

RITORNO AI FONDAMENTALI

di
Fred «Tex» Winter



Come allenatori dobbiamo credere fermamente nelle nostre idee e filosofia di gioco. Credo onestamente di conoscere tanta pallacanestro quanto chiunque altro in questa professione. Sono uno studioso del gioco e ho speso molti anni a sviluppare la mia filosofia di allenatore e le tecniche e i metodi di allenamento. Anche voi giovani allenatori dovete credere nelle stesse cose e possedere una vasta conoscenza della pallacanestro, tale che sarà impossibile per voi insegnare tutto quello che sapete. L'acquisizione di questa conoscenza ci costringe ad essere sempre attenti, a concentrarci sulle molte occasioni che abbiamo per imparare, ed osservare il gioco con l'ausilio della televisione, delle macchine di video-tape, partecipando a clinics e a seminari, visitando qualche collega allenatore e cercando di essere creativi con la situazione e il materiale a disposizione. Trattenele le buone idee (idee, concetti che potete capire e usare) e scartate quelle che non hanno per voi alcun valore.

Ciò che è essenziale nell'allenare

- A) La risposta che si cela dietro il successo come allenatori non sta in qualche forma di super-strategico in qualche piano speciale.
- B) Il successo, in genere, si basa su buone e lineari capacità di insegnamento. L'abilità nell'insegnare i fondamentali (pallacanestro-base) all'individuo è il punto critico. I vostri giocatori devono capire che la loro abilità naturale può portarli solo ad un certo livello.
- C) Gli atleti devono lottare strenuamente per superare le proprie barriere fisiche di resistenza, velocità, coordinazione, azioni riflesse elevazione ecc. per diventare veramente atleti migliori.
- D) Come allenatori dobbiamo sviluppare e organizzare programmi «fuori stagione» (sportiva, s'intende - n.d.r.) per migliorare lo sviluppo dei nostri giocatori come atleti e quindi permettere loro di superare quelle barriere.
- E) Una preparazione totale poi, degli aspetti mentali, emotivi e fisici degli atleti permette una maggiore preparazione tecnica.
- F) Un giocatore non ha assimilato un fondamentale finché questo non diventa un gesto naturale, un'abitudine. La reazione auto-

matica è l'obiettivo nell'esecuzione dei fondamentali.

- G) La pallacanestro è un gioco basato sulla massima rapidità, un gioco di reazioni.
- H) I giocatori permangono in un processo di apprendimento di un fondamentale finché non riescono ad eseguirlo correttamente e rapidamente mentre sono impegnati in partita, automaticamente.
- I) L'obiettivo dell'allenatore viene raggiunto attraverso una continua ripetizione degli esercizi.
- J) L'allenamento rende il tutto «perfetto», ma solo se i giocatori seguono le tecniche e i meccanismi giusti. La giusta tecnica diventa un movimento abitudinario.
- K) La ripetizione deve essere effettuata con alti livelli di interesse, entusiasmo ed in modo eccitante finché non diventa una reazione istintiva.
- L) Una cosa che mi disturba moltissimo è il fatto di vedere quante cattive abitudini vengano oggi insegnate a tutti i livelli, dalla scuola media ai professionisti.
- M) Dobbiamo esigere l'esecuzione corretta dei fondamentali.
- N) Programmate l'orario dell'allenamento e le varie situazioni che permettano all'individuo e alla squadra di assimilare l'aspetto tecnico di tutte le fasi del gioco di squadra che avete intenzione di creare.
- O) Gli allenamenti devono essere inoltre preparati in modo tale da portare ad una superba condizione fisica. La pallacanestro è un gioco che non può essere praticato propriamente a meno non vi troviate nella migliore condizione fisica possibile.
- P) Valutate i vostri allenamenti per determinare se siano disegnati per preparare il singolo giocatore: fisicamente, tecnicamente, mentalmente ed emotivamente. Se questi fattori sono inclusi allora dovremmo essere in grado di visualizzare la vittoria (vedere il successo negli occhi della mente).

Principi generali di disciplina e comportamento

Mi sono sempre preoccupato moltissimo delle idee e modi per controllare o disciplinare una squadra, e ho fatto ricerche molto

dettagliate in questo campo, offrendovene ora i risultati.

A) Non ho regole fisse di disciplina, né per trattare o per punire ciò che accade in certe situazioni.

