



“L’ISTRUTTORE IDEALE NEL SETTORE GIOVANILE”

Dispensa redatta da WBSC SUPERCAMP per

2° CLINIC NAZIONALE WBSC - CNA - USAP

**“La valorizzazione della tecnica nella pallacanestro giovanile, aspetti educativi e di prestazione”
18 - 19 Giugno 2005 – Sportilia (FC)**

Prima di allenare gli altri bisogna saper allenare se stessi, quindi è indispensabile avere passione e competenza.

Nel basket, come negli altri sport collettivi, la vittoria o la sconfitta, non sono mai solamente frutto del caso.

Se vuoi sapere perché i tuoi ragazzi non producono risultati, fermati un attimo, vai di fronte allo specchio e guarda. Nella maggior parte dei casi, la causa più grande del problema ti sta guardando dritto negli occhi.

Ricorda sempre di dare il giusto valore a ciascuna epoca della crescita di un giovane calciatore.

Giustamente si dice che l'istruttore dei giovani deve essere sia un allenatore che un educatore. Il suo compito, infatti, non deve limitarsi ad un puro e semplice addestramento di muscoli e di tendini finalizzato soltanto ad elevare le prestazioni sportive dei propri allievi, ma deve nello stesso tempo mirare alla loro formazione umana, aiutandoli a sviluppare una sana ed equilibrata personalità che garantisca loro una felice integrazione nella vita sociale.

D'altra parte, tener conto di queste esigenze educative non significa, per l'istruttore, disattendere al risultato ed al rendimento. Una preparazione svolta con serietà, con passione e preoccupata dell'integrità totale della personalità umana, non esclude necessariamente dai suoi interessi la performance.

Anzi, instaurare nei giovani solidi principi morali e qualità come la lealtà, la correttezza, l'autocontrollo, il coraggio, il senso del dovere e del sacrificio, dell'ordine e della disciplina, il rispetto dell'autorità e dei regolamenti, l'amicizia ed il cameratismo, non potrà che avere ripercussioni positive anche sul loro rendimento sportivo. Tanto è vero che chiunque conosce a fondo il mondo della pallacanestro sa bene che difficilmente un giovane molto abile tecnicamente, ma fragile nella sua struttura di personalità, potrà diventare un giocatore di alto livello.

Non dobbiamo quindi pensare che un'azione pedagogica rivolta al miglioramento della personalità ostacoli il successo sportivo, dato che essa comporta anche il miglioramento agonistico dell'atleta. Inoltre è importante sottolineare che un intervento istruttivo così concepito, tecnico e nel contempo educativo, permette la formazione del futuro tifoso. Un problema, questo, molto delicato che, negli ultimi anni ed in particolare per gli sport di squadra, ha evidenziato diversi episodi incresciosi di violenza.

Per essere un buon istruttore di settore giovanile, perciò, non basta essere stato un ottimo giocatore di pallacanestro, aver fatto parte di squadre di grande prestigio.

Una perfetta capacità dimostrativa è una dote sì indispensabile, ma tutt'altro che sufficiente. Per poter far esprimere ai ragazzi tutta la loro potenzialità e suscitare in essi l'entusiasmo e la dedizione che sono in grado di sprigionare, l'istruttore deve essere dotato anche di altre qualità e, soprattutto, di una sensibilità che è tipica degli animatori. Se non sa comprendere i giovani, immedesimarsi nei loro problemi, aiutarli a

correggere i loro comportamenti sbagliati di tipo caratteriale e a diventare adulti nella pienezza del significato, creare e costruire lo spirito di squadra, gli effetti della sua capacità e competenza squisitamente tecnica saranno di scarso rilievo ed inadeguati al fine della formazione completa del giocatore di pallacanestro. In tutto questo complesso lavoro di trasformazione, di preparazione, di correzione e di amalgama si deve estrinsecare l'opera istruttiva dell'allenatore dei giovani, il cui compito fondamentale, è quello di curare in ogni allievo lo sviluppo graduale e continuo verso una perfetta ed efficiente complementarietà dell'ambito fisiologico e tecnico con quello psichico e quello più ampiamente educativo della personalità.

Ma vediamo di specificare più dettagliatamente quali sono le qualità che deve possedere ed i comportamenti che deve avere l'istruttore giovanile per compiere il suo mandato con una professionalità completa sia sul piano tecnico che educativo. Cerchiamo, cioè, di tracciare il profilo ideale di questo personaggio così importante per la vita futura, sportiva e sociale, dei ragazzi che si avviano alla pratica del basket.

Le qualità ed i comportamenti che caratterizzano un buon istruttore di giovani:

- essere un bravo dimostratore. Il giovane apprende più con gli occhi che con le parole;
- essere perfettamente al corrente delle evoluzioni teoriche e pratiche del basket ed avere una buona conoscenza di alcune scienze ausiliari applicate alla pallacanestro: anatomia, fisiologia, auxologia, psicologia e pedagogia;
- saper predisporre ed organizzare il lavoro di allenamento con funzionalità, in modo che le esercitazioni siano idonee agli scopi da raggiungere e si svolgano con progressione logica e senza indugi ed incertezze;
- saper correggere gli errori di esecuzione tecnica degli allievi, indicando loro le cause e le misure necessarie per eliminarli;
- saper creare nei bambini più deboli la fiducia nelle loro capacità di prestazione ed assegnare compiti che siano adatti al loro livello contingente di prestazione;
- saper inculcare un elevato spirito di squadra senza il quale non è possibile alcun successo nei giochi collettivi;
- sapere sempre controllarsi e non degenerare mai nelle proprie azioni, anche quando le circostanze potrebbero giustificarlo;
- non lasciarsi mai vincere dall'insofferenza e dalla fretta. Con i ragazzi bisogna avere molta pazienza perché non esistono scadenze fisse per l'apprendimento di certe abilità;
- essere equilibrato e moderato. È bene non eccedere mai sia nella lode che nella critica, evitando tutte le forme che possano o esaltare oltre misura il ragazzo o, con vocaboli tipo testone, zuccone, negato, buono a nulla, ecc, umiliarlo e deprimerlo esageratamente;
- essere giusto, veritiero e modesto. A quest'ultimo proposito non è buon costume enfatizzare il proprio passato sportivo di fronte ai ragazzi e parlare loro spesso delle proprie imprese cestistiche;
- essere dinamico ed avere amore per il lavoro. Dai colloqui con gli atleti e soprattutto dal suo agire deve sempre emergere il rispetto, la passione e l'impegno dell'istruttore per il lavoro;
- essere aperto al dialogo. A nessuno deve essere interdetto di esprimere le proprie opinioni, anche se la decisione definitiva deve essere di sua esclusiva pertinenza;
- avere sempre un comportamento moralmente esemplare non solo nell'esercizio della sua funzione sportiva, ma anche nella vita privata. I principi morali che egli tenta di trasmettere, se non si

rispecchiano nel suo comportamento, non potranno esercitare un'influenza positiva sugli allievi, che, anzi, si sentiranno autorizzati a disattenderli, dal momento che l'istruttore stesso non li segue.

Oltre alle doti tecniche ed umane sopra menzionate, il valore e la capacità dell'istruttore dipendono dall'applicazione pratica dei seguenti principi didattici e metodologici:

1) Principio della gradualità e progressività.

Si tratta del principio fondamentale di ogni processo di insegnamento. Nella sua forma più elementare l'applicazione di tale principio consiste nel procedere in modo progressivo e sistematico dal semplice al difficile. Sarebbe infatti irrazionale far eseguire e pretendere che i ragazzi imparino esercitazioni difficili quando non sono ancora capaci di fare bene quelle facili. Prima quelle semplici e poi, gradatamente, quelle man mano più complesse. È per questo motivo che, all'inizio, l'addestramento deve essere mirato a far acquisire all'allievo l'assoluta padronanza dei movimenti basilari, i cosiddetti «fondamentali» in situazioni di particolare facilitazione. Soltanto quando questi saranno stati perfettamente appresi ed automatizzati, l'addestramento sarà improntato su forme di movimento di tecnica applicata con richieste dinamiche gradatamente maggiori.

2) Principio dell'adattamento.

È una diretta conseguenza del principio precedente. Ogni esercizio, ogni forma di allenamento deve essere adattato al grado di efficienza fisica ed alle capacità coordinativo-intellettive contingenti di chi vi si sottopone. Per questo è opportuno che vengano presi in considerazione i fattori relativi all'età (cronologica e biologica) e le sue effettive possibilità di carico e di apprendimento. Soltanto richiedendo all'allievo né di meno né di più di quanto possa dare e sia capace di fare, il lavoro di addestramento e di allenamento potrà risultare efficace e funzionale.

In linea generale, si può dire che le esercitazioni troppo facili, così come gli impegni fisici troppo blandi in relazione alle capacità prestante degli allievi, hanno un'influenza negativa sull'interesse di questi ultimi e provocano in essi scarsi miglioramenti. D'altra parte, le esercitazioni troppo difficili o troppo impegnative sul piano fisico agiscono negativamente sulla fiducia in se stessi, e possono nuocere al loro organismo. Il risultato ottimale invece si ottiene quando l'oggetto dell'istruzione è stimolante e perfettamente corrispondente alle capacità motorie ed al livello di addestramento degli allievi.

Perché, ad esempio, il principio dell'adattamento trovi applicazione nell'allenamento dei giovani non ancora puberi, è necessario che l'istruttore si attenga ai seguenti procedimenti metodologici:

- in campo condizionale, i carichi aerobici vanno preferiti a quelli anaerobici;
- nell'allenamento della forza muscolare vanno evitati i carichi elevati, soprattutto sulla colonna vertebrale, perché il sistema osteo-articolare non è ancora maturo;
- dare molto spazio agli esercizi di allungamento muscolare e di mobilità articolare per mantenere e sviluppare l'elasticità muscolare, che, se non viene opportunamente stimolata in questo periodo, tende inevitabilmente a regredire, con poche possibilità di recupero in età più avanzata;
- in campo coordinativo, rispetto ad un'offerta unilaterale o restrittiva, va preferita senza dubbio un'ampia gamma di movimenti. Per cui deve essere dominante la multilateralità, intesa a far acquisire agli allievi un'ampia base motoria ed il maggior numero possibile di abilità, anche di sport, differenti da quello specialistico, affinché non venga limitata nessuna capacità e quindi non venga posto nessun limite allo sviluppo di tutte le potenzialità del bambino. Una preparazione multilaterale, utilizzando esercizi di grande varietà che permettono il contemporaneo sviluppo di abilità generali e specifiche, si propone di creare nel soggetto un'ampia base motoria, presupposto indispensabile perché in età adulta possa raggiungere buoni risultati sportivi.

3) Principio della partecipazione attiva.

È molto importante che l'istruttore ponga le condizioni affinché l'allievo non sia esecutore passivo, ma protagonista del proprio apprendimento, facendo in modo che le varie attività proposte vengano

riconosciute come utili e che l'allievo conosca, per quanto possibile, sia le finalità specifiche sia il motivo per cui debbono essere eseguite proprio in un certo modo.

Così egli partecipa attivamente al lavoro chiamato a svolgere e ne trae il massimo profitto. L'interesse all'esercitazione viene inoltre stimolato mettendo in atto forme di lavoro motivanti, efficaci, attraenti, originali, ludiche, ma soprattutto adeguate alle capacità degli esecutori.

4) Principio dello sviluppo della creatività

Spesso si imposta il processo di istruzione in maniera estremamente rigida ed assolutistica, pretendendo dagli allievi forme di movimento e comportamenti tattici esattamente conformi a quelli proposti dall'allenatore. Certamente costui deve dare dei modelli, suggerire dei comportamenti e delle linee da seguire, ma non deve soffocare il loro spirito di iniziativa e comprimere il loro estro e la loro fantasia. Anzi deve adoperarsi a sviluppare la loro creatività, la loro capacità di improvvisazione, lasciandoli liberi, pur nel rispetto di determinati principi di gioco, di scegliere mentalmente e di realizzare l'azione motoria che ritengono adatta alla particolare situazione.

L'essenziale è che a ciascun allievo, nelle varie esercitazioni di allenamento o in gara, venga assegnato un obiettivo e che il gesto tecnico-tattico sia adeguato allo scopo da raggiungere. I giochi sportivi, ed il basket in particolare, sono contraddistinti da un gran numero di combinazioni di movimento e da azioni motorie di gruppo. La dinamica del gioco non permette azioni stereotipate o prestabilite che il giocatore può riprodurre esattamente in gara.

Perciò tutte le azioni, di attacco o di difesa, con o senza palla, sono azioni discrezionali da risolvere a seconda delle situazioni. Tra le molte varianti di soluzione, che si producono in ogni situazione di gioco, va poi scelta e realizzata nel più breve tempo possibile quella ottimale, che non è detto però sia solo una, ma più di una. L'importante, ripetiamo, è che il giocatore, tra le varie possibilità di azione che normalmente la dinamica del gioco gli permette, ne utilizzi una idonea a risolvere in modo razionale ed efficace la situazione contingente. Si capisce allora quanto inopportuno ed addirittura deleterio sia il comportamento di quegli istruttori che, pur nel rispetto di determinati principi, invece di lasciar liberi i loro giovani allievi di giocare secondo la loro natura ed i loro istinti, aiutandoli così a ragionare con la propria testa e ad imparare ad essere padroni ed artefici delle proprie azioni, inibiscono e soffocano quasi completamente il loro spirito di iniziativa e la loro creatività con eccessivi condizionamenti tattici, pretendendo che in allenamento ed in gara si muovano ed agiscano come dei «robot».

Da questa breve panoramica sulla figura e sui compiti dell'istruttore dei giovani, si può comprendere quanto complessa e delicata sia l'opera del «maestro» di pallacanestro, quanto vaste debbono essere le sue conoscenze per armonizzare l'intervento tecnico con quello educativo, con quanta ocularità ed attenzione debba essere condotta la sua attività ed operata la sua scelta da parte dei dirigenti societari.

PERCHÉ FARE L'ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE

Chi decide di dedicare il proprio tempo per allenare i ragazzi deve avere una forte passione per il gioco, poiché tale attività non ha immediate gratificazioni dal punto di vista economico e, molto spesso, bisogna attuarla in condizioni di disagio, quali: la gestione di un gruppo troppo numeroso e non omogeneo, la mancanza di strutture e attrezzature, la scarsa assistenza da parte delle Società, ecc...

