Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 10

Artikel: L'assistenza di una squadra di basket : proposte metodologiche di lavoro

Autor: Dafflon, Philippe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999547

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'assistenza di una squadra di basket

Proposte metodologiche di lavoro

di Philippe Dafflon

Prima di essere un membro della squadra, il giocatore di basket è una persona. Le leggi che regolano le relazioni fra i giocatori sono uguali alle leggi valide per tutti i gruppi sociali.
Il ruolo dell'allenatore non si limita al miglioramento degli aspetti tecnici e tattici, bensì si estende anche alla responsabilità degli aspetti motivazionali che favoriscono l'apprendimento e la prestazione. Il successo sportivo si basa anche sul vissuto personale e le interazioni fra i giocatori. L'articolo si prefissa di sensibilizzare gli allenatori ad un metodo semplice di assistenza di una squadra di basket.

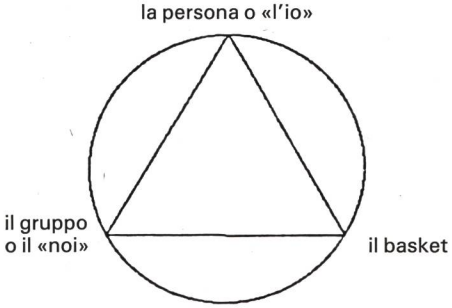
Le esigenze del giocatore

Come ogni essere umano, il giocatore ha dei bisogni fondamentali che dirigono tutte le sue azioni:
- I *bisogni fisiologici:* la respirazione, l'alimentazione, il sonno, il sesso
- I *bisogni di sicurezza* fisiologica e psicologica
- I *bisogni sociali:* l'appartenenza a un gruppo, la certezza di essere accettati e rispettati
- Il *bisogno di stima:* di se stessi (aver fiducia in se stessi) e degli altri (bisogno di essere riconosciuti)
- Il *bisogno di realizzarsi:* realizzare le proprie potenzialità, le proprie capacità.

Lo sportivo non funziona esclusivamente con il suo corpo e i suoi muscoli. Egli non è unicamente una macchina-corpo. Le prestazioni sportive e il piacere di giocare sono legate al clima generale della squadra. Questo clima è favorevole quando ognuno si sente riconosciuto in quanto persona nella palestra e nella vita.
Il ruolo dell'allenatore è quello di accordare una priorità al vissuto del giocatore, alle sue componenti affettive e alle relazioni fra tutti i membri di una squadra.

La persona - il gruppo - il basket

Per rispettare i bisogni fondamentali del giocatore e della squadra, il sistema metodologico di assistenza deve tener conto delle tre componenti che fanno una squadra di basket: *la persona* («*l'io*» di ciascuno nella squadra), il *gruppo* (il «*noi*» di tutta la squadra) e il *basket*.
In modo schematico si può rappresentare la situazione di una squadra con un triangolo posto all'interno di un cerchio:



Dal punto di vista metodologico

- la *persona,* «*l'io*» si riferisce ai momenti specifici destinati a favorire l'espressione personale di ogni giocatore, il suo vissuto emozionale, i suoi pensieri, le sue idee e le sue sensazioni.
- il *gruppo,* il «*noi*» indica i momenti

dove si dà spazio alle faccende che interessano tutti i membri della squadra: le loro relazioni, le alleanze, le rivalità,...
- il basket raggruppa tutti i momenti destinati alla pratica dello sport: allenamenti, partite, analisi tecniche e tattiche.
- il cerchio rappresenta tutto ciò che ruota attorno alla squadra: il comitato, il club, i dirigenti,...

L'allenatore deve mantenere un equilibrio dinamico fra questi tre gruppi e creare uno spazio a ciascuna componente in momenti ben determinati. In questo modo favorirà la creazione di una buona coesione all'interno del gruppo e l'espressione dei sentimenti che possono aumentare la fiducia in se stessi.

L'attitudine interiore

Il valore di ogni metodo e strumento di lavoro per l'assistenza di una squadra di basket dipende dalla persona che ne fa uso. Infatti, non serve a niente applicare un metodo se il giocatore non lo capisce o non ha molta fiducia in esso.
Già da alcuni anni delle ricerche in materia di psicologia della motivazione hanno dimostrato che la presenza di tre attitudini di base favoriscono la qualità delle relazioni umane e di gruppo.
Queste qualità sono:
- la *sincerità:* ciò che l'allenatore comunica in modo verbale e non verbale è in sintonia con quello che pensa
- un *ascolto attivo:* l'allenatore deve immedesimarsi nella situazione del giocatore, percepire quello che prova o esprime e ripetere ciò che pensa di aver percepito o capito
- un *rispetto incondizionato:* l'allenatore deve accettare il prossimo con i suoi pregi e difetti.

