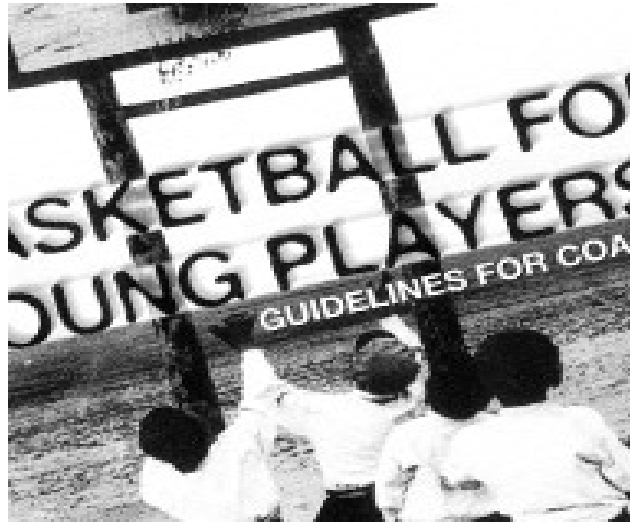


Il ruolo della pallacanestro nello sviluppo e nella formazione dei giovani

Guida tecnica FIBA per l'allenamento della pallacanestro giovanile dal Minibasket alla categoria Junior.



Estratto dalla "Guida FIBA"

(Jose María Buceta – Spagna, laureato in Psicologia alla Università Complutense di Madrid e Master in Scienza alla Università di Manchester, Inghilterra)

1. È evidente che la pallacanestro può contribuire allo sviluppo della perseveranza se l'istruttore di giovani giocatori riconosce e sottolinea il suo impegno continuato con indipendenza dai suoi risultati, soprattutto nei momenti avversi.
2. L'istruttore non deve insultare, ridicolizzare o sottovalutare i giocatori e gli allenatori delle squadre avversarie. Deve essere tutto il contrario, un modello da imitare per i suoi allievi, mostrando il massimo rispetto per qualunque avversario, indipendentemente dalle loro caratteristiche e dal livello e capacità di gioco.
3. Quando si è vinto l'istruttore deve sottolineare le azioni ben fatte dei propri allievi e quando si è perso anche; il giorno che si è vinto deve stabilire nuove sfide per continuare a migliorare, ed il giorno che si è perso anche. Passi quello che passi l'istruttore deve approfittare dell'esperienza delle partite affinché i giocatori imparino ad essere buoni competitori.
4. In generale, è importante che l'istruttore non abbia fretta. Deve lasciare che i giocatori più giovani seguano la propria crescita, guidandoli progressivamente nella loro formazione sportiva, con contenuti sempre più avanzati.
5. Il migliore istruttore di giocatori giovani non è quello che imita automaticamente gli allenatori di maggiore prestigio, ma è quello che è capace di lavorare valutando le caratteristiche specifiche della propria squadra, tra queste, l'età degli allievi e gli obiettivi generali che sono determinanti per la loro formazione.
6. Se l'istruttore ha pochi mezzi a disposizione, deve usare il suo estro e la sua fantasia per trovare soluzioni che suppliscano alle carenze. L'istruttore che si rassegna facilmente perché ha pochi mezzi, normalmente non è un buon istruttore di giovani giocatori.

7. Il sostegno psicologico dell'istruttore non deve essere utilizzato in modo arbitrario, ma deve essere una conseguenza del comportamento degli allievi. In realtà, la chiave del loro miglioramento è che gli allievi percepiscano che la ottengono grazie a qualcosa che essi hanno fatto.
8. Nelle squadre di bambini, il sostegno psicologico è molto importante e, in realtà, gli istruttori che utilizzano di norma questo metodo, ottengono che per loro, l'esperienza di vivere lo sport sia più soddisfacente e positiva in tutti i sensi.
9. La cosa più importante nel gestire le punizioni, non è tanto il penalizzare gli allievi per dare l'immagine di essere un "istruttore duro" o per mostrare che c'è molta disciplina, ma bensì evitare che la punizione diventi un sfida fra l'istruttore e gli allievi, ottenendo la loro attenzione esclusivamente con il castigo.
10. Rinforzare le azioni corrette degli allievi, elogiando il loro impegno e le loro iniziative, è quello che devono fare sempre gli istruttori quando si rivolgono a loro nei momenti di partecipazione attiva.

Il carico psicologico dei giovani in allenamento

Il carico psicologico si manifesta nei giovani durante gli allenamenti e le partite nei seguenti modi:

1. il livello dell'attività sportiva svolta dagli allievi; maggiore è il livello, maggiore è il loro carico psicologico;
2. la partecipazione degli allievi nell'esecuzione degli esercizi; maggiore è la loro partecipazione, maggiore è il carico psicologico;
3. la novità, la varietà e la complessità degli obiettivi dell'allenamento; maggiori sono le novità, la varietà e la complessità, maggiore sforzo mentale devono fare gli allievi;
4. la richiesta di precisione in generale; quanto più è alta negli allievi, è maggiore il loro carico psicologico;
5. il livello di attenzione richiesto; benché qualunque cosa facciamo implichi un carico psicologico, i compiti che richiedono un'attenzione più alta hanno un carico psicologico superiore rispetto a quelli dove serve minore esigenza di concentrazione;
6. un programma di esercitazioni che prevedono situazioni competitive stressanti; gli esercizi che richiedono situazioni competitive stressanti, sono: giocare una partita con un tempo limitato o concedere un premio alla squadra vincitrice, hanno un maggiore carico psicologico. La valutazione del rendimento dei giocatori in un esercizio dell'allenamento, aumenta il carico psicologico;
7. il comportamento dell'allenatore; se l'allenatore gestisce l'esercizio con determinazione, dà consigli, commenta, corregge, stimola, etc., il carico psicologico è maggiore rispetto ad un comportamento contrario; se la condotta dell'allenatore è stressante, per esempio, un allenatore che ha un atteggiamento aggressivo nei confronti degli allievi, il carico psicologico raggiunge il massimo.

L'istruttore valuta il suo comportamento durante l'allenamento

Data.....Tipo di allenamento.....

Valutazione:

1 2 3 4 5 6 7

1. Spiega l'obiettivo di ogni esercizio
2. Spiega le regole di funzionamento di ogni esercizio
3. Guarda gli allievi quando si dirige da loro
4. Fa da dimostratore per mostrare il comportamento-obiettivo
5. Centra la sua spiegazione verbale nell'obiettivo dell'esercizio
6. Dà istruzioni chiare, e non ambigue
7. Dà istruzioni precise, e non è dispersivo
8. Utilizza il tono, il volume e la velocità di voce adatti
9. Si concentra sul comportamento dei propri allievi, e non sui risultati della squadra
10. Si concentra sugli stimoli importanti prima dell'allenamento o della partita
11. Utilizza domande quando gli allievi conoscono già l'obiettivo principale
12. Valuta la differenza tra la decisione e l'esecuzione
13. Apporta feedback immediato e costruttivo
14. Utilizza, correttamente il sostegno morale e psicologico
15. Utilizza correttamente le tecniche di aiuto o punizione
16. Valuta il rendimento utilizzando criteri appropriati ed oggettivi
17. Dà consigli agli allievi
18. (Otra):
19. (Otra):

Tabella 12. *Strumento per valutare e registrare il comportamento dell'istruttore durante l'esecuzione degli esercizi in allenamento.*(J.M. Buceta, *Psicologia dell'allenamento sportivo*, Madrid)