E la passione che fornisce la benzina per superare le **difficoltà** e le **delusioni** che qualsiasi allenatore incontra nel corso della stagione. Basti pensare, ad esempio, quando si riscontra che i propri allievi non progrediscono, oppure, quando si deve convivere con evidenti limiti tecnici che incidono sul gioco e sui risultati (e ciò solo per citare alcune delle numerose difficoltà in cui l'allenatore può imbattersi).

Sono invece le soddisfazioni intime, derivanti dall'osservazione dell'influenza positiva che l'allenatore ha sui ragazzi, il vederli migliorare o vincere gare importanti, contenti di superare le difficoltà incontrate, che alimentano il serbatoio di nuova carica e che permettono di continuare l'attività con rinnovato entusiasmo.

Anche le **gratificazioni** derivanti dai riconoscimenti sul proprio operato da parte dei dirigenti, oppure dalle offerte per svolgere l'attività in ambiti più importanti o, ancora, da un maggior livello economico; forniscono altro combustibile alla passione.

Chi svolge un lavoro che interessa le attività sportive dei giovani è, sicuramente, impegnato in un compito delicato, perché con la sua "azione" influenza direttamente la formazione psico-fisica dei soggetti a lui affidati, incidendo direttamente sulla loro personalità.

L'arte di allenare è una qualità che si manifesta nel tempo, ma che trae origine da un potenziale che il soggetto già possiede, rappresentato in larga misura dalle caratteristiche della sua personalità. Colui che si accinge a svolgere un ruolo tanto delicato come quello di allenare i giovani calciatori deve possedere molti requisiti. Tra questi, alcuni basilari potranno solo essere migliorati, altri, invece, potranno essere appresi ex novo.

Qualità intrinseche che possono essere solo migliorate

- Passione per il basket
- Capacità di trattare con dei ragazzi
- Equilibrata struttura della personalità
- Carisma
- Capacità di motivare
- Capacità di osservare

Qualità che si possono apprendere

- Capacità dimostrative
- Capacità di organizzare
- Capacità di comunicare
- Conoscenze tecniche e tattiche
- Conoscenze metodologiche e didattiche
- Capacità di analizzare la gara

LE COMPETENZE DELL'ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE

Un capitale di esperienza (esigenza professionale). L'istruttore non è soltanto un uomo di campo, ma un tecnico specializzato di pallacanestro.

Una competenza tecnica

Conosce la pallacanestro in tutte le sue dimensioni, è capace di analizzare le partite, di trovare le soluzioni per migliorare la sua squadra, di adattare il miglior gioco alle caratteristiche dei suoi giocatori ecc..

E' la competenza cioè il sapere, il saper fare ed il saper essere, il credito, il capitale di partenza, il capitale che lievita attraverso l'esperienza.

Le altre qualità necessarie

L'importanza di saper comunicare le sue conoscenze (rendere accessibile le sue conoscenze ai giocatori). Ciascuno possiede un modo di fare, uno stile di trasmissione. Queste capacità intervengono in modo determinante nel gruppo. La comunicazione verbale e soprattutto non verbale determinano la possibilità o meno del raggiungimento dell'obiettivo e dell'influenza sul gruppo. La componente emotiva e comportamentale diventano supporto od ostacolo nell'azione comunicativa e nell'impatto sul gruppo. Un individuo senza informazioni non è in grado di assumersi responsabilità. La comunicazione è la colla che tiene unito un gruppo. Nulla coinvolge di più, nulla rinforza di più la credibilità o genera entusiasmo quanto la comunicazione.

Sapersi mettere in discussione

Saper confrontare le proprie esperienze con gli altri, con la voglia di ricercare nuove conoscenze. Egli apprende tutti i giorni. La consapevolezza di sé intesa come limite e punto di forza, è la base di partenza per far emergere il bisogno di confrontarsi per acquisire nuovi strumenti di lavoro. La possibilità di trovare soluzioni alternative e quindi la capacità di affronto di situazioni critiche nasce dalla messa in discussione di quanto già noto per attivare nuovi processi di soluzione.

Un capitale di personalità (esigenza personale)

Non esiste un profilo ideale di allenatore, non esiste una sola maniera per riuscire ad emergere.

Ma le qualità umane giocano un ruolo, tutti i giorni, molto importante.

Sono queste che interessano ai giocatori, alle loro conoscenze, alle loro motivazioni e che influenzano in positivo il loro rendimento.

Essere un leader (potere e responsabilità)

Il leader è colui che sa dirigere, che allena attraverso le proprie convinzioni, che ha capacità persuasive. Il potere è la possibilità all'interno di un rapporto, di determinare i propri comportamenti e di influenzare quelli degli altri facendosi carico (responsabilità) del rapporto tra gli obiettivi definiti o accertati e i risultati effettivamente conseguiti.

Il leader sa guidare la squadra anche quando le cose vanno male, quando il dubbio si insinua nel gruppo.

E' la qualità dell'ascendenza (il leader naturale)

Il leader è dunque una persona che possiede certe attitudini particolari, quello che unisce, chi fa pervenire il suo messaggio e che si comporta equamente, per certi versi un "modello".

E' colui che apporta un valore aggiunto, colui che si rende indispensabile e che costituisce il cemento e l'armonia del gruppo.

Attitudine a creare un gruppo

L'allenatore è un "catalizzatore" colui che a partire da un progetto mirato, crea una dinamica, un osmosi, una coesione di gruppo. L'orientamento al raggiungimento degli obiettivi favorisce la coesione del gruppo e fa emergere le potenzialità dei singoli orientandole al risultato. L'allenatore deve costantemente monitorare il progetto rendendolo flessibile alle diverse situazioni ridefinendo dov'è necessario, gli obiettivi col gruppo di lavoro evitando di accentuare situazioni di stress e di conflitto.

Questo contribuisce a creare una forma di equilibrio interno al gruppo e gli permette di funzionare anche nelle circostanze più difficili.

Questa complicità trova varie forme di riconoscenza da parte dei giocatori che in caso di buoni risultati (o risultati significativi) per esempio, porta i giocatori a mostrare il loro attaccamento e il riconoscimento di competenze a questa persona e prevale la loro volontà di riconoscerla come parte importante dei successi. Mentre, in caso di situazioni critiche, la possibilità di ripensare all'errore e di condividere delle nuove proposte per motivare il gruppo ad un nuovo obiettivo.

Il modo in cui un gruppo affronta gli errori mostra sicuramente quanto lo stesso riuscirà a tirare fuori le idee migliori ed il talento dei suoi componenti e con quanta efficacia si potrà affrontare l'eventuale cambiamento. Quando i giocatori sanno che gli errori non portano ad una punizione, si crea un'atmosfera nella quale le persone sono disposte a tirar fuori idee e a suggerire cambiamenti.

Questo è importante per il successo a breve ed a lungo termine.

Qualità di ascolto

La capacità di ascoltare è il denominatore comune di tutte le più grandi imprese.

E' una virtù essenziale. Un ascolto attivo permette di meglio comprendere le competenze e le esigenze fondamentali proprie e di ciascun individuo, di anticipare eventuali disfunzioni, di favorire una dinamica basata sulla presa di conoscenza dei particolari e delle aspirazioni di ognuno.

Quando, per esempio, un allenatore è cosciente della sua forza di persuasione nel gruppo, è preferibile che usi un modello di suggerimento piuttosto che imponga evitando di dare la sua soluzione personale subito.

Qualità di immaginazione (anticipare, creare, sorprendere, scoprire ecc. .)

Quando si trova davanti a difficoltà, singolare nella sua complessità, egli non può attardarsi nello schema del conosciuto.

Egli deve avere immediatamente soluzioni originali.

Più si cerca di penetrare nella singolarità di una situazione, più non si hanno le possibilità di capirne il senso, di comprendere le fondamenta e di trovare le risposte più adeguate.

Rinnovare, rilanciare una dinamica, destabilizzare un gruppo troppo installato nella routine, nel suo tran-tran, il suo quotidiano e cambiare immediatamente è sinonimo di capacità di immaginazione.

Aver coraggio, essere audaci, saper prendere dei rischi

Il gioco stesso esige audacia e coraggio.

L'allenatore, ama il gioco, ama il rischio e deve trasmettere queste sensazioni ai giocatori.

Quando la squadra esprime schemi tattici restrittivi, che inibiscono la creatività e le potenzialità, viene meno allo spettatore il piacere di guardare e al giocatore la motivazione dettata dalla possibilità di sperimentarsi e la carica di energia che deriva dal riconoscimento degli spettatori.

Dare prova di spirito combattivo

E' nelle avversità che si riconoscono le virtù.

Esistono tre possibilità di interpretazione:

1. essere fatalisti, alzare le braccia
2. trovare delle scuse
3. motivarsi, arrabbiarsi e attendere la prossima occasione per battersi ancora di più, per vincere.

Una pugnacità in tutte le circostanze, una volontà, permette, anche nelle circostanze più difficili di credere sempre anche nell'impossibile.

La credibilità di un messaggio è in rapporto diretto con la convinzione di chi lo trasmette.

Essere un vincente

Questa deve essere una qualità del leader, che deve saperla trasmettere sia nell'allenamento che in partita.

Questa virtù deve essere coltivata quotidianamente, dall'ardore che ognuno mette nel rispondere alle richieste.

Un vincente, è colui che ha soprattutto la volontà di non avere mai niente da rimproverarsi.

Essere un perfezionista

La voglia sempre di perfezionarsi, una grande curiosità, la voglia di confrontarsi con gli altri, con le loro idee, le loro opinioni.

Sapersi interrogare senza compiacenza e accettare, anzi esigere, il confronto dei punti di vista.

Cambiare per cambiare è uno slogan senza valore.

Recepire le virtù del passato non vuol dire rifiutare di andare avanti.

Avere la volontà di mettersi in discussione, avere l'ossessione del progresso.

Dare e trasmettere entusiasmo

L'equilibrio psichico deve essere accompagnato da una "uguaglianza di umore".

L'umore è indispensabile in questo mestiere.

L'allenatore non può dirigere l'allenamento senza entusiasmo e senza saper trasmettere una volontà "partecipativa" ai suoi giocatori favorendo un'adesione significativa in un clima gradevole.

L'entusiasmo comunicativo rappresenta una base fondamentale per la gestione del gruppo.

Agire sulle qualità e non sui difetti

Pensare positivo è sinonimo di progresso per il gruppo.

E' il sentimento del miglioramento, è la convinzione del miglioramento possibile che stimola, non la recriminazione permanente e l'insistenza sui difetti.

Dare prova di consistenza

L'esempio è importante:

- ❖ non si può chiedere ai giocatori di essere puntuali, di rispettare le regole se l'allenatore non le rispetta
- ❖ non si può esigere un modello di vita, se lui stesso non è attento a questo
- ❖ non si può reclamare o esigere un controllo dai suoi giocatori se manifesta perennemente le sue irritazioni.

Non serve un regolamento interno fatto all'inizio stagione se non è capace di farlo applicare.

Non serve tenere dei discorsi sui principi di funzionamento del gruppo, se poi pratica la politica dello struzzo.

Il rigore del comportamento deve essere accompagnato da un eguale rigore di linguaggio, facilitando il dare ed avere rispetto.

La fiducia dei giocatori passa attraverso la credibilità dei messaggi che essi ricevono, l'assenso delle promesse mantenute e l'autenticità dei comportamenti del loro interlocutore.

Ridurre le incertezze

"Il dubbio" è il compagno usuale dello sport.

L'allenatore ha anche il ruolo di riduttore delle incertezze, di riduzione dello stress per la qualità delle sue argomentazioni, per la correttezza delle sue proposte, per la convinzione che lo anima, per la pertinenza delle sue decisioni tattiche.

Dare prova di carisma, disposizioni in termine di comunicazione

Il carisma del silenzio possiede dei limiti.

I giocatori hanno bisogno di conoscere, di feed-back da parte dell'allenatore, non stare sempre nell'aspettativa. Hanno bisogno di sapere e di una guida che sa.

Il carisma si costruisce a partire dall'esperienza, dalle conoscenze che in prospettiva della gerarchia dei bisogni degli individui favorisce l'emergere di una stima sempre più consistente, di un sentimento di sicurezza psicologica che è propizia alla realizzazione di prestazioni di alto livello.

Le persone hanno bisogno di conoscere quello che si sta realizzando, qual è il progetto che si vuol costruire.

Avere una mentalità forte

Non si può assicurare gli altri se non si è solidi noi stessi e se non si possiede equilibrio.

Questa solidità psicologica è un "argomento di base" che si acquisisce con l'esperienza e la conoscenza di se. La maturità si forgia con il tempo, attraverso le varie prove affrontate e superate solo se usate come fonte di apprendimento.

Saper reagire agli smacchi

La pugnacità e l'onestà intellettuale sono una base indispensabile per un allenatore.

Non può essere sempre colpa degli altri se si perde una partita. L'autodifesa sistematica discredita la professione. La sconfitta, anche se terribile è ineluttabile, ma può essere trasformata in positivo in un momento di riflessione che può generare nuovi percorsi. Quando un allenatore guida una squadra e sceglie un sistema di gioco, se perde una partita deve accettare la sua parte di responsabilità nella sconfitta, i giocatori o il sistema non possono essere sempre quelli messi in causa. La tolleranza della sconfitta è una caratteristica fondamentale dell'ambiente positivo, innovatore e orientato al successo. E' buon principio saper accettare la sconfitta. Si deve essere capaci di sbagliare, non si può innovare se non si è disposti ad accettare un insuccesso.

Saper passare da un modo di funzionamento, da un modo di gestione ad un altro

L'allenatore non deve avere una linea immutabile.

Si preferisce una certa flessibilità. Questo non vuol dire che deve cedere agli umori, fare torto al suo carattere e al suo temperamento per adottare questa o quella abitudine.

Al contrario, è la caratteristica specifica della situazione che implica una strategia particolare.

Tutto deve essere funzionale. Un gruppo ha bisogno di certe forme durature, di rigore ed in altri momenti di comprensione, di calore. E' la lettura obiettiva degli eventi che induce alla flessibilità, al cambiamento, al ripensamento.

Dare prova di generosità

Non può interessarsi degli altri senza manifestare una generosità tangibile.

La funzione implica una "dimensione".

L'allenatore non può pretendere un rapporto di reciproco scambio.

Egli dà il suo sapere, il suo tempo, la sua passione, ma è un errore se si aspetta obbligatoriamente uno scambio da parte dei giocatori, una qualsiasi forma di riconoscenza.

La più bella riconoscenza è quando non se l'aspetta più.

Egli si nutre della gioia degli altri, della riuscita degli altri.

L'allenatore dunque è quello che gioisce della riuscita degli altri attori. Gli interessi dei giocatori e dell'allenatore sono comuni e divergenti. La generosità si esprime spontaneamente, non per calcolo personale. E' un investimento a termine, una riconoscenza attesa e suscitata.