Le tre componenti del triangolo

Il basket

Il ruolo dell'allenatore è quello di prendere tutti i provvedimenti atti a garantire il miglioramento tecnico e tattico dei suoi giocatori. Per ottenere questo obiettivo, egli deve dotarsi di un metodo di lavoro che permetta di creare delle condizioni di lavoro ottimali. Ecco alcuni principi da seguire:
- Riconoscere ed analizzare le capacità ed abilità (fisiche, tecniche e psicologiche) dei giocatori. Questo permette all'allenatore di adattare e sviluppare i suoi principi tattici.
- Formulare questi principi sotto forma di obiettivi generali (p.es.: fare un pressing sull'avversario)
- Differenziare l'obiettivo generale in diversi obiettivi operazionali (p.es.: «fare pressing» significa orientare l'avversario verso una parte del terreno ben precisa oppure riuscire ad interrompere il suo dribbling,...)

Questi obiettivi descrivono il programma d'allenamento. Grazie a delle istruzioni chiare e precise, i giocatori sanno cosa l'allenatore si attende da loro.

- Svolgere gli allenamenti sulla base di tre o quattro obiettivi operazionali e correggere i giocatori solamente su questi obiettivi.
- Correggere in modo chiaro e in forma positiva. Dire ai giocatori quello che devono fare e non quello che non dovrebbero fare.
- Non permettere ai giocatori di discutere durante le partite e gli allenamenti. L'allenatore ha la responsabilità dell'allenamento e deve offrire ai giocatori altri momenti per esprimere le loro opinioni.

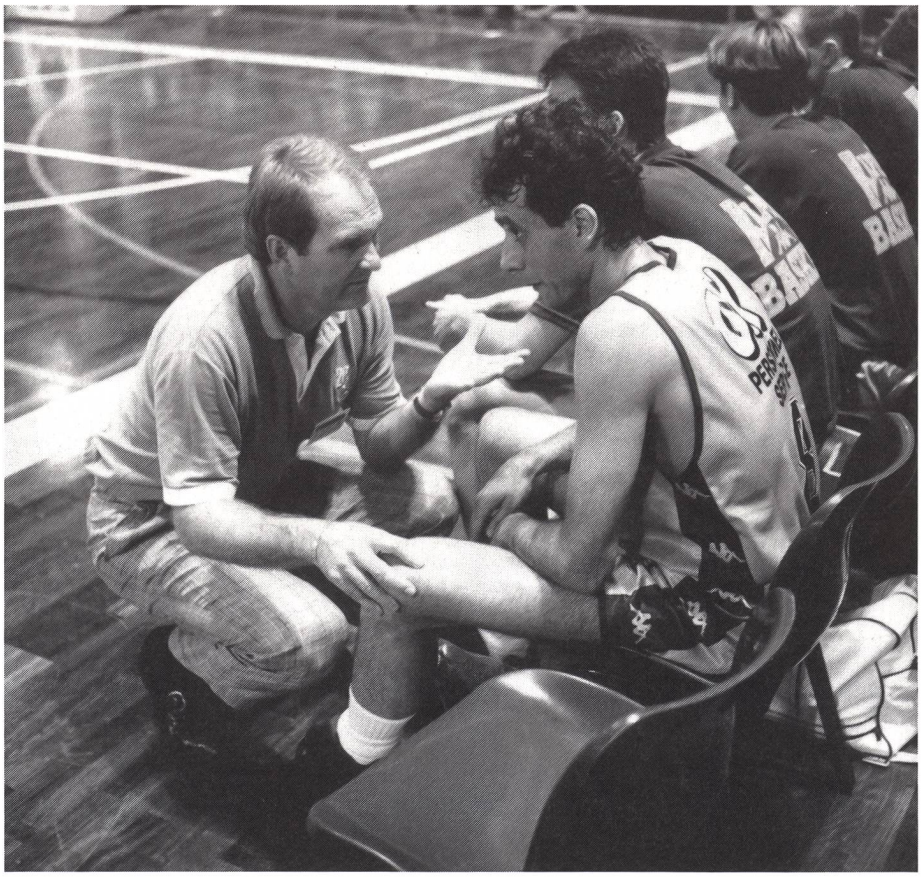
La persona o «l'io»

L'allenatore deve creare dei momenti dove i giocatori possono esprimere ciò che pensano o vivono.

Questo spazio riservato alle opinioni personali favorisce l'incontro fra le varie individualità e permette di costruire un clima di fiducia. Questa strategia permette di precedere le forme di «reazione» che si manifestano quando la situazione è già compromessa.

