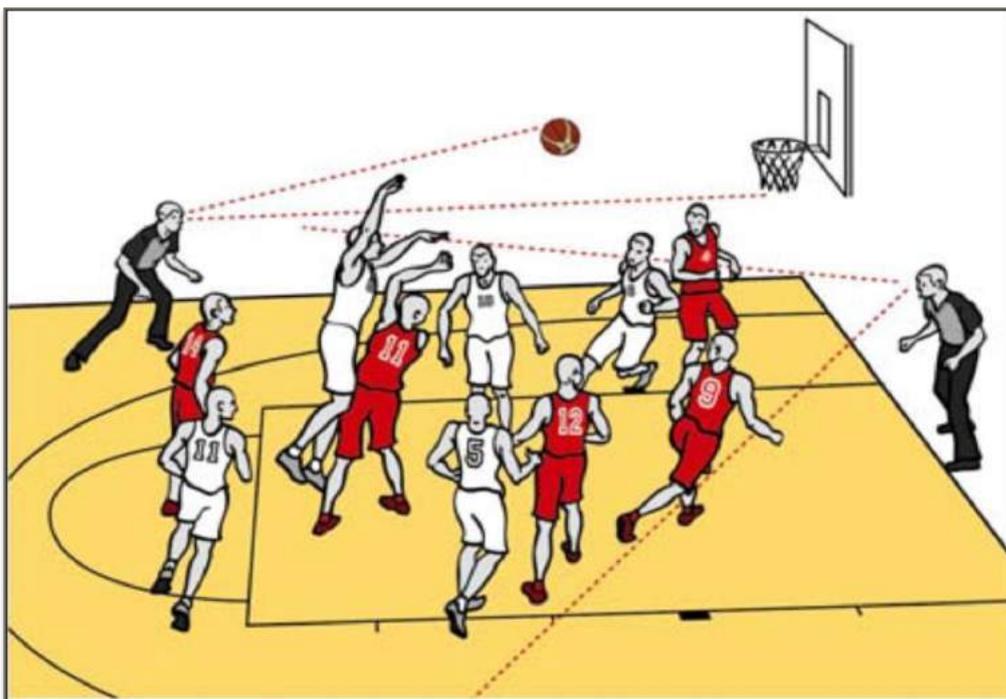
i quali sono “affidati” a ciascun arbitro in maniera chiara, stabilita per prossimità: Arbitro Guida (AG) - ovvero quello che è dietro la linea di fondo - ha competenza per i rettangoli 4 e 5; l’Arbitro Coda (AC) ha invece l’onere di valutare quanto accade nei rettangoli 1-2-3 e 6. A prima vista sembrerà una sproporzione enorme fra i due (uno ne ha due, l’altro quattro)

ma il motivo, che facilmente intuirete, è che nelle zone di competenza dell’AG si verificano un numero molto più elevato di situazioni di gioco (essendo più vicini a canestro), e quindi è bene che questi si focalizzi solo su quanto accade nell’area dei tre secondi e nello spazio immediatamente alla sua sinistra. Ovviamente, come per la meccanica, anche in questo caso ci sono una grande varietà di sfaccettature che andrebbero dettagliate *case by case*; tuttavia pur consapevole del rischio di finire per tralasciare qualcosa, proverò ad elencare alcune “situazioni-tipo” che spesso danno luogo proprio a quei quesiti cui l’arbitro, in campo, spesso non ha il tempo necessario per rispondere in maniera esauriva.

1- Rettangolo 3: per noi arbitri è quello più problematico, poiché egualmente distante sia dal Guida sia dal Coda (ed infatti nel triplo lì c’è l’utilizzo dell’Arbitro Centro). Come detto, la competenza primaria è dell’AC, che dovrà avvicinarsi al rettangolo per poter valutare al meglio. C’è però una parte (che nella figura è segnata di rosso) che è di Doppia Competenza, ovvero dove anche l’AG, adeguando la sua posizione dietro la linea di fondo può decidere se fischiare o meno. Quindi, iniziando a dare delle risposte alle domande poste, possiamo dire che non c’è da meravigliarsi se, nel rettangolo 3, l’AG decide di fischiare un contatto falloso o una violazione.