L'INTELLIGENZA STRATEGICA

Riconoscere quello che funziona e quello che non funziona

La principale qualità è quella di conoscere, il più esattamente possibile, il valore del proprio gruppo, è la capacità di progredire sia sul piano tecnico che tattico, mentale e nella capacità di lavoro ecc..

Il gruppo implica una "definizione di obiettivi". Definizione di obiettivi in funzione delle caratteristiche del gruppo, dei suoi punti forti e dei punti deboli.

Un obiettivo che non è immutabile

La nozione di "forchetta d'obiettivo" in funzione dei parametri che l'allenatore può in parte anticipare, anche se è difficile formulare in maniera categorica.

L'allenatore, con i dirigenti, deve definire con precisione le responsabilità (non può essere solo l'allenatore il responsabile).

Una logica personale

Avere una strategia, si traduce in una linea da seguire, una logica che dovrà essere la migliore possibile in funzione delle caratteristiche del gruppo.

L'allenatore dovrà essere capace di identificare un discorso ed un percorso adatto al suo gruppo.

Essere strateghi significa:

- ❖ essere capaci di analizzare le forze che si dispongono, le qualità del gruppo, quelle dei rivali, le complementarietà degli uni e degli altri.
- ❖ determinare la miglior scelta possibile sotto tutti i punti di vista.

Questa passa attraverso l'intuizione di ciò e dei particolari che ci circondano, del proprio valore, delle esigenze implicite ed esplicite.

Ci sono degli allenatori che navigano a vista. Noi preferiamo l'inverso.

Il pensiero strategico rappresenta una qualità di base, come il pensiero tecnico-tattico deve figurare come virtù principale e primaria nel piano di gestione della squadra.

Un allenatore deve voler ottenere sempre di "più" perché la sua preoccupazione è di migliorarsi sempre come allenatore, come manager, avere sempre più motivazioni, comprendere sempre di più il proprio lavoro.

Sia che alleni i giovani, o una squadra professionistica, il progresso deve essere il volere primario, la ricerca di uno sviluppo ottimale dei giocatori e della squadra.

LE ESIGENZE FONDAMENTALI DEL MESTIERE DI ALLENATORE

Far vincere la squadra, ottenere risultati

La competizione esige l'attenzione ai risultati. Giocare alla pari con il "voler vincere".

Tutti esigono dei risultati. I dirigenti, il pubblico, la stampa, i giocatori, tanto che l'accumularsi di risultati negativi è difficile da accettare perché rimette in causa l'efficacia del lavoro e rende vano gli sforzi sostenuti.

Naturalmente i risultati dipendono soprattutto dal valore intrinseco dei giocatori e dal valore dell'azione dell'allenatore.

L'allenatore è dunque quello che:

- ricerca la vittoria
- deve accettare la scommessa che lui stesso a proposto alla partenza
- deve manifestare umiltà nella vittoria e un'attitudine di dignità nella sconfitta.

Esigere e domandare il massimo

Al fine di ottenere il "più possibile" egli deve richiedere il massimo delle potenzialità individuali e collettive.

L'allenatore deve essere come un "creatore di esigenze" e come il garante del mantenimento di queste esigenze.

Solo la capacità di motivazione ottimale si traduce in una regolarità di prestazioni.

FAR PROGREDIRE LA SQUADRA

Migliorarsi individualmente e collettivamente

La personalità e l'influenza dell'allenatore si devono ritrovare nello stile di gioco della squadra, nelle qualità del lavoro svolto durante l'allenamento, nel rispetto di certi principi.

Il merito collettivo di una squadra, sul piano tecnico-tattico sono il riflesso del lavoro realizzato quotidianamente, della pertinenza delle opinioni dell'allenatore in materia di obiettivi e nella realizzazione di un gioco adatto al suo gruppo.

Voler progredire

Intrattenere un clima di ricerca e di progresso, corrisponde ad un'esigenza primaria, è una soddisfazione per un responsabile di una squadra sentir dire da un giocatore che sono stati fatti dei progressi.

È un'esigenza della squadra, un'esigenza che privilegia la qualità.

Colui che imprime il suo marchio al gruppo, nella maniera di giocare, nell'esemplarità dei comportamenti, nel modo di essere nelle situazioni difficili.

Questo è quello che si attende da un allenatore che vuol far progredire il suo gruppo.

Essere perfezionista. Motivazioni e sue questioni

L'allenatore non può non conoscere i meccanismi della "motivazione".

Porre il problema in termini di "giocatori motivati o non motivati" è un errore.

La motivazione intrinseca, fondamentale, è influenzata da molteplici fattori.

L'allenatore dovrà conoscere quello che trascende, ciò che esalta, quello che permette di "mettere in tensione l'intero gruppo".

IMPORTANTE

1. L'allenatore è soprattutto un tecnico, un uomo di campo
2. E' un esperto, cioè uno che conosce il suo mestiere. E' capace di trasmettere il suo messaggio e le sue idee
3. E' quello che riesce a far sì che il suo messaggio tecnico-tattico diventi messaggio di gruppo
4. Le sue competenze generano esempi positivi, si evolvono costantemente e non sono mai definitive
5. Le voci che permettono di ottenere il successo sono molteplici, ma certe esigenze relative alla personalità diventano inconfutabili
6. L'intelligenza strategica favorisce una miglior analisi dei propri giocatori, dell'avversario, e rinforza la pertinenza delle cose effettuate
7. La prima esigenza è ottenere risultati, creare delle esigenze. E la più significativa si traduce nel ripetere prestazioni positive
8. Il criterio dell'efficacia si rapporta ai progressi realizzati dalla squadra su un medio-lungo periodo
9. Dirigere un gruppo comporta la conoscenza dei meccanismi motivazionali
10. La conoscenza di ciò che ci circonda fa parte del bagaglio generale che favorisce il successo di una squadra.

REQUISITI DELL'ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE

Fondamentale per l'allenatore è il distaccarsi dagli schemi fissi e dagli stereotipi d'allenamento degli adulti, schemi che impediscono originalità, creatività ed il miglioramento anche delle qualità possedute. Ecco perché le proposte operative devono essere facilmente comprensibili ed interiorizzabili: perfette risposte alle reali esigenze del ragazzo, attività ideate su misura ai suoi bisogni.

È IL RAGAZZO IL SOGGETTO DELLE ATTENZIONI E DEL LAVORO DELL'ISTRUTTORE

Ogni seduta, ogni esercitazione, deve avere lo scopo di suscitare nei ragazzi un adattamento, un coinvolgimento che favorisca la loro crescita globale, i loro progressi, il loro desiderio di continuare a praticare questo bellissimo gioco, con una crescente soddisfazione, derivante da una maggiore capacità di dominare la palla, dall'abilità di saperla utilizzare in gara, dal saper comprendere meglio l'evolversi del gioco e dall'essere in grado di collaborare più efficacemente con i compagni.

L'Istruttore è il regista delle esigenze primarie del giovane cestista: giocare per divertirsi e per imparare, usando la testa ed il corpo.

Rispettare le naturali esigenze del giovane allievo consentirà di alimentare anche la sua passione.

Come il bravo giocatore sa trovare la risposta adeguata ad ogni situazione di gioco, così il bravo allenatore sa trovare la risposta adeguata ad ogni situazione di gioco, così il bravo istruttore sarà attento a leggere la situazione di insegnamento-apprendimento, in allenamento come in gara, per poter rispondere con le opportune scelte didattiche alle necessità manifestate dai suoi allievi.

Il piacere dell'istruttore sarà, pertanto, quello di trovare, con l'organizzazione, i tempi e le modalità più idonee per intervenire efficacemente in ogni situazione.

L'Istruttore delle giovanili, nello svolgimento della propria attività, deve interagire con molte persone con ruoli diversi, come i dirigenti, i colleghi, i genitori, le altre società, gli arbitri, le Federazioni. Sarà importante per lui gestire nel modo migliore tali rapporti, per rendere più efficace il proprio lavoro. In allenamento, l'allenatore interagisce unicamente con i propri allievi e col custode della palestra, figura spesso nascosta, ma preziosa

ed insostituibile. Quando si trova in gara, invece, si trova assieme a genitori, dirigenti, allenatore della squadra avversaria, arbitro, ecc...

Queste sono le problematiche più intime del "giovane" Istruttore, relative alla sua crescita, che sono strettamente collegate a quelle legate ai rapporti con il gruppo-squadra, in allenamento ed in gara, per proseguire con le interazioni con l'ambiente in cui opera e, infine, con quelle che si stabiliscono con i genitori dei ragazzi.

IL PERCORSO DI CRESCITA DI UN GIOVANE ISTRUTTORE

Il giovane Istruttore, partendo dalle qualità delle quali è in possesso, creerà il proprio personale percorso di crescita.

Come per il giovane giocatore le difficoltà stimolano e creano i presupposti per un miglioramento, così avviene anche per l'allenatore.

Chi decide di allenare si pone di fronte alle varie problematiche dettate dal nuovo ruolo, molto diverso da quando giocava. Non basta aver giocato, anche a buoni livelli, per poter allenare i giovani, L'esperienza personale in questo caso sarà di aiuto nel ruolo di "dimostratore" e nelle relazioni con la Società, ma dovrà essere ampliato il bagaglio professionale del nuovo ruolo. Quindi, da quel momento, egli deve cominciare a pensare da allenatore e a costruirsi progressivamente un bagaglio via via più completo, che gli consenta di avere le idee chiare su tutti gli aspetti legati al gioco, alla gestione del gruppo, all'allenamento, al settore giovanile nel suo complesso, ecc...

Noi crediamo sia importante per il giovane allenatore porsi dei traguardi di crescita, che tengano conto delle proprie motivazioni e dei propri limiti; in questo modo, sarà in grado di utilizzare al meglio i primi anni di esperienza, che noi reputiamo determinanti per il prosieguo della sua attività, in quanto decisivi per impostare il proprio agire, per costruirsi una filosofia personale e, progressivamente, per approfondire i vari aspetti specifici di questa complessa attività. Ci riferiamo a tutte le scienze e specificità che sono bagaglio professionale di ogni allenatore: metodologia dell'allenamento, preparazione atletica e tecnico-tattica, fisiologia, psicologia, traumatologia e medicina dello sport, regolamento, ecc...

- Sarà importante vedere molte partite, per esercitare la capacità di rapportarsi con i diversi problemi di gioco. Nel corso delle gare risulterà significativo analizzare il gioco e calarsi idealmente al posto dei due colleghi per provare a risolvere i loro problemi: "se fossi al loro posto, cosa farei ora?" Anche seguire gli allenamenti di altre squadre costituisce un momento significativo per la propria crescita, poiché permette all'allenatore di riflettere, di avere nuovi spunti, e di fare, attraverso l'osservazione dei colleghi impegnati sul campo, un confronto col proprio agire.
- Sarà importante, ancora, leggere commenti sportivi, in particolare quando riguardano gli allenatori o sono redatti da commentatori che si stimano. Anche se sono molti coloro che dicono che dai libri non s'impara ad allenare, è altrettanto vero che, senza studiare, nessuno diventa medico o avvocato. Certamente è l'esperienza pratica ad essere determinante, ma, senza un'adeguata applicazione teorica, come sarà possibile colmare le lacune che un giovane allenatore ha? Nessuno è nato maestro. Riteniamo l'aggiornamento il presupposto per migliorare il proprio operato.
- Sarà opportuno, inoltre, porsi come modelli degli allenatori famosi, per cogliere e selezionare i tratti che si trovano di proprio gradimento. In ogni caso, anche il giovane tecnico deve rimanere sempre se stesso, senza imitare nessuno. Sarebbe, altrimenti, come indossare un abito che sia stato confezionato su misura per un'altra persona.
- La partecipazione ad un corso allenatori dovrà essere vissuta come un'esigenza per approfondire le varie tematiche legate all'attività, e quindi un mezzo per impostare il proprio futuro, e non come il fine per ottenere il patentino.
- Una volta acquisita l'iscrizione all'albo del settore tecnico, una delle preoccupazioni maggiori sarà quella di partecipare a "stage" di aggiornamento o alle riunioni della Federazione, per arricchire continuamente il proprio bagaglio specifico e per avere l'opportunità di confrontarsi con altri colleghi. **La sete del sapere deve essere sempre viva.** Non c'è, infatti, niente di meglio che sentire il parere di più colleghi su un aspetto particolare per farsi le idee più chiare e formarsi una mentalità elastica, un vero prerequisito, a nostro parere, per colui che intende svolgere tale attività.
- Uno degli aspetti che riteniamo determinanti rimane, comunque, la registrazione del proprio lavoro attraverso un diario. La registrazione del lavoro consentirà di fissare i problemi incontrati, le modalità

con cui sono stati affrontati e gli esiti ottenuti: in questo modo sarà più facile utilizzare l'esperienza fatta e lo scritto diventerà uno stimolo a trovare altre vie per affrontare la stessa situazione in altri contesti. Segnare a parte gli errori commessi consentirà al giovane allenatore di acquisire la capacità di autocritica indispensabile per poter crescere e per evitare la ripetizione degli stessi errori. Quando si riesce a fissare un concetto o un principio converrà registrarlo sul diario, collocandolo nel giusto ordine rispetto agli altri: in questo modo si eviterà di scordarlo. Come dice Dan Peterson: "Prendere quello che interessa, che serve, che è logico, e lasciare invece quello che non convince, che non piace". Il giorno in cui ci trovassimo di fronte ad un problema, potremmo trovare facilmente la soluzione proprio nelle nostre annotazioni, se avremo avuto la cura di catalogarle per temi.