B) Ogni situazione dipenderà dal tipo di allenatore, di squadra e di individualità coinvolte, e dalla situazione del momento.

C) Se io disciplinassi i giocatori che ho ora qui a Long Beach come facevo con quelli alla Northwestern University, forse non avrei una squadra, semplicemente perché ho a che fare con tipi diversi di individui (mentalità diversa, un diverso retroterra culturale, esperienze e obiettivi differenti). Un buon allenatore deve comprendere e adeguarsi a queste differenze individuali.

D) Ogni caso disciplinario dovrebbe essere trattato a sè stante più che sulla base di regole preordinate. Io e il ragazzo ci sediamo e cerchiamo di arrivare ad una soluzione, basata su ciò che io penso sia meglio per il nostro programma di pallacanestro e non necessariamente il miglior interesse per il giocatore.

Cerco sempre di salvare il singolo, e loro lo sanno.

E) Abbiamo alcune regole fondamentali di allenamento

1. Essere puntuali a tutti gli allenamenti
2. Tenere tutti occupati nell'imparare quei fondamentali che sono alla base del nostro gioco
3. Correggere sempre tutti gli errori per assicurare attenzione e successo ad ogni giocatore.

4. Sottolineare una esecuzione esatta (tecnica per stimolare)
5. Gli errori devono ugualmente essere evidenziati per sviluppare una critica costruttiva che aiuti giocatore e squadra.

F) Sono contrario ad un approccio che non segua l'individuo singolo. L'insegnamento deve costruire e non distruggere e la critica deve essere personale, a quattr'occhi, in privato, non a livello di squadra se non è necessario. Il sarcasmo è raramente desiderabile.

G) Le regole vogliono prevenire e non curare.

H) Ogni giocatore viene etichettato e decide la sua posizione con la propria condotta e il proprio impegno.

I) Tenendo gli allenamenti «vivi» e interessanti noi eliminiamo la noia, la causa maggiore alla base della mancanza di attenzione.

J) Come allenatori dobbiamo mantenere il nostro temperamento sotto controllo. Se abbiamo voglia di avere una squadra composta, dobbiamo noi essere composti. Il temperamento controllato è una forza emotiva molto forte.

K) Evitate grugni e malintesi. Correggete e richiamate, poi tutto come prima. Non portate il broncio a qualcuno: potrebbe rivelarsi estremamente negativo nei rapporti fra voi e i vostri giocatori.

L) Io credo che la miglior opera di allenamento ed insegnamento avvenga a livello di scuola media superiore ed è proprio quello il momento in cui occorre farli.

M) Come insegnanti/allenatori dobbiamo sempre considerare le singole differenze di età, livello di gioco, esperienza, personalità, stabilità emotiva e aspetto. Cercate di conoscere tutta la persona e ricordatevi che più un atleta è giovane, più sensibile lui o lei sarà. A livello di professionisti voi avete a che fare con un «ego ultra inflazionato», ma è necessario che il giocatore abbia quel tipo di ego se vuole giocare nei «pro», siate sempre coscienti del livello al quale state allenando. Giocatori di scuola media non sono dei «pro» in miniatura.

N) Quando dovete trattare coi singoli in seno alla squadra, i componenti della stessa devono capirlo: la vostra preoccupazione principale è ciò che è meglio per la squadra con il tentativo, naturalmente, di fare il possibile per l'individuo di modo che tutto rientri in una certa ottica. Evitate conflitti di personalità. Non abbiate a che vedere con le varie personalità — la vanità personale non deve esistere, così come certi desideri di rivincita nel vostro cuore.

All'età di 36 anni fui nominato «Allenatore dell'anno». La mia squadra a Kansas State aveva vinto 25 partite, perdendone solo 2, ed io pensavo fosse la più grande cosa al mondo dopo... il pane tostato. Oggi sono due volte l'allenatore che ero allora. Guardo indietro alle cose che facevo e mi viene paura, ma lo scopo ultimo era sempre vincere; quasi quasi dovrei tornare a fare quelle cose di tanti anni fa: no, non è veramente il caso.

Sedute di allenamento

A) Siate preparati, studiate i programmi di allenamento degli anni passati, i filmati, gli esercizi. Valutate tutto quello che avete intenzione di fare durante l'anno.