2- Principio simile riguarda il rettangolo 6, dove noterete che c’è lo stesso triangolo rosso, e quindi può prevedere sia un fischio dell’AC sia dell’AG.





Quest'ultimo, tuttavia, per diventare competente di quella parte del campo, dovrà effettuare quello che in gergo tecnico viene chiamato "attraversamento", ovvero portarsi dall'altra parte del canestro rispetto alla sua posizione naturale, prendendone sempre una che gli permetta di avere dinanzi lo spazio fra attaccante e difensore. Questo movimento tecnico deve essere utilizzato dall'AG quasi esclusivamente per situazioni di gioco in post basso, di conseguenza se non dovessero verificarsi, la responsabilità di quel rettangolo resta all'AC, e quindi non dovranno sorprendere fischi da parte sua anche al limite dell'area dei 3'.

3 - Aiuti: fatto salvo quanto fino ad ora riportato, gli arbitri in campo sono una squadra (insieme con gli Ufficiali di Campo), e quindi possono e devono aiutarsi. In particolare, viene insegnato che chi si trova in posizione di AC, su situazioni a rimbalzo o comunque con tanti giocatori nel rettangolo 5 può sicuramente intervenire se ravvisa dei contatti fallosi che il

collega, coperto dagli altri giocatori, non aveva modo di vedere. Quindi, in casi speciali, l'AC potrà fischiare anche se (poco) più distante dall'azione rispetto all'AG, poiché posizionato meglio. Anche questa è un'altra situazione che spesso suscita sorpresa da parte dei giocatori in campo e degli allenatori, ma, come descritto, è parte di quella sorta di "schema" cui accennavamo prima.

Gli esempi potrebbero continuare per ancora tante pagine, data l'infinita casistica riguardante le singole situazioni di gioco. Inoltre, non abbiamo proprio "scoperchiato" l'argomento delle competenze in fase di transizione (ovvero nel mentre un AG diventa AC e viceversa), cosa che magari faremo in qualche prossimo articolo. Ciò che sarebbe utile, invece, emergesse dall'approfondimento tecnico proposto è il principio, generale, che vede gli arbitri seguire precise direttive riguardanti i loro movimenti e le zone del campo dove "mettere gli occhi" per valutare quanto succede. Questo, quindi, non dovrebbe né stupire gli altri attori in campo

né, tantomeno, essere da loro preso come argomento su cui dibattere, avendo descritto come tutto sia riconducibile a dei criteri ben definiti. All'interno di questi ultimi, chiedere ad un arbitro "Perché hai fischiato lì?" equivale a chiedere ad un giocatore perché ha portato un blocco, oppure perché ha fatto un taglio in un preciso momento, cosa credo mai avvenuta da parte di nessun direttore di gara in nessuno sport. Come sempre alla base ci dev'essere il rispetto del lavoro di ciascuno, che tuttavia in determinati casi può nascere solamente dalla competenza di ognuno riguardo la materia di cui si sta discorrendo. Il principio socratico del "so di non sapere" dovrebbe essere alla base per allargare il proprio bagaglio di conoscenze e non criticare anzitempo ciò che non sappiamo se sia giusto o sbagliato. "Conoscere per riconoscere" è uno dei mantra che i nostri istruttori nazionali diffondono a ciascuno di noi, consigliandoci peraltro di fare tanto lavoro in palestra con le squadre, di seguire le lezioni PAO e di guardare quanta più pallacanestro possibile. Sarebbe bello implementare ancora maggiormente un processo di formazione "a doppio senso", vedendo anche i coach, i dirigenti, i giocatori e finanche i tifosi di tutte le categorie (senior e giovanili) iniziare sempre di più a chiedersi come lavorano gli arbitri senza pensare di sapere già la risposta in base alla loro esperienza diretta. Ciò significherebbe un grande salto di qualità per l'intero movimento e, parallelamente, tanto ma tanto rispetto in più. Non solo per gli arbitri, ma per il gioco, di cui fa parte ognuno di noi.

*L'allenatore deve essere una persona capace di rispettare gli altri,
ma che ha la forza necessaria per far sì che gli altri lo rispettino.*
(Ettore Messina)