- Come affrontare i problemi è uno degli aspetti essenziali per il giovane allenatore, al fine di crearsi una positiva "forma mentis". Prima di tutto è necessario rendersi conto che l'attività di allenatore è incentrata proprio sulla capacità di risolvere i problemi. Questi, perciò, vanno accettati come parte integrante della attività e non come condanne e pesi inaspettati dovuti al destino. Sarà quindi importante rendersi conto che l'istintività è il modo peggiore per risolvere il problema, di qualsiasi natura esso sia: vanno evitate soluzioni affrettate. Crearsi una mentalità di questo tipo garantirà la ricerca di soluzioni più razionali, ridurrà, quindi, il numero di errori e, ciò che è più importante, permetterà all'allenatore delle giovanili di essere una guida ed un esempio positivo per i propri allievi.
- Porsi l'obiettivo di migliorare le capacità di comunicazione, saper dosare le parole, non solo in quantità, ma anche saper precisare sinteticamente le proprie convinzioni, risulta importante dal punto di vista didattico, sia in allenamento che in gara. Imparare a modulare il volume della voce servirà a richiamare una maggior attenzione dei propri allievi in particolari momenti o ad evidenziare aspetti significativi.
- Un'altra importante conquista, che il giovane Istruttore deve programmare, consiste nell'acquisire tecniche di osservazione relative agli aspetti socio-affettivi, per migliorare il controllo delle dinamiche di gruppo e quelle relative agli aspetti tecnici e tattici.
- Un ulteriore obiettivo da porsi sarà, senz'altro, quello di approfondire la conoscenza dei particolari esecutivi relativi ai fondamentali tecnici: solo così l'allenatore sarà in grado di insegnare correttamente, intervenendo tempestivamente e con successo.
- Avere il coraggio di cambiare. Non è detto che quello di cui siamo convinti ora sarà sempre la cosa migliore. Bisogna mettersi sempre in discussione: è questa la premessa per continuare a crescere. È necessario ricordare che "non progredire equivale a fermarsi", cioè, rimanere indietro rispetto all'evolversi del movimento cestistico.

LA FILOSOFIA SPORTIVA

È l'insieme, strutturato e coerente, di principi ai quali ispirare le proprie decisioni ed i propri comportamenti. È come una specie di costituzione della propria persona, una dichiarazione d'intenti e di affermazioni in cui credere, una enunciazione di obiettivi da perseguire nell'ambito della propria attività. Non tutte le persone hanno le stesse convinzioni, hanno gli stessi gusti. Anche ai massimi livelli vediamo che allenatori di successo hanno idee molto divergenti tra loro. Conoscere bene i propri obiettivi aiuta a sviluppare comportamenti che ne consentiranno l'attuazione. Porsi degli obiettivi realistici e definiti aumenta le nostre possibilità di successo: perciò l'allenatore, aumentando la propria esperienza, definisce e completa una personale filosofia collegata ad ogni aspetto del suo agire: dalla concezione del gioco a quella della gara, da quella del lavoro a quella del gruppo, ecc..

Idee chiare e semplici costituiscono la base su cui aggiungere, via via, particolari più complessi.

La filosofia dei principi riguarda i punti fondamentali che guidano l'allenatore nei momenti difficili, che hanno funzione di ancora a cui agganciarsi. È importante porsi problemi limite e dare ad essi una risposta: questo aiuta a farsi trovare pronti una volta che si presenti una situazione grave. Per esempio: "Come mi comporterei, se l'allievo più bravo arrivasse in ritardo ad una gara importante?" "E se criticasse il mio operato?" "E se un ragazzo se ne va dall'allenamento?"

Una chiara organizzazione del proprio sapere e una razionale metodica di lavoro sono gli obiettivi a cui deve tendere il giovane Istruttore.

La filosofia è, perciò, determinata dalla personalità, dalle esperienze di vita, dal bagaglio culturale e dal proprio bagaglio specifico di giocatore e di allenatore.

Trasmettere la propria filosofia significa trasmettere ai propri allievi le convinzioni personali che ci siamo creati col tempo. Attraverso ciò i ragazzi acquisiranno una mentalità che stimolerà il loro modo di vedere, affrontare, valutare i vari aspetti dell'attività agonistica in generale e calcistica in particolare. **Se i concetti, le idee, non sono corretti, i ragazzi riceveranno cattivi riferimenti che condizioneranno il proseguimento della loro crescita.**

Ecco di seguito qualche esempio:

- se nella categoria Propaganda non viene insegnato a giocare di squadra passandosi tutti la palla, difficilmente si potrà progredire con lo sviluppo razionale delle capacità collaborative
- se in queste categorie non viene stimolato adeguatamente "l'uso della testa", inteso come la capacità di analisi e di scelta, i ragazzi cresceranno con un grosso handicap
- non si favorirà la crescita dei giocatori se si chiederà loro di difendere a zona senza fornire chiari principi guida e se non verranno stimolati ad offrire il loro contributo
- si manifesterà l'incapacità dei giocatori a dettare il passaggio ai compagni ed a favorire l'avanzamento della palla qualora non ne sia evidenziata l'importanza.

Risulta evidente che la trasmissione delle proprie convinzioni è strettamente legata alla qualità di approccio pedagogico che l'allenatore riesce ad instaurare con i propri allievi. Solo quando avrà formato una propria filosofia, l'allenatore sarà in grado di porsi degli obiettivi, che raggiungerà con metodi personali. Quindi:

- **La filosofia** è l'architettura del proprio pensiero.
- **Il metodo** è il mezzo con il quale si affrontano i vari aspetti dell'attività.
- **L'obiettivo** è il traguardo al quale tendere.

L'Istruttore di settore giovanile dovrà, quindi, necessariamente, spaziare tra proposte tali da educare i giovani allievi ad affrontare, con la massima serenità, difficoltà, via via, crescenti, in modo da renderli pienamente partecipi in momenti che devono essere di divertimento, ma anche educativi, tenendo sempre presente che gli obiettivi primari della propria attività devono essere:

"i ragazzi ed il rispetto dei loro bisogni."

Questo per dire che l'allenatore dei giovani deve privilegiare, innanzitutto, l'interesse del singolo allievo come persona e, solo successivamente, perseguire l'obiettivo della vittoria.

LA MENTALITÀ VINCENTE

È un termine inflazionato, usato, in alcune circostanze, anche a sproposito. Spesso è considerata una dote magica in possesso di "coach" che hanno vinto qualche campionato. Riteniamo si tratti del "desiderio di successo" dell'uomo del nostro tempo, che ha assunto forte presa anche in ambito sportivo.

Volendo tradurre in argomentazioni pratiche tale aleatoria definizione di così grande suggestione collettiva, diremo che, a livello di squadre giovanili, sarà importante creare la mentalità e la cultura per:

- dare il meglio di se in allenamento ed in gara
- individuare i problemi ed affrontarli con fiducia e decisione
- stimolare la forza del gruppo di fronte alle difficoltà
- mettersi sempre in discussione, cercando continuamente di migliorarsi
- stimolare l'iniziativa personale
- cercare la vittoria attraverso il gioco
- accettare il risultato senza cercare alibi
- portare il massimo rispetto per tutti gli avversari, ma non temere nessuno
- essere brillanti e decisi nei finali di tempo, quando la stanchezza si fa sentire ed è facile che gli avversari abbassino il livello di attenzione
- non sprecare energie mentali in comportamenti inutili, quali arrabbiarsi e protestare a seguito di un errore o quando il risultato è negativo. Non è agendo in questo modo che si possono vincere le gare, ma, al contrario, cercando solo comportamenti vantaggiosi e positivi: incoraggiarsi, concentrarsi sulla azione successiva, prendere più iniziative, collaborare maggiormente con i compagni, giocare con maggior spirito agonistico.

Cercando di far assumere ai propri allievi tali comportamenti, si creeranno i presupposti per favorire una situazione vincente, prima di tutto in funzione della formazione dei giocatori, ma anche in relazione ai risultati delle gare.

In sostanza: **“Vincere non è la cosa più importante: impegnarsi per vincere e’ l’unica cosa che conta”**.

CREARE E GESTIRE IL GRUPPO

Ogni squadra è sempre legata alle concezioni di gioco ed alla filosofia del suo allenatore.

A maggior ragione quindi nel settore giovanile, l’obiettivo di un allenatore deve essere quello di possedere una mentalità ed uno spirito positivo verso il gioco, che, a sua volta, cercherà di trasmettere ai propri ragazzi.

Istruttore di squadre giovanili = animatore, insegnante, organizzatore, tecnico, psicologo, educatore.

I RUOLI DELL’ISTRUTTORE DEL SETTORE GIOVANILE

L’allenatore ha in ogni caso ruolo ed azione direttivi, in quanto valuta, sceglie e decide. È comunque essenziale che la propria autorità sia basata sulla competenza. La sua azione non può prescindere dal trasmettere fiducia ai propri ragazzi perché è il fattore di cui abbisognano i soggetti in età evolutiva. E il presupposto perché i ragazzi esprimano compiutamente il loro potenziale. Anche una programmazione teoricamente perfetta, se non può contare su tale aspetto educativo e di così grande valore didattico, non potrà risultare efficace. L’allenatore di pallacanestro, rispetto a quello di tennis o di nuoto, deve confrontarsi con una complessa serie di problematiche, in quanto interagisce, e deve fare interagire, non con una singola persona, ma con un gruppo di individui, ciascuno con le proprie caratteristiche.

- L’allenatore di basket si trova ad affrontare problematiche di ordine tecnico, in quanto la prestazione prevede l’integrazione del comportamento dei vari componenti la squadra: è necessario, infatti, insegnare a più soggetti a far bene cose diverse, insieme e contemporaneamente.
- Egli dovrà adattarsi alle problematiche di tipo psicologico dettate dalle diverse personalità dei ragazzi che costituiscono il gruppo, per interagire in modo positivo sulle molteplici dinamiche di gruppo che possono instaurarsi tra i componenti della squadra.

Lo scopo dell’allenatore è quello di orientare l’attività di un gruppo verso il conseguimento di mete comuni, traendo da ogni ragazzo il massimo contributo per lo sforzo collettivo.

Alla base del proprio agire, l’allenatore dovrà avere la capacità di:

- individuare i problemi
- motivare i componenti del gruppo nelle varie fasi dell’attività
- trovare o creare le soluzioni per risolvere i problemi
- saper dare sostegno psicologico nelle difficoltà, sia ai singoli che al gruppo.

Per l’allenatore delle giovanili risulterà essenziale stabilire, fin dai primi incontri, un ottimo rapporto con la squadra, instaurare quel rapporto di stima e rispetto che, poi, dovrà essere consolidato nell’intera stagione.

Con le categorie dei più piccoli (Propaganda ed Esordienti) si cercherà di mettere i ragazzi subito a loro agio, procurando interesse e divertimento sin dalla prima seduta. Con i più grandi (Giovanissimi, Cadetti) cercheremo di ottenere la loro piena disponibilità, motivandoli adeguatamente su determinati obiettivi da conseguire assieme. Una squadra unita sopperisce alle carenze tecniche con lo spirito del collettivo e può raggiungere risultati insperati. Questa è una grande lezione anche dal punto di vista educativo.

Come ci si accorge che la propria squadra manca di coesione? Bisognerà fare attenzione ai segnali emessi dai ragazzi. Tra gli infiniti atteggiamenti che si possono riscontrare nei giocatori di una squadra riteniamo significativi i seguenti: mancanza di disciplina, ritardi agli allenamenti, infrazioni alle regole comuni precedentemente fissate, litigi in gara in seguito ad errori commessi, “palleggiamento” delle responsabilità dopo una sconfitta.

L’allenatore dovrà far sì che i propri allievi adottino i seguenti comportamenti:

- parlare della propria attività esprimendosi al plurale, ossia come componenti di una squadra
- manifestare entusiasmo (di appartenere a tale squadra) ad amici, genitori ed insegnanti
- parlare di eventuali problemi con l’allenatore ed i compagni
- capire che si vince e si perde assieme

Per conseguire questi obiettivi il tecnico delle giovanili dovrà cercare, col buon esempio, di contagiare i propri allievi.

- 1. Parlare sempre al plurale:** “Noi abbiamo perso”. “Noi vogliamo ottenere...” “Noi dobbiamo migliorare”.
- 2. Indicare al gruppo le mete da raggiungere:** in allenamento, in gara, in un determinato periodo.
- 3. Stabilire regole di vita comune:** tali regole saranno adattate all’età degli allievi, nel numero, nei particolari e nell’applicazione.

Le regole di gruppo

- Rispettarsi reciprocamente: ognuno ha i propri valori positivi
- Offrire aiuto al compagno che ne ha bisogno
- Manifestare ciò che si pensa
- Cercare l’interazione con tutti i componenti del gruppo e non solo con qualcuno
- Non discriminare i rapporti personali in relazione ai valori calcistici
- Accettare le scelte dell’allenatore
- Assumersi le proprie responsabilità, non scaricarle sui compagni
- Non parlare male dei componenti del gruppo
- Avere rispetto del materiale degli altri
- Le esigenze del gruppo sono prioritarie rispetto a quelle individuali

4. Sottolineare i comportamenti positivi con la propria approvazione piuttosto che evidenziare le mancanze: “bravo, buona quella soluzione”, “grande difesa della palla”, “bene, hai fatto esattamente come volevo.” L’uso del rinforzo positivo, mantenendo alti gli stimoli, produce nei ragazzi l’effetto di porsi traguardi sempre più alti in relazione alle proprie possibilità. Sottolineando gli errori, invece, si crea la mentalità limitante di giocare per non sbagliare.

5. Incentivare i comportamenti altruistici: l’assist, un bel passaggio, un recupero difensivo, un movimento per creare spazio, un blocco ecc... Chi si è sacrificato ottiene la gratificazione pubblica, gli altri compagni ricevono dall’allenatore un messaggio significativo, perché reale e chiaro.

6. Smorzare i comportamenti individualistici: in un gioco come il basket, dove c’è un pallone per 5 giocatori, sarà importante garantire a tutti la gratificazione di gestire la palla.

7. Stimolare la partecipazione dei ragazzi alle decisioni o alla attività di squadra: consentire a tutti di esprimere le proprie opinioni e di manifestare le proprie idee. È chiaro che, poi, si dovrà trovare un compromesso che accontenti tutti, o, comunque, la maggioranza. Se i ragazzi, specie a livello Giovanissimi e Cadetti, saranno coinvolti nelle decisioni che riguardano il gruppo, si sentiranno maggiormente responsabilizzati e motivati nel dare il loro contributo alla causa comune.

8. Trattare tutti allo stesso modo: ossia riconoscere i meriti ed assegnare le responsabilità a ciascun componente della squadra.

9. Utilizzare il colloquio individuale: qualora l’allenatore voglia entrare più profondamente nell’animo del proprio allievo, per dargli dei suggerimenti, per incoraggiarlo oppure per affrontare dei problemi personali.

10. Favorire occasioni per stare insieme: diventa estremamente utile offrire opportunità per trovarsi anche in contesti extra-sportivi, con i più piccoli assieme alle famiglie. In questi ultimi anni, abbiamo sentito sempre più spesso di squadre giovanili che trascorrono alcuni giorni di ritiro in montagna nel periodo iniziale dell’attività, prima che comincino le scuole. Se è vero che, spesso, tali iniziative vengono fatte “scimmiettando” i ritiri dei professionisti, è altrettanto vero che, in questi periodi, anche di 2 o 3 giorni, i ragazzi hanno la possibilità di interagire tra loro: in questo modo si creano i presupposti per una migliore coesione. Tale situazione acquista maggiore valenza nei casi di squadre costituite da ragazzi provenienti da località diverse.