B) Abbozzate un programma annuale completo di allenamento:

1. Pre-campionato

2. Campionato (dal 15 ottobre alle finali NCAA)

3. Post-campionato

4. Fuori stagione

C) Il segreto del successo è l'organizzazione. Aggiungete quello che volete, togliendo ciò che non desiderate.

D) Quando mettete piede in campo dovete sapere:

1. COSA insegerete

2. COME la insegnerete

3. PERCHÉ la insegnerete

«I sei servitori onesti dell'Esperienza mi hanno insegnato tutto quello che conosco; essi sono: CHI, COSA, DOVE, PERCHÉ, QUANDO e COME» R. Kipling (conoscete e usate questi sei elementi nello sviluppo del vostro programma di azione).

E) Allenamento giornaliero.

2 ore al giorno: dal 15 ottobre all'1 novembre, se abbiamo la palestra a disposizione (14,30 - 16,30). Tutti i giocatori sono in campo alle 14 per l'allenamento a livello singolo con gli aiuti-allenatori. Questo è il momento per i vostri collaboratori di trasmettere la loro esperienza ed insegnare qualche esercizio speciale. Ma guardate quello che succede ogniqualvolta l'«head coach» entra in campo: i giocatori smettono di prestare attenzione all'aiuto-allenatore proprio perché vogliono l'attenzione dell'allenatore capo.

Non ho mai avuto a disposizione una rosa tale da dover tagliare tanta gente ma indipendentemente dal numero di giocatori che decido di tenere, tutti hanno a disposizione la stessa possibilità di lavorare. Dopo il 1° novembre, quando comincio a scegliere le «starting five» o i dieci migliori, ho già tutte le informazioni necessarie sulle quali basare le mie decisioni. Ma credo veramente che non dover concedere a tutti i giocatori che invito a provare per entrare a far parte della squadra la stessa possibilità di farcela. Voi tutti sapete che i problemi più grossi che abbiamo derivano proprio da quei giocatori costretti in panchina, desiderosi di giocare e convinti dentro di loro di poter giocare almeno altrettanto bene quanti quelli che sono in campo in quel momento.

F) Facciamo salto con la corda tutti i giorni, 365 giorni all'anno per velocità e coordinazione mano-occhio. Raccomando loro di saltare due volte al giorno, per 5 minuti: aiuta loro a sviluppare dei «piedi veloci». Se non potete muovere i piedi non potete giocare pallacanestro.

G) È importante che i giocatori facciano lentamente del buon stretching prima dell'inizio dell'allenamento. È una buona idea invitare qualche esperto nel campo: il preparatore, l'insegnante di educazione fisica o anche un istruttore di danza. Lo stretching aiuta a prevenire gli infortuni.

H) Usiamo esercizi di «ball-holding», come quelli dei Giot Trotters, per sviluppare mani sempre più rapide (dietro la testa dietro la schiena, attorno al busto, attraverso le gambe ecc.).

I) Vogliamo che i giocatori abbiano la massima confidenza con la palla: sentirla, toccarla, odorarla, ascoltarla, assaporarla. Sia dettagliate quando presentate loro la palla. Quanto pesa? Quanto grande? Quanto è grande il canestro? Tutti devono familiarizzare con gli strumenti del gioco. Insegnate il rapporto: piccola la palla — grande il canestro.

J) Sfruttate al massimo gli strumenti suppletivi di insegnamento come i «toss-back» (che riproducono i passaggi) o le macchine per il rimbalzo.

K) L'uso di esercizi che siano parte del gioco che volete fare molto importante. Non fate esercizi tanto per farli: rendeteli realistici.

L) Esempio di esercizio: insegniamo esercizi che includano tutte le fasi del nostro gioco, come il condizionamento, la posizione campo, il trattamento di palla, i fondamentali d'attacco e di difesa e via di seguito. In uno dei nostri esercizi vogliamo correre a 3 della velocità massima mantenendo una distanza di 5-6 metri. Questa distanza è un fattore critico in molte fasi del gioco. I giocatori devono conoscerla istintivamente.

M) La pallacanestro è un gioco a tutto campo, da una linea fondo all'altra. Usate esercizi a tutto campo; cambi di velocità e direzione, giri e sprints, salto e corsa, o qualsiasi altra cosa intendete insegnare nel vostro concetto globale di gioco.

N) Concludendo: «Non permettete ai vostri giocatori di allenare le cattive abitudini». Cercate sempre che ogni allenamento porti squadra più vicina al suo obiettivo finale.