Esercizi che favoriscono l'incontro:
1. Ogni partecipante (anche l'allenatore) presenta agli altri un oggetto al quale tiene molto e descrive le ragioni per le quali questo oggetto è importante.
2. Ogni partecipante scrive su un foglio una serie di dieci aggettivi che descrivono la sua persona («*Io sono...*»). In seguito, si presenta agli altri usando questi aggettivi. Gli altri hanno la possibilità di esprimere un giudizio sugli aggettivi scelti.
3. Ogni partecipante ritaglia da giornali e riviste delle foto, dei titoli,... per farne un collage che descrive la sua persona. In seguito, lo presenta al gruppo...
4. «*Io mi attendo dall'allenatore, dai miei compagni di squadra...*»

Commento: questi esercizi hanno il vantaggio di migliorare le conoscenze degli altri membri della squadra. Per



Il dialogo favorisce la fiducia reciproca.

questa ragione, è preferibile effettuare l'esercizio all'inizio della stagione (durante uno stage di preparazione).

5. «*Prima di un incontro mi sento...*».
6. «*Quello che apprezzo particolarmente in questa squadra è ... Quello che non apprezzo è ...*».
7. «*Per sentirmi a mio agio, ho bisogno...*»

Il gruppo o il «noi»

La consapevolezza di appartenere ad un gruppo diventa più forte quando le interazioni fra i membri della squadra si fanno più personali. A questo punto si precisa l'idea di coesione di gruppo e la responsabilità di ognuno per il buon funzionamento della squadra.

Forme di esercizio:

obiettivo: fornire la possibilità di soffermarsi sul tema della squadra e delle relazioni fra i suoi componenti.

1. Su un foglio di carta, ogni giocatore descrive la sua opinione sull'organizzazione della squadra. Ogni membro deve avere una sua funzione. In seguito, ciascuno presenta e spiega al gruppo la sua proposta.
2. Formare delle coppie di giocatori, che discutono sul tema: «*Quello che mi piace di te*».
   Durante 3 minuti A parla e B non ha il diritto di intervenire. In seguito, si invertono i ruoli.
   In seguito, le coppie hanno la possibilità di discutere e chiarire quanto è stato espresso precedentemente. Il gioco termina quando ognuno ha parlato con gli altri membri del gruppo.
3. «*Come mi giudicano gli altri?*». Mentre un giocatore cammina all'interno di un cerchio formato dagli altri giocatori, il resto del gruppo esprime i nomi di animali che lo descrivono. Quando tutti i giocatori hanno effettuato l'esercizio, esprimono un giudizio sui nomi di animali che gli sono piaciuti e quelli che non hanno gradito.
4. «*Se penso alla mia squadra, scelgo queste 10 foto, disegni, parole, oggetti...*» Ogni giocatore presenta agli altri la sua scelta.
5. Il gioco dei regali. Ognuno fa un regalo simbolico agli altri e lo consegna su di un foglietto piegato. Durante 10 minuti ognuno guarda i suoi regali e sceglie quelli che ha più gradito e quelli meno belli. In seguito, ogni membro legge i suoi regali e spiega le sue scelte. Egli può indovinare chi può essere il mittente e perchè ha immaginato che fosse lui ad averglielo regalato.

L'allenatore deve essere sempre credibile.

L'allenatore davanti alla persona e al gruppo

Per favorire la coesione e le relazioni all'interno del gruppo, l'allenatore deve rispettare ed applicare alcune regole. Egli le deve presentare al gruppo e fare in modo che vengano capite ed applicate in modo sistematico. Ecco un possibile catalogo di regole:

1. Esprimiti in prima persona. Non affermare «*si dovrebbe fare questo e quello*», bensì «*io vorrei fare questo e quello*».
2. Evita le frasi di tipo interrogativo, ed afferma solamente quello che pensi. Se una domanda è necessaria, spiega perchè l'hai posta.
3. Evita di dare consigli agli altri e di interpretare certe situazioni. Comunica, invece, le tue reazioni e i sentimenti generati dal loro comportamento.
4. Evita di esprimerti con la terza persona su un membro del gruppo presente, bensì parlagli in prima persona.
5. Cerca di essere credibile. Non è necessario che tu dica al gruppo tutto quello che sai o che provi. Tuttavia, è importante che quello che tu scegli di dire sia autentico.

Come agire in caso di conflitto

Anche se è possibile prevenire situazioni difficili, non è purtroppo possibile escludere ogni forma di conflitto.
Una condizione fondamentale per tentare di superare un conflitto è quella di riconoscere la sua esistenza.
Inoltre, si deve evitare di dare ragione o torto a chiunque, in quanto questa soluzione provoca malcontento e sensazioni di frustrazione.
In questo caso, è nuovamente necessario che l'allenatore assuma un'attitudine autentica, che ascolti e rispetti tutte le idee e le opinioni espresse dalle due parti.

Per risolvere il conflitto, l'allenatore deve cercare di
1. Definire il problema
2. Elencare tutte le soluzioni possibili
3. Valutare tutte le soluzioni
4. Scegliere la soluzione appropriata
5. Stabilire il modo per applicare la soluzione
6. Valutare la soluzione adottata e i risultati ottenuti. ■