11. Essere d’esempio: nei comportamenti, nelle parole, nella cura dell’abbigliamento e nel rispetto delle regole. Come si può pretendere che i ragazzi rispettino la puntualità, se l’allenatore è il primo a non farlo? Come potrà egli pretendere che i suoi allievi si presentino in campo con le scarpe pulite, se le prime ad essere sporche sono le sue? Come potrà chiedere ai giovani atleti di portare rispetto per l’arbitro, se in gara è proprio lui a protestare in continuazione?

Per quanto concerne l’atteggiamento da assumere nei confronti della squadra, la regola, dettata anche dal buon senso, è di iniziare col tenere certe distanze che, via via, durante la stagione, tenderanno a ridursi.

Partire con troppa confidenza è sicuramente un errore, poiché risulterà difficile cambiare atteggiamento in seguito senza avere degli scompensi. Sarà comunque da evitare una eccessiva familiarità, poiché favorisce l'insorgere di disagi e problemi supplementari. Indirizzare i ragazzi verso dei valori morali (legato al periodo di sviluppo del giudizio morale), che abbiano significato in campo sportivo come nella vita, è uno degli obiettivi generali dell'attività giovanile e l'allenatore dovrà tenerne conto nel proprio agire: il ragazzo che si comporta con "fair play" in campo, rispecchierà, un atteggiamento del suo comportamento quotidiano. Perciò, far acquisire una mentalità positiva deve rientrare nei naturali obiettivi educativi e formativi di ogni allenatore di squadre giovanili.

Per concludere, l'equilibrio tra la capacità di valorizzare il successo e quella di far notare l'errore è un'abilità determinante per colui che si occupa della formazione di soggetti in età evolutiva.

CON IL PIÙ BRAVO

Capita spesso che, all'interno di una squadra, vi sia un giocatore palesemente più bravo degli altri, che emerge dal gruppo per le sue qualità (atletiche, tecniche, tattiche, agonistiche, ecc...).

La presenza di questo tipo di giocatore costituisce per l'allenatore un indubbio fattore positivo, poiché aumenta il potenziale dell'intera squadra.

Starà all'allenatore adattarsi alla personalità del soggetto in questione, perché utilizzi al meglio le proprie qualità e sappia metterle al servizio dei compagni. La situazione ideale, in questi casi, è riuscire a farlo divenire un esempio positivo, da imitare, per i compagni di squadra.

È importante, però, che non goda di privilegi, perché non salti l'equilibrio del gruppo: agli occhi dell'allenatore tutti i giocatori sono uguali e tutti devono avere le stesse opportunità. Se "il più bravo" gioca di più, vuol dire che lo merita, per meriti acquisiti in allenamento e riconosciuti, innanzitutto, dai suoi compagni. Se crea problemi ("montato" da genitori o dirigenti) diventa importante fargli capire che l'**umiltà** è una qualità determinante nei rapporti interpersonali e per lo sviluppo delle sue potenzialità.

CON I MENO ABILI

Ogni squadra è costituita da giocatori più dotati e da altri che lo sono meno. Spesso accade che questi ultimi abbiano meno opportunità di gioco, ma che comunque debbano allenarsi con le stesse motivazioni degli altri compagni.

A livello giovanile può verificarsi che in questi ragazzi subentri un complesso di inferiorità e che decidano di smettere. Questo fatto deve essere interpretato dall'allenatore come un insuccesso educativo nei confronti del ragazzo. L'allenatore dovrà essere attento ai comportamenti dei giovani che risultano penalizzati dalle sue scelte. Potranno nascere problemi, quando noterà che tali ragazzi si allenano con uno spirito diverso dai compagni, con minor impegno e piacere, oppure quando manifestano un abnorme livello di aggressività, o, ancora, quando qualcuno di questi abbandona l'attività.

Per evitare situazioni di questo tipo, o per affrontarle, sarà, perciò, importante:

- dare ai giocatori meno abili la stessa attenzione che si dà ai più dotati: stabilire con loro obiettivi di miglioramento tecnico e motivarli ad allenarsi con impegno, sia per crescere sul piano sportivo che per giocare di più
- riconoscere le qualità e i progressi fatti dai ragazzi, soprattutto quelli che hanno bisogno di conferme circa le loro prestazioni e i passi avanti fatti nella loro preparazione
- programmare un adeguato tempo di gioco, tenendo conto che saranno soprattutto le partite con un certo grado di difficoltà, e non le piccole comparse a risultato acquisito, a far acquisire maggior fiducia al ragazzo meno abile.

In sintesi, quindi, sarà importante: **trattarli con rispetto e considerazione.**

A livello Propaganda ed Esordienti, non deve assolutamente esistere la differenziazione tra titolari e riserve: i giocatori devono risultare tutti ugualmente importanti ed avere le stesse opportunità di giocare.

Per incoraggiare questi ragazzi, si potrà portare l'esempio di molti giocatori che ora sono ai massimi livelli, i quali, grazie all'applicazione ed alla fiducia in se stessi, hanno conseguito significativi miglioramenti sotto il profilo tecnico in età avanzata.

L'INSERIMENTO DEI NUOVI

Il giovane giocatore di pallacanestro che entra in un gruppo nuovo parte psicologicamente svantaggiato, perché non conosce nessuno, entra in una realtà nuova e si sente molte volte tagliato fuori.

Le amicizie all'interno di una squadra crescono e si rafforzano con il tempo, l'allenatore, quindi, deve

comportarsi normalmente e trattare il nuovo allievo come gli altri.

Se il ragazzo non è all'altezza dei compagni, l'allenatore deve prepararlo per sostenere senza traumi le prevedibili difficoltà, spiegandogli la situazione con dei semplici consigli: "I tuoi nuovi compagni giocano in questo modo, perché allenati da molto tempo: non ti devi preoccupare...". "Stai facendo notevoli progressi, continua così..." Per il ragazzo questo conta molto: non si sente solo, aumenta la sua fiducia in se stesso. Alla base di ogni nuovo inserimento, fondamentale è il gruppo nel quale questo avviene: se già in precedenza la disciplina, la sana competizione, la stima reciproca tra i ragazzi e l'allenatore erano il denominatore comune, il nuovo giocatore, in pochi allenamenti, si sentirà perfettamente inserito nel gruppo.

IN ALLENAMENTO: MOTIVARE PER APPRENDERE

A livello giovanile lo scopo principale dell'allenatore è quello di **insegnare**, specialmente nelle categorie di iniziazione. In quelle successive, il processo di insegnamento sarà integrato con quello di allenamento, cioè l'esercizio delle capacità già acquisite. Il lavoro di allenamento dovrà essere in simbiosi con quello della gara: l'allenatore, quindi, dovrà avere una condotta uniforme in entrambi i contesti. Per quanto riguarda i fondamentali tecnici, il buon allenatore delle giovanili avrà una cura particolare per il loro apprendimento e perfezionamento.

Cosa motivare

- Le attività proposte
- La salute e la corretta alimentazione
- Il rispetto, l'amicizia, la coesione con i compagni
- L'impegno e la volontà
- L'attenzione, l'uso della testa
- Il miglioramento personale
- Il superamento delle difficoltà
- L'iniziativa personale
- L'orgoglio, costo da pagare
- La collaborazione

Come motivare

- Spiegare il loro scopo
- Offrire un sintetico supporto culturale
- Fornire esempi positivi, esaltare i valori del gruppo (l'unione fa' la forza)
- Dare il meglio di se fa sentire bene con se stessi e con gli altri, non si hanno rimpianti, si utilizza bene il tempo disponibile e le potenzialità individuali
- Crescita della personalità: ogni conquista ha un conto da pagare
- Più alto è il livello di collaborazione più facile e piacevole risulta la gara

Risulta di primaria importanza far capire ai ragazzi il ruolo che riveste l'allenamento, e che, come i risultati, i miglioramenti individuali e di squadra si ottengono solo attraverso **il lavoro, la pazienza e l'umiltà**.

Per presentare un'esercitazione ci possono essere vari modi. Se, per esempio, vediamo un tecnico che dice ai suoi ragazzi: "Adesso facciamo 10 minuti di allenamento sulla presa della palla" ed un altro che invece introduce l'esercizio con: "Provate a ricevere 50 volte, poi mi dite quanti errori avete commesso", si capisce subito quale dei due riesce a dare lo stimolo migliore.

Ed ancora, tra: "Adesso difendiamo per 20 minuti" o "Difendete sino a quando non riuscite a bloccare 5 attacchi", si evince chiaramente qual è il messaggio più efficace e motivante.

Relativamente **all'attenzione** l'allenatore deve agire così:

1. far capire la sua importanza

2 . saperla convogliare in alcune direzioni volute

3. non dare troppe informazioni

4 . prevedere opportune pause di recupero mentale, anche attivo

Il tecnico deve essere in grado di offrire ai propri ragazzi quelle forme di attività e di competizione adatte a farli progredire sia tecnicamente che tatticamente, ma che, soprattutto, consentano loro di acquisire una

mentalità rivolta al piacere di giocare e al gusto di voler “**fare buone azioni come singolo e riuscire ad imporre il proprio gioco come squadra**”.

L'allenatore dovrà sempre usare la logica ed il buon senso: se durante un esercizio dovesse notare un abbassamento della sua efficacia, che dovrà fare? Continuerà ancora per un certo tempo, oppure cambierà esercitazione? Non esiste una risposta: l'allenatore dovrà affidarsi alla propria sensibilità, per capire, di volta in volta, ciò che è meglio in quel momento ed in quella situazione. L'allenatore sarà senz'altro facilitato se ha programmato l'attività settimanale, in quanto avrà una chiara idea di ciò che si prefigge in quel periodo e potrà trovare un adeguamento efficace.

Durante il processo di apprendimento risulterà rilevante usare osservazioni e feedback positivi in rapporto 4:1 rispetto a rimproveri e feedback negativi.

- Nella **correzione di un errore** sarà opportuno che gli allievi passino per le seguenti fasi:
 1. capire che c'è errore
 2. capire dov'è l'errore
 3. correggere l'errore: in sostanza, per “distruggere” l'errore, bisogna “viverlo”, solo così ci sarà apprendimento.
- Nell'ambito **dell'allenamento collaborativo o tattico** risulta efficace:
 1. specificare il comportamento indesiderato
 2. il perché
 3. enunciare il comportamento richiesto
- Nelle fasi di gioco uno degli strumenti didattici più efficaci a disposizione dell'allenatore è la **correzione volante**, il dare, cioè, un messaggio sintetico e chiaro senza dover interrompere l'azione, senza rompere il ritmo e la concentrazione. Un altro modo efficace per intervenire senza perdere tempo è quello di riservare le osservazioni a carattere generale ai momenti di pausa del gioco, quando il pallone si allontana in seguito ad un fallo o ad un piccolo infortunio. Risulta evidente che, se s'interrompe continuamente il gioco per fare osservazioni o per tenere la lezione, i ragazzi perderanno il piacere del gioco, con conseguenze negative per l'apprendimento. In campo si va per lavorare, divertirsi ed imparare, non per “fare chiacchiere”. Per questo è opportuno che l'allenatore selezioni i propri interventi. Quando, allora, si dovrà interrompere il gioco? Se stiamo perseguendo un obiettivo particolare, i nostri interventi dovranno essere relativi solo a quello, anche se ci sono errori grossolani di altra natura. Non dobbiamo essere dispersivi, se vogliamo che i nostri ragazzi acquisiscano quei comportamenti che abbiamo programmato.
- La “**varietà**” è una delle “**carte**” che l'allenatore delle giovanili ha a disposizione per favorire l'interesse e la curiosità dei suoi allievi: è importante giocarla con continuità, ma sempre in modo appropriato. Se si sta lavorando per il tiro, si alterneranno esercizi individuali, a coppie, esercizi a tre giocatori o a quattro giocatori con più palloni; ancora, potremmo far eseguire una gara di tiri con palla servita dai compagni di squadra in vari modi e da varie distanze. In ogni caso, i ragazzi pendono dalle labbra dell'allenatore e quindi, solo se si sta lavorando male, ci saranno problemi di concentrazione o di interesse.
- Nei casi in cui un ragazzo, alle prese con l'acquisizione di nuovi comportamenti, manifesti un abbassamento del livello di prestazione, sarà cura dell'allenatore dargli fiducia e sicurezza, mettendolo al corrente che si tratta di dinamiche normali e che l'allenamento costante gli consentirà, in un secondo momento, di trarre notevoli benefici.
- Una delle forme che riteniamo più idonee per ottenere un efficace clima di lavoro è quella di utilizzare il **metodo della competizione** con se stessi e tra i giocatori costituenti la squadra. L'allenamento deve rispecchiare la gara. La gara è competizione. Quindi, non si può essere competitivi in gara senza avere obiettivi da raggiungere negli esercizi e nei mezzi di allenamento. Gareggiando in allenamento, i ragazzi imparano ad essere competitivi ed assumono un elevato bagaglio di esperienza specifica, anche, e soprattutto, dal punto di vista psicologico. La competizione è un'importante molla per favorire impegno e partecipazione massimali. Quanto sono brutte, piatte e inefficaci, infatti, quelle sedute costituite da

esercizi, corse, esercitazioni e partita finale. Invece, costituendo ad inizio seduta squadre fisse, si possono creare delle competizioni in ogni fase della seduta, che risulterà così molto più eccitante.

- Altro importante aspetto didattico è rappresentato dal **rinforzo**: l'azione dell'allenatore fatta per modificare la frequenza di emissione di un determinato tipo di comportamento da parte del singolo giocatore o della squadra nel suo complesso. È positivo quando si intende incoraggiare un certo tipo di azione, negativo quando, invece, si intende limitarla.
- Se si vuole migliorare e sfruttare pienamente il tempo dell'allenamento, sarà necessario applicarsi col massimo impegno e la massima attenzione, presupposti fondamentali di ogni seduta. Per massimalizzare il numero di rapporti con la palla in allenamento, risulterà senz'altro efficace organizzare un riscaldamento specifico, impiegando, cioè, la palla con rapporto 1:1 o 1:2 rispetto ai giocatori.
- Se i ragazzi non imparano e non fanno progressi, dipenderà sicuramente dal livello qualitativo del "materiale umano" a disposizione, ma in larga misura dall'allenatore: è lui che programma il lavoro, che determina gli obiettivi, che sceglie i mezzi adeguati. Ricordiamoci, che un allenatore deve essere soddisfatto della propria squadra, non tanto per la vittoria in campionato, ma per il fatto che può constatare i progressi di tutti. Questo deve essere l'obiettivo e la gratificazione finale per un buon allenatore.
- Un aspetto metodologico, ma anche di puro buon senso, sarà quello di perseguire un obiettivo alla volta. Volendo infatti fare molte cose in poco tempo, non solo non si rispettano le tappe di apprendimento, ma si crea notevole confusione nei ragazzi, cosicché risulta difficile costruire qualcosa di duraturo.
- L'allenatore dovrà essere attento ai comportamenti dei ragazzi, variando le modalità di approccio nelle varie situazioni.

Non si potrà essere efficaci negli interventi didattici, se i ragazzi, in presenza di una determinata situazione, conoscono in anticipo le nostre reazioni.

Per concludere, pensiamo che l'allenatore, nel corso dell'allenamento, debba misurare i propri interventi didattici, correzioni, elogi, critiche, incoraggiamenti, come fossero delle medicine, cercando la giusta ricetta per curare la "malattia".

Come definire il potenziale di una squadra?

All'inizio del nuovo anno sportivo, soprattutto se la squadra è nuova, è indispensabile raccogliere più informazioni possibili per conoscere le caratteristiche dei giocatori e, quindi, determinare il modo di giocare della squadra e stabilire gli obiettivi della stagione.

Dal momento che l'espressione più vera di un ragazzo è il momento del gioco, consigliamo che l'unità didattica iniziale sia costituita da molte situazioni e contesti di gioco, dalle quali si potranno osservare le abilità specifiche dei giocatori, il loro inserimento nel gruppo, la personalità ed il temperamento.

Con l'aiuto di semplici questionari da far compilare ai ragazzi, avremo, nel giro di poche sedute, un quadro sufficiente della situazione.

IN GARA: COME CONDURRE LA SQUADRA

La gara è esperienza fondamentale per i ragazzi, ma anche per l'allenatore, perché, come si dice comunemente: "**è la gara che fa l'allenatore**".

È in tale contesto che esso impara a controllare le emozioni, ad analizzare le dinamiche di gioco, a motivare i propri ragazzi, ad apportare quelle varianti che la situazione richiede.

La gara è la radiografia, la verifica e, a volte, il premio per il lavoro svolto.

La partita deve essere presentata e vissuta come un quiz e non come un esame finale, in essa va favorita l'autonomia decisionale dei ragazzi, nel rispetto del collettivo.

Sintetizzando, quindi, la gara deve essere considerata importante sotto l'aspetto:

- ludico

- del feedback (le preziose informazioni di ritorno)
- dell' apprendimento

Nelle categorie Propaganda ed Esordienti, la gara dovrebbe essere un gioco nel quale è divertente vincere. In questo contesto i ragazzi devono provare liberamente a mettere in pratica ciò che hanno appreso in allenamento. Lo scopo della gara rispecchia quello dell'allenamento: imparare a giocare. In gara, ci sono regole da rispettare che vanno insegnate, c'è un arbitro che vigila sulla loro osservanza e va rispettato anch'esso. Di più: ci dovrà essere rispetto per gli avversari, che andranno affrontati dando il meglio di se stessi, con lealtà e sportività. Nella gara si impara che l'errore convive col gioco e che, quindi, vanno accettati gli errori propri come quelli dei compagni.

Nessuno si diverte quando sbaglia.

- Tutti devono giocare. La F.I.P., a livello Propaganda ed Esordienti, impone, per regolamento, che i ragazzi giochino almeno un tempo. Con i Giovanissimi e i Cadetti deve essere l'allenatore ad utilizzare al meglio tutti i giocatori della squadra. Se per impegno, applicazione o, semplicemente, per il principio della rotazione, ci troviamo a concedere più spazio ad un ragazzo tra i meno abili, bisogna ricordare non solo che il farlo partire titolare gratificherà maggiormente lui stesso, ma anche che noi, in relazione all'andamento della gara: saremo in grado di ricorrere a delle eventuali sostituzioni.
- Essere d'esempio nel comportamento durante il corso della gara è, infatti, molto più utile delle parole. L'allenatore, proprio perché tale, deve sforzarsi di essere equilibrato e responsabile nel coordinare i ragazzi, i genitori e, a volte, anche i dirigenti. Non si deve dimenticare che le nostre azioni, parole e comportamenti vengono completamente assimilati dai giovani, per i quali l'allenatore è un forte modello di riferimento.
- Un atteggiamento sbagliato che alcuni allenatori tengono è quello di urlare, di richiamare in continuazione i ragazzi, di dettare il gioco: tutto ciò può solo peggiorare la situazione. L'allenatore, dalla panchina, dovrebbe, invece, incoraggiare i propri ragazzi, lasciare che imparino ad usare la loro testa durante le azioni di gioco, magari annotandosi su un blocco notes alcune osservazioni da riferire, poi, durante l'intervallo.
- Che fare nella gara a senso unico? L'allenatore ha la chiave per limitare l'umiliazione agli avversari, facendo giocare di più coloro che di solito giocano meno e non permettendo ai più bravi di giocare rilassati: così si dimostra rispetto per gli avversari. Nel corso di una gara impari, nella quale la propria squadra è chiaramente sovrastata dagli avversari, si eviti di ingannare i ragazzi dicendo bugie, ma si faccia capire che è giocando con ragazzi più forti che si può migliorare, spronando così i propri allievi a dare il meglio, per valutare, magari nel girone di ritorno, quanto è il divario che essi sono stati capaci di ridurre.
- Il rispetto verso l'altra squadra si manifesterà sul campo tra i giocatori, mentre l'allenatore darà l'esempio con un comportamento corretto e leale verso il collega. Con lui non si può "bleffare", dal momento che, ricoprendo lo stesso ruolo, saprà cogliere aspetti che agli altri possono sfuggire. Quindi, è controproducente fare il fenomeno o il prepotente, prima o poi certi atteggiamenti si pagano.
- La consapevolezza di avere ben operato in allenamento consentirà all'allenatore e ai suoi ragazzi di presentarsi alla gara con una sicurezza maggiore.

Prima della gara

In occasione di una gara importante, l'allenatore convive con forti tensioni interne, ma deve preoccuparsi di limitare quelle dei propri allievi, sdrammatizzando e ponendo l'accento sul divertimento da ricercare, perché "è un gioco, e, se non ci si diverte, che gioco è?". Oppure ponendo l'attenzione sulle cose da fare, piuttosto che sull'importanza della gara. E' comunque essenziale:

- infondere calma, fiducia
- essere ottimisti anche contro avversari più forti
- motivare l'individuo ed il gruppo senza esagerare
- soffermarsi solo su alcuni aspetti: evitare di "bombardare" di informazioni i ragazzi
- predisporli alle libere iniziative nel rispetto della collaborazione
- stimolare la generosità e l'umiltà

Durante la gara

Nello svolgersi di una partita di pallacanestro, caratterizzata dall'alternarsi di emozioni, dettate dalle mutevoli situazioni e dalle infinite interpretazioni sugli eventi, l'unica cosa certa è che l'allenatore è solo.

Cosa osservare allora nel corso della partita: il comportamento della propria squadra? Dei singoli? Degli avversari? Ci viene in mente il computer, la rapidità e la quantità di dati che può immagazzinare, con la possibilità di fornire immediatamente sul video l'analisi più razionale. Ma l'allenatore non potrà mai essere una macchina capace di memorizzare tutto, la sua concentrazione si sofferma, il più delle volte, solo su alcuni aspetti di gioco o solo su alcuni giocatori, ricorda solo alcuni eventi più eclatanti. Allora, cosa fare? E' utile innanzitutto ricordare che **l'esperienza è maestra di vita**: il vissuto di ogni allenatore, il suo bagaglio tecnico e tattico lo aiuteranno a prendere le decisioni più logiche.

Ma l'allenatore che va in campo e vive queste situazioni per le prime volte, quale atteggiamento deve avere? Quali le domande che deve porsi? Riteniamo, che attraverso **l'autoeducazione personale** si possa limitare il coinvolgimento emotivo e che la risposta ad alcune domande faciliti la polarizzazione dell'attenzione e la razionalità delle scelte.

In generale:

- leggere la partita per individuare le cose più utili ed efficaci da fare, per anticipare gli sviluppi immediati o futuri del gioco

In particolare:

- concentrarsi sui seguenti aspetti:

Relativi alla propria squadra

- In quale zona siamo più pericolosi?
- Quali giocatori sono in difficoltà? Perché?
- Quanto sono efficaci i vari ruoli?
- Cosa non funziona? Quali sono i loro punti deboli?

Relativi agli avversari

- Come è disposta in campo la squadra avversaria?
- Quali sono i giocatori più pericolosi?
- In quale zona del campo sono più pericolosi?
- Quali sono i loro punti deboli?

Lettura del gioco

Sarà quindi importante, nei primi minuti di gioco, polarizzare la propria attenzione sugli avversari, lasciando intanto che i propri ragazzi "entrino in partita" in modo autonomo. In questo modo, il giovane allenatore si abituerà a **staccare gli occhi** dalla propria squadra per acquisire la **capacità di controllare** e, quindi, di padroneggiare maggiormente la gara. Sarà opportuno sviluppare questa qualità sin dall'inizio, poiché è difficile correggere i comportamenti una volta che si sono radicati. Sono molti, infatti, gli allenatori che, dopo molti anni di attività alle spalle, confessano di non riuscire "a vedere gli avversari" nel corso della gara, perché totalmente presi dall'osservare i propri giocatori.

Molti altri quesiti potrebbero essere posti, ma, perché la "lettura della gara" risulti precisa, è necessario che essa sia logica, semplice e realizzabile.

L'interpretazione della partita è un'esigenza fondamentale di ogni allenatore, una qualità importante, che distingue un allenatore metodico, che non improvvisa. A livello giovanile, saper leggere la partita è vantaggioso, non tanto per vincere, ma, soprattutto, per migliorare il rendimento della squadra e per consentire al ragazzo una prestazione più efficace. Anche i ragazzi devono saper leggere la partita nell'evolversi del gioco, poiché il giocatore capace di interpretare la gara può avere un ruolo determinante nella condotta tattica della squadra. In tal caso, significa che l'allenatore è riuscito a stimolare il ragazzo in allenamento, sviluppando il suo pensiero tattico.

Indicazioni per l'intervallo

L'intervento dell'allenatore dovrà essere sempre preceduto da un'analisi precisa della prima frazione di gioco, operazione che verrà compiuta durante il rientro negli spogliatoi e mentre i giocatori prendono il the.

E' perciò opportuno chiedersi: **“Qual è il problema?”** **“Cosa possiamo migliorare.** E' anche conveniente valutare gli aspetti generali della prestazione: il livello di attenzione, di iniziativa, di determinazione; i valori tecnici espressi; i livelli di collaborazione offensiva e difensiva in fase di gioco controllato e di contropiede. Perché gli avversari stanno mettendoci in difficoltà? Con quali giocatori? In relazione alla situazione particolare di ogni singola gara, l'allenatore avrà la possibilità di interagire con i propri giocatori in modo diverso:

- provocare nei ragazzi la ricerca del problema con adeguate domande
- puntare l'attenzione non sul risultato, ma sugli aspetti pratici della prestazione individuale e di gruppo, che potranno influire positivamente sul risultato
- stimolare l'orgoglio personale: individualmente e collettivamente
- dar fiducia: portare esempi positivi, meglio se riguardanti i ragazzi stessi
- evitare le lodi generalizzate ed anche di manifestare un grado di soddisfazione piena, in quanto questi atteggiamenti procurano appagamento in un momento poco opportuno, quello nel quale si deve richiedere sempre di più per non abbassare il livello della prestazione
- non dire nulla: uso del silenzio, per stimolare la riflessione e la motivazione interiore
- arrabbiarsi, se lo si ritiene opportuno, ma non utilizzare sempre lo stesso cliché
- sdrammatizzare: eliminare la paura, stimolare il piacere del giocare (non viene messo in prigione nessuno se si commette un errore clamoroso, non viene convocato in nazionale nessuno se si fa una “schiacciata”)
- non soffermarsi sugli errori individuali, non criticare i giocatori, evitare di mostrare disappunto per gli aspetti negativi; risvegliare e stimolare coloro che si sono espressi al di sotto delle proprie possibilità, incoraggiare e dar loro sicurezza nelle proprie capacità (“gli avversari non hanno ancora visto quello che sappiamo fare”)
- con Propaganda ed Esordienti, l'intervento dovrà, comunque, essere sempre positivo

Il dopo gara

Con i cadetti, ed in taluni casi anche con i Giovanissimi, riteniamo opportuno far eseguire un leggero e breve defaticamento con lo scopo primario di abbassare il livello di tensione.

L'esperienza suggerisce nel dopo gara di seguire i seguenti comportamenti:

- evitare di lasciarsi sopraffare dall'emotività, ricordarsi della responsabilità educativa nei confronti degli allievi: **ci vuol molto per costruire un rapporto positivo, basta un attimo per romperlo**
- evitare l'ingresso di persone estranee nello spogliatoio
- evitare commenti e rimproveri, specie a livello individuale
- obbligatorio l'intervento positivo per rincorare in caso di sconfitta, magari immeritata, o in seguito ad un'ottima prestazione
- non commettere l'errore, in caso di sconfitta, di punire i giocatori: si demoralizzano ed è la premessa per un'altra sconfitta
- rimandare le riflessioni, le valutazioni e le spiegazioni al primo allenamento. A livello Propaganda ed Esordienti, considerati i bassi livelli di agonismo e di tensione, è possibile ed utile, invece, evidenziare subito aspetti particolari ritenuti significativi in quel momento, perché è più facile per i ragazzi collegarli all'evento accaduto in gara

PER GESTIRE I MOMENTI DIFFICILI

Lo sport in generale, ed il basket nel nostro caso, pone continuamente coloro che lo praticano di fronte a difficoltà da affrontare. Acquista, quindi, particolare valenza nella preparazione dei giovani cestisti la progressiva proposizione di crescenti difficoltà in allenamento per rendere le gare più facili.

Per **“momenti difficili”** si intendono quelli che seguono un evento sfavorevole, che inevitabilmente condizionano la testa dei ragazzi, abbassando di molto il loro normale rendimento. Pensiamo a quando nell'arco della gara si subisce una serie di canestri e si va in svantaggio, o a quando escono più giocatori per aver raggiunto il quinto fallo, oppure, semplicemente, a quando si evidenzia una generalizzata percentuale di errori nel tiro, o, ancora, a quando nel corso della stagione si succedono più risultati negativi, o, infine, a

quando ci si trova senza uno o più giocatori ritenuti importanti. Siamo convinti che i ragazzi vadano educati anche a saper vivere queste situazioni di "handicap" e che il saper padroneggiare tali momenti arrechi significativi benefici nell'ambito della gara ed abbia una notevole valenza educativa.

In allenamento si dovrebbe stimolare il superamento di momenti critici innanzitutto evidenziandoli, quindi lodando ed incoraggiando i ragazzi che reagiscono positivamente, premiando l'eventuale successo.

Per quanto riguarda la situazione dei ripetuti insuccessi, riteniamo che il bravo allenatore debba prefiggersi dei traguardi tecnici o collaborativi alla portata dei propri ragazzi e che su questi debba porre l'accento anche in sede di valutazione della gara stessa con i giocatori.

Nelle situazioni in cui vengano a mancare uno o più "giocatori chiave", è consigliabile evitare di apportare notevoli cambiamenti al modulo di gioco tradizionale ed alla posizione dei ragazzi in campo. In questo modo, infatti, sostituendo solamente il giocatore mancante con uno anche di livello inferiore, eviteremo di creare ulteriori disagi a molti ragazzi, che saranno invece stimolati a manifestare lo spirito di squadra.

IMPARARE DALLE SCONFITTE E DALLE VITTORIE

Ogni gara è diversa da un'altra ed ogni partita ha anche la sua lezione.

La ricerca della vittoria e del successo è una motivazione essenziale per lo sviluppo e per la formazione dei ragazzi, ma diventa negativa quando si presenta come l'unico obiettivo.

Bisogna chiarire che l'agonismo è inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nei confronti degli altri e che una prestazione o una vittoria hanno, perciò, significato, quando rappresentano una conquista su se stessi, frutto di un impegno assunto e perseguito tenacemente.

Lo sport agonistico si basa sui concetti di competizione e lotta, ma deve essere inteso come confronto nel quale la motivazione diventa un importante supporto all'amore per la disciplina.

Il giovane giocatore di pallacanestro è pronto alla competizione quando comprende e vive nel giusto significato le esperienze della vittoria e della sconfitta.

Infatti, sono entrambe positive, se interpretate come conoscenza dei propri e degli altrui limiti, spronando, conseguentemente, ad ulteriori miglioramenti.

Il "saper accettare qualsiasi risultato" è un obiettivo di difficile realizzazione, ma che sarà più facile ottenere, se la sconfitta non viene drammatizzata o se, parimenti, la vittoria non viene troppo enfatizzata. Per l'allenatore sarà importante trarre lezioni utili sia dalle sconfitte che dalle vittorie, trovando gli aspetti positivi dalle prime e quelli negativi dalle seconde. Se si analizza attentamente, ogni gara è in grado di essere letta come una lezione: sta all'allenatore capirla e spiegarla ai propri allievi.

È importante valutare sempre prima la prestazione e dopo il risultato.

Ecco che l'uso del foglio-gara acquista notevole significato, poiché consente di rappresentare momenti importanti del vissuto collettivo che possono essere reinterpreteati a posteriori con notevole valenza per il futuro. Si potrà rilevare che, pur avendo vinto, non ci è piaciuto il modo troppo rinunciatario con cui si è giocato dopo essere passati in vantaggio: Oppure che, in occasione del break subito, la squadra non aveva equilibrio. O, ancora, che troppi sono stati gli errori nel tiro. O che, pur avendo perso, la squadra ha giocato con la giusta mentalità, credendo di poter rimontare e vincere fino in fondo.

Ancora, dopo una vittoria, si potrà notare che sono stati comunque concessi agli avversari troppi contropiedi: si cercherà allora di analizzare come si siano originate tali situazioni.

Siamo convinti che, dopo la vittoria, ci siano i migliori presupposti (condizioni psicologiche) per lavorare in profondità su quegli aspetti che la gara ha evidenziato.

I ragazzi, nel basket, non potranno avere solo esperienze di successi, quindi, se saranno in grado di accettare e superare serenamente anche le sconfitte, saranno in grado di affrontare la gara successiva nel modo migliore, magari essendo motivati a "dare qualcosa in più".

LE PUBBLICHE RELAZIONI

□ Con la Società

L'allenatore dovrà essere in grado di adattarsi a contesti e situazioni diverse, poiché ogni realtà ha le sue dinamiche, consolidate negli anni, ed egli non potrà pretendere che queste cambino al suo arrivo.

L'allenatore non è un'entità autonoma, ma è una componente della Società, alla quale deve rispondere del suo operato. Dovrà quindi rispettare le direttive dei dirigenti: se esse non concordano con il proprio pensiero,

sarà consigliabile dichiarare le proprie idee e motivazioni, facendole presenti al responsabile tecnico. La collaborazione tra allenatore e dirigenti, come abbiamo visto in precedenza relativamente all'organizzazione del settore giovanile, è un presupposto determinante **quando si perseguono obiettivi comuni**: assieme, infatti, bisogna operare per ottenerli.

La Società e l'allenatore devono sentirsi responsabili di un servizio educativo, che non può essere disgiunto da quello tecnico, dal momento che i soggetti dell'attività sono in fase evolutiva.

Il giovane Istruttore dovrà ricordare sempre che la squadra che allena non è di sua proprietà, ma della Società, e che il suo compito è, innanzitutto, quello di formare buoni giocatori di pallacanestro, prima ancora che quello di conseguire risultati sportivi. Il lavoro di un allenatore dei giovani è importante non solo per quello che si ottiene subito, e per il quale si viene giudicati, ma per quello che si riesce a costruire per il domani, e per il quale, comunque, si verrà ricordati.

□ **Con i colleghi**

Per avere buoni rapporti con i colleghi è da evitare di fare i fenomeni, di sentirsi i depositari della scienza cestistica, ma sarà opportuno rispettarli perché lo meritano, in particolare se sono più anziani di età o di servizio presso quella Società. Spesso, infatti, i giovani allenatori commettono l'errore di ritenere superati i colleghi più anziani, dimenticandosi che essi hanno una ricchezza che a loro manca: **l'esperienza**.

Tale termine spesso è usato in modo vago ed approssimativo. Se vogliamo definirlo in modo più preciso, chiameremo **"esperienza"** la pratica e la conoscenza prolungata di un ambito peculiare, che determina un buon livello di competenza specifica della persona che l'ha vissuta. Non basta essere nel basket da molti anni per essere considerati esperti: sarà così solamente se tale periodo è stato vissuto con profondità alla ricerca delle continue risposte che l'attività di allenatore pone.

Non rivalità e gelosie, quindi, tra colleghi della stessa Società, ma collaborazione, nel rispetto dei ruoli, in quanto si lavora per gli stessi scopi. A tale riguardo, assume particolare importanza la figura del responsabile tecnico, per definire i ruoli e far sentire i vari allenatori parte di una stessa squadra.

Il rispetto per i colleghi, lo stabilire rapporti corretti e leali sono i comportamenti che contraddistinguono il buon allenatore. Troppo spesso si è portati a giudicare l'operato degli altri allenatori non conoscendo a fondo la situazione nella quale stanno operando, senza dimenticare, tra l'altro, che la stessa situazione potrebbe capitare a noi. Non sempre si riesce ad ammettere che un collega è bravo, è sempre più semplice dire: "E' stato molto fortunato." o: "Ha vinto, perché ha una squadra forte."

E' auspicabile, invece, la ricerca di momenti di confronto con i colleghi che, come noi, operano con i giovani e che, quindi, stanno vivendo le stesse situazioni. Questa interazione permette di mettersi in discussione, consente di acquisire nuove esperienze.

□ **Con i genitori**

Il rapporto con i genitori è uno dei più delicati da gestire per un motivo molto semplice: ogni genitore è portato a sopravvalutare il figlio, a considerarlo il migliore e ad essere, in ultima analisi, il suo primo tifoso. Per questo motivo è consigliabile organizzare una riunione all'inizio della stagione con tutti i genitori dei ragazzi, per stabilire delle norme di comportamento e per far notare che la condotta negativa del singolo si riflette sul gruppo. L'allenatore dovrà farsi accettare dai genitori come educatore dei figli, cercando nel contempo di aumentare il bagaglio di cultura sportiva di questi, esponendo gli obiettivi del suo lavoro, sia quelli motori che quelli educativi e morali. Per impostare il rapporto sui giusti binari, è consigliabile all'allenatore dei giovani giocatori di pallacanestro di non avere un rapporto troppo cameratesco con i genitori, né, tanto meno, di inoltrarsi con essi in discorsi calcistici. Li terrà, invece, in attenta considerazione, quando parlano dei problemi di crescita del figlio, dei problemi scolastici o di salute. In questo caso, noi allenatori dovremo apprezzare quello che i genitori ci trasmettono, come fossero un ponte tra i ragazzi ed i risultati agonistici ed educativi prefissati.

Qualsiasi altro discorso può dare adito al genitore di criticare l'allenatore e la sua gestione, le scelte o il modulo di gioco: insomma, di invadere competenze che non gli spettano.

L'allenatore dovrà ricordare sempre di evitare di emettere, in presenza di qualche genitore, giudizi positivi o negativi sui componenti della squadra. Parlerà dei singoli solo con il genitore interessato.

I genitori, oltre a creare incomprensione con l'allenatore, possono essere causa di ansia per il figlio, creargli insicurezza o desiderio di strafare, caricarlo di troppe responsabilità ed aspettative.

L'allenatore, in questi casi, con le giuste parole e con sensibilità, deve chiedere la loro collaborazione e spiegare che il ragazzo non è tranquillo e che forse giocherebbe meglio se fosse più libero nelle proprie scelte sportive, aiutato a sviluppare la propria autonomia: nel gioco, come poi nella vita.

Il rapporto con il genitore dovrebbe poggiare su uno scambio di informazioni relative al bambino ed in merito ai suoi eventuali problemi, per favorire interventi coerenti tra le figure di riferimento della sua crescita, per evitare, quindi, che a lui arrivino messaggi contrastanti che gli procurerebbero un, logico, disorientamento. Nonostante i buoni propositi, è possibile che in qualche situazione si verifichino contrasti fra genitore ed allenatore, per vari motivi. In questi casi è importante essere preparati a fare uno sforzo volto ad accettare i rispettivi ambiti di intervento: la famiglia per il genitore, lo sport per l'allenatore. In questo modo eviteremo conflitti di ruolo e competenze.

Una delle formule più efficaci per coinvolgere i genitori, quando crediamo utile il loro intervento, è questa: "Sentite, voi potete darmi una mano con vostro figlio..." Quale sarà il genitore che si tirerà indietro?

LE REGOLE D'ORO DELL'ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE

1. Educare all'ordine, all'impegno, al rispetto reciproco
2. Non favorire alcun allievo in particolare. Essere coerenti con le regole date e mantenere le promesse fatte
3. Incoraggiare e motivare: non rimproverare
4. Non esaltarsi nelle vittorie, non abbattersi nelle sconfitte
5. Trasmettere entusiasmo, gioia, fiducia e ottimismo
6. Rispettare il desiderio di divertimento dei ragazzi
7. Non offrire soluzioni da ricordare, ma problemi da risolvere
8. Perseguire un obiettivo alla volta, non dare troppi stimoli contemporaneamente
9. Non parlare molto: i ragazzi non vengono in campo per sentire comizi
10. Programmare l'attività da svolgere
11. Porre l'obiettivo della crescita del singolo prima di quella della squadra
12. Infondere lo spirito di squadra, stimolare la generosità verso i compagni
13. Cercare di non perdere ragazzi nel corso della stagione
14. Far giocare tutti i ragazzi

COME DEVE ORGANIZZARSI L'ISTRUTTORE DI SETTORE GIOVANILE?

Il diario dell'allenatore

Abbiamo già detto in precedenza che la crescita dei giovani cestisti è direttamente collegata alla crescita dell'allenatore. È importante essere consapevoli di questa affermazione, poiché l'allenatore, cui sta a cuore la formazione completa dell'individuo, cercherà sempre di affinare le proprie conoscenze ed i propri mezzi di trasmissione, per trovare motivazioni sempre nuove e per realizzare una sua maggior professionalità. A questo proposito, il tenere costantemente un diario nel quale aggiornare continuamente le proprie riflessioni sull'operato, sulle sedute d'allenamento e sulle gare risulterà un valido aiuto per non commettere certi errori, per ricordare sempre tutto.

I quesiti proposti di seguito sono quelli che ogni persona che opera in ambito giovanile, si pone regolarmente, ma che potranno essere adattati alle diverse esigenze e ai vari contesti di lavoro.

Dopo ogni seduta d'allenamento

1. Come l'ho programmata? Gli obiettivi sono stati raggiunti? La scelta dei mezzi era adeguata agli obiettivi prefissati?
2. Come erano i presupposti personali (serenità, voglia di allenare) prima di iniziare?
3. Che cosa mi ha messo in difficoltà? Come ho affrontato i problemi che si sono presentati?
4. Come ho motivato le varie proposte operative?
5. Quanto tempo ho dedicato allo sviluppo delle:
 - capacità condizionali?
 - capacità coordinative?
 - capacità tecniche?

- capacità collaborative nelle due fasi di gioco?
6. Quanto positivi sono stati i miei interventi nella conduzione della seduta? Sono stato un buon esempio?
 7. Quanto ho contribuito al miglioramento della vita di gruppo e dei rapporti interpersonali?
 8. Quanto spazio ho dedicato al gioco libero?
 9. Come hanno partecipato i ragazzi (attenzione, impegno, divertimento: valutazione da 1 a 5)?
 10. Da ricordare per la prossima volta o per il futuro (note individuali).

Dopo ogni gara

1. Come l'ho preparata tatticamente?
2. Come ho motivato i ragazzi (preparazione psicologica)?
3. Quanto sono stato d'aiuto ai ragazzi?
4. Quanto tempo ho dedicato all'osservazione degli avversari?
5. Come ho affrontato i problemi che si sono presentati?
6. Quanto efficace è stato il mio intervento durante l'intervallo?
7. Quale è stata la resa dei ragazzi relativamente ai seguenti fattori: attenzione, iniziativa, determinazione (valutazione da 1 a 5)?
8. Quali gli errori personali commessi?
9. Quali gli interventi positivi da ricordare?
10. Quale è stato l'insegnamento di questa gara?

Relazione sulla gara

- Livello degli avversari
- Aspetti positivi (generali, tecnici, collaborazione offensiva e difensiva in fase di gioco controllato e di contropiede) con particolare attenzione a quelli legati al lavoro svolto precedentemente
- Aspetti da migliorare (generali, tecnici, collaborazione offensiva e difensiva in fase di gioco controllato e di contropiede)
- Occasioni di tiro create e subite

LA PROGRAMMAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La seduta di allenamento funge da cerniera tra la programmazione, spesso teorica, e la realtà del proprio gruppo di allievi. L'unità di allenamento rappresenta la singola tappa del macrociclo annuale, del quale deve seguire le linee guida della programmazione generale, per non prendere strade errate e per ottimizzare, quindi, il tempo disponibile. Prima di andare sul campo, l'allenatore dovrà prendere una serie di decisioni relative alle attività scelte, alla loro quantità, al livello qualitativo da esigere, al metodo da utilizzare per ciascun mezzo operativo.

Questa fase preliminare costituisce una condizione necessaria per un allenamento di qualità: qualunque sia l'esperienza professionale del tecnico, questi non può fare affidamento sulle proprie capacità d'improvvisazione per risolvere i problemi relativi alla preparazione della sua azione guida.

La seduta di allenamento è anche il momento in cui si realizza la fase decisiva del successo pedagogico col gruppo-squadra, ossia la realizzazione della programmazione svolta precedentemente.

La seduta dovrà quindi avere le seguenti caratteristiche:

- un buon impegno motorio degli allievi
- frequenti feedback
- clima di sostegno ad una pedagogia del successo

Obiettivo generale di ogni seduta rivolta ad una squadra giovanile sarà quello di:

- | | | | | |
|----------------------------------|---|------------------|---|---------------------------|
| A) Produrre apprendimento | → | Cosa migliorare? | → | Obiettivo operativo |
| B) Produrre divertimento | → | Come ? | → | Attraverso mezzi e metodi |

La priorità dei due obiettivi sarà influenzata dall'età degli allievi: con gli scoiattoli, infatti, l'ordine sarà inverso. La **programmazione della seduta**, analogamente a come si è proceduto con quella annuale e quella settimanale, passa per queste fasi:

- scelta degli obiettivi
- scelta dei mezzi operativi e dei relativi metodi
- scelta degli elementi di valutazione

Programmare la seduta consente di ridurre i tempi morti e di renderla più efficace, in quanto favorirà un miglior lavoro dei ragazzi e produrrà un transfert più positivo. Una seduta programmata si sviluppa fluida in campo e l'allenatore, invece di essere impegnato mentalmente nel pensare a quale attività proporre in seguito, potrà concentrarsi sui comportamenti dei propri allievi, sulle informazioni di ritorno da fornire e sull'aumento della loro motivazione con incoraggiamenti e lodi. Risulta evidente come sia maggiormente produttivo operare in queste ultime condizioni e quanto più efficace risulti l'azione dell'allenatore nei confronti dei propri ragazzi.

Il salto di qualità decisivo nella programmazione del proprio lavoro si ottiene spostando l'accento dal **“cosa far fare”** ai propri allievi al **“cosa si vuole ottenere”**: è importante pianificare la propria attività partendo, quindi, dagli effetti che vogliamo produrre.

GLI ELEMENTI CHE INFLUISCONO SULLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La programmazione e la realizzazione della seduta sono condizionate dai seguenti elementi:

- 1. La programmazione annuale e quella settimanale:** la singola seduta si colloca in un particolare momento della programmazione, dovrà quindi tenere conto di ciò che si è fatto in precedenza e di quello che si dovrà fare nella seduta successiva.
- 2. Gli incontri precedenti:** anche se nelle categorie iniziali avrà una importanza relativa, consente di evidenziare qualche aspetto della gara e di far comprendere ai ragazzi come l'allenamento serva a migliorare la prestazione: è questa che manifesta i miglioramenti dei singoli.
- 3 . L'incontro successivo (relativo):** aspetto che risulta più significativo per le categorie ed i contesti agonistici più evoluti. In funzione di un determinato avversario che presenta particolari caratteristiche, il programma settimanale e delle singole sedute subirà delle variazioni per una preparazione più specifica.

L'apprendimento della tecnica e della tattica

L'attività di allenamento nei settori giovanili risulta ancora orientata verso l'insegnamento della tecnica e della tattica attraverso modelli stereotipati. Aniché orientare l'attenzione del ragazzo sul come fare i vari gesti o movimenti, si dovrebbe stimolare maggiormente il **“cosa fare”**, il **“quando fare”**, e il **“perché fare”** una determinata scelta. Solo attuando un apprendimento di tipo percettivo e decisionale si stimolano quelle capacità di continua adattabilità che uno sport di situazione come il basket richiede. Dal punto di vista didattico il problema che risulta più evidente è la mancanza di transfert tra i mezzi operativi utilizzati ed il reale apprendimento ottenuto dai ragazzi.

L'apprendimento motorio

Osservando nel tempo l'evoluzione motoria dei giovani giocatori di pallacanestro, si nota che, dopo le iniziali difficoltà ed i primitivi tentennamenti, questi ultimi riescono a compiere azioni di gioco e gesti motori di una crescente difficoltà e con una certa disinvoltura: dal semplice palleggio del pallone tra i coni, al tiro in sospensione con l'avversario. Evidentemente, nel tempo, è intervenuto un qualcosa che ha permesso loro di operare quegli adattamenti che hanno consentito a questi giovani calciatori di padroneggiare dapprima se stessi con il pallone e poi, nel nostro caso specifico, le situazioni che caratterizzano il gioco della pallacanestro.

In sostanza c'è stata una sequenza di meccanismi che hanno prodotto un apprendimento motorio.

K. Meinel definisce l'apprendimento motorio come “l'acquisizione, il consolidamento, il perfezionamento e l'utilizzo di abilità motorie”.

R. N. Singer, invece definisce l'apprendimento motorio come “espressione di un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nella potenzialità del comportamento, derivante dall'allenamento o da una precedente esperienza nella situazione”.

Da queste definizioni si possono ricavare subito alcune indicazioni didattiche generali:

- ❑ la modificazione non è permanente, e ciò significa che è necessario allenare il gesto sportivo anche dopo che sia stato acquisito, se si vuol mantenerlo ad un elevato livello di efficienza
- ❑ la modificazione può riguardare sia un gesto preciso sia determinate condizioni mentali, ad esempio, per fare subito contropiede, è necessario aver acquisito la mentalità e la capacità di programmare in anticipo i movimenti: questo aspetto è importante perché suggerisce che possono e debbono essere obiettivi di apprendimento non solo i gesti, ma anche gli atteggiamenti mentali, ovvero la mentalità ad essi collegati.

Abbiamo detto in precedenza che molti ragazzi “non sanno leggere” le situazioni che il gioco propone, perché non hanno sviluppato quella duttilità mentale che il giocatore dovrebbe avere.

In uno sport come il basket, il bravo giocatore è colui che in ogni contesto di gioco sa trovare la soluzione idonea per un determinato problema, che non potrà comunque essere codificata, perché mai il gioco propone situazioni esattamente uguali.

Nel basket quindi, l'aspetto determinante per chi lo pratica è la capacità di adattamento tecnico e tattico alle situazioni che il gioco presenta.

Presupposti generali che influenzano il processo di apprendimento

In tutte le fasi di un apprendimento, ma specialmente quando è rivolto a soggetti in età evolutiva, bisogna tenere in considerazione alcuni fattori che ne influenzano direttamente l'acquisizione:

- ❑ l'ambiente sociale
- ❑ il linguaggio
- ❑ l'attività utilizzata per l'apprendimento
- ❑ la motivazione
- ❑ la comprensione del compito di movimento assegnato
- ❑ il livello motorio individuale

1- L'ambiente sociale

L'attività cestistica, come detto in precedenza, svolge un ruolo importante nella formazione della personalità del bambino. A maggior ragione, quindi, in ambito della pallacanestro, la positività dell'ambiente, delle relazioni tra le figure adulte che circondano il giovane giocatore ed il rapporto con i suoi compagni di squadra diventano determinanti nel favorire nuove acquisizioni. Il clima che si instaura in un determinato ambito sportivo può avere un transfert positivo o negativo sull'apprendimento.

2- Il linguaggio

Di fondamentale importanza perché ci sia apprendimento risulta lo scambio di comunicazioni verbali tra il giovane cestista e l'istruttore. Il bravo allenatore è colui che sa condurre i propri ragazzi per la strada più corta alla scoperta dei vari aspetti del gioco. L'allenatore, quindi, deve usare un linguaggio semplice (informazione), adatto e comprensibile agli allievi che ha di fronte, finalizzato a far capire i contenuti dell'apprendimento.

Diventa importante saper dosare la quantità di informazioni: succede spesso, infatti, che molti allenatori, per il desiderio di dare di più ai propri ragazzi, eccedono nel numero di informazioni, finendo molto spesso con l'ottenere un effetto indesiderato, quello di provocargli confusione e disorientamento.

In ogni categoria dovrà quindi essere usato un “linguaggio diverso”, adatto alla capacità di comprensione dei soggetti in questione: quindi, il **vocabolario**, dal punto di vista tattico, per i Propaganda risulterà stringato, mentre quello per i cadetti sarà ampio e particolareggiato. Risulta inoltre efficace far ripetere ai ragazzi stessi gli elementi essenziali della spiegazione, per coinvolgerli e favorirne l'interiorizzazione.

3- La motivazione

L'insegnamento è facilitato su chi è disposto ad apprendere, sarà importante, quindi, da parte dell'istruttore, la ricerca di elementi didattici che, oltre a portare nuovi apprendimenti, stimolino con continuità l'attenzione e la gratificazione personale del giovane cestista. L'allenatore deve essere in grado di trovare motivazioni adatte al singolo giocatore e legate al singolo mezzo operativo: in relazione all'età, classe sociale e, in particolare nell'ambito sportivo, in funzione del campionato o obiettivo tecnico da realizzare. Possiamo definire la motivazione come il treno che farà raggiungere varie tappe al nostro giovane giocatore.

Durante il processo di insegnamento-apprendimento risulta fondamentale la correlazione tra la motivazione del soggetto ed il livello di apprendimento da esso raggiunto. Una relazione pedagogica che rispetti questi elementi favorisce un rapporto molto elevato tra motivazione ed apprendimento, in quanto il ragazzo diventa protagonista della propria crescita.

4- L'attività utilizzata per l'apprendimento

Innanzitutto necessita tenere presente che gli allievi apprendono:

- **il 5-10% di ciò che ascoltano**
- **il 30-50% di ciò che vedono**
- **il 70-90% di ciò che fanno**

Le spiegazioni pertanto dovranno essere chiare, concise e preferibilmente accompagnate da un messaggio visivo.

L'istruttore deve far provare più volte il gesto tecnico: in questo modo il ragazzo può usufruire delle informazioni sensoriali e delle indicazioni del tecnico. Per l'efficacia delle attività proposte è determinante che queste procurino nei ragazzi **interesse e piacere**.

E' importante quindi che i ragazzi siano "liberi" di scegliere le soluzioni alle varie situazioni, perché, se li "ingabbiamo" in soluzioni stereotipate, che noi adulti abbiamo formulato (questo purtroppo avviene con frequenza), limitiamo il loro potenziale espressivo, creativo, elaborativo.

È la scelta che stimola la maturazione del giovane cestista e che determina i suoi progressi.

La capacità di adattarsi continuamente, quindi la capacità di fare continue scelte, è la condizione di base in cui si trova ad operare colui che pratica il gioco della pallacanestro.

5- La comprensione del compito di movimento assegnato

L'obiettivo dell'apprendimento deve sempre essere adatto e comprensibile alle possibilità individuali del giovane cestista. L'istruttore deve ricordarsi che l'insuccesso ripetuto porta alla demotivazione, presupposto da escludere perché ci sia apprendimento.

Capacità di apprendimento —————> **Fase sensibile 9/11 anni**

Motivazione ad apprendere —————> **Fase sensibile 8/12 anni**

6- Il livello motorio individuale

La predisposizione del bambino per una determinata attività è condizionata dal **bagaglio personale di esperienze motorie** e dal **patrimonio genetico**. Il giovane cestista apprende anche sulla base di quello che già possiede.

Il vissuto motorio rappresenta, quindi, un punto determinante del piano formativo di un giovane cestista, sarà pertanto importante garantire un'ampia gamma di esperienze motorie, per numero e varietà, in modo da offrire ai soggetti dell'attività giovanile informazioni variate che determinino conoscenze ed adattamenti molteplici. Ciò che differenzia un giocatore più maturo rispetto a quello più giovane è senz'altro la dimensione delle informazioni e la relativa gamma di risposte. Quindi, una concentrazione di vissuti, proposti in modo equilibrato e adeguatamente collegati tra loro, possono favorire una accelerazione della maturità del ragazzo.

Partendo da questi presupposti generali, occorre tenere in considerazione quali sono le tappe attraverso le quali si sviluppa il processo di apprendimento.

- La prima tappa ricerca la comprensione a livello cognitivo del gesto tecnico per arrivare allo stadio esecutivo di coordinazione grezza: in questo primo periodo il ragazzo incontrerà le difficoltà maggiori, quindi deve essere posto nelle condizioni più semplici possibili per poter eseguire il gesto nel modo più corretto possibile.
- La seconda tappa va dalla coordinazione grezza a quella della coordinazione fine: in questo periodo il ragazzo va aiutato ad affinare il suo apprendimento precedente, creando sempre, però, delle situazioni di gioco semplificate.

- La terza fase, chiamata anche della “maestria”, è lo stadio in cui il ragazzo risolve situazioni tattiche del momento, grazie ai gesti motori che ha automatizzato.

I criteri della riuscita pedagogica, attualmente identificabili nell’insegnamento delle attività fisiche e sportive, ruotano pertanto attorno a questi elementi:

- 1) sviluppo delle capacità percettive
- 2) impegno motorio specifico: orientare l’attenzione su un solo elemento
- 3) successo nelle attività praticate
- 4) compiere frequenti feedback: offrire agli allievi informazioni di ritorno, riferite al gesto motorio, per favorire la presa di coscienza dei vari modelli motori e degli eventuali errori
- 5) clima operativo positivo: sereno, stimolante, divertente
- 6) favorire, utilizzare, stimolare il confronto con se stessi e con gli altri
- 7) organizzare le attività in modo da facilitare l’impegno di tutti gli allievi e limitare i tempi morti
- 8) stimolare ad affrontare le difficoltà. La ricerca della risoluzione del problema-difficoltà comporta delle modificazioni e degli adattamenti del proprio bagaglio motorio (uso del metodo problem-solving)