

La pallacanestro, i giocatori adolescenti e l'Abruzzo

di Margherita Sassi*

Si ringrazia per la collaborazione Giovanni Capisciotti, allenatore e referente tecnico regionale maschile e femminile per la FIP Abruzzo

*Centro di Psicologia dello Sport CPS Pescara


Sono andata a sfogliare la tesi di laurea dopo 25 anni dal giorno della discussione e mi è tornata in mente l'espressione sorpresa del mio relatore (professore di anatomia) quando gli proposi un tema così lontano dalle attese: il rapporto tra sonno e performance nei giocatori di pallacanestro. Pur accettando di buon grado la richiesta, precisò che avrei fatto tutto da sola, perché per lui la psicologia dello sport era una disciplina nuova e sconosciuta. Non saprei dire se la sua sia stata una profezia, di sicuro ne ho conservato un piacevole ricordo che si è risvegliato in queste ultime settimane all'idea di realizzare un approfondimento come questo.


Aprire la mente e assumere una visione più ampia, in cui la realtà di squadra sostituisce i bisogni personali, e le abilità di attivazione costituiscono i presupposti per il successo, è importante in qualsiasi ambito vitale, e non solo sul campo da basket.

Lo scrivevo nella tesi a pag. 78, lo penso ancora oggi, e forse proprio a causa di una convinzione così duratura, per l'occasione ho contatto Giovanni Capisciotti, allenatore di basket e referente tecnico regionale maschile e femminile della Federazione Italiana Pallacanestro FIP Abruzzo.

Negli anni abbiamo creato diverse opportunità di collaborazione e anche se l'incarico da referente ha aggiunto ulteriori impegni alla sua quotidianità, Giovanni è riuscito ancora una volta a rendersi disponibile nel darmi un feedback oltremodo straordinario.

Come al solito ho solo composto il tutto per creare spazio a sei domande e sei risposte. Tema di questo numero: la pallacanestro.


 “Quando noi parliamo di spirito di sacrificio a me è una cosa che non piace tanto, perché spirito di sacrificio sottintende quelle immagini, un po' da cattolicesimo bigotto, che ci frustiamo per essere poi un giorno premiati. Qua stiamo parlando di giocare a pallacanestro. Il nostro compito è quello di aiutarli a capire, certe volte duramente, certe volte meno duramente, che la competizione è l'essenza del giocare bene a pallacanestro e del divertirsi. Questo è, secondo me, un tema difficile per alcuni”. È l'affermazione estratta da *Basketball & Conversations*: Ettore Messina risponde a Gianluca Basile¹. Tramite la sua risposta, provo a rendere tangibile la mia prima curiosità sul lavoro che hai intrapreso in ambito federale: quali abilità vorresti riscoprire nei prossimi giocatori di pallacanestro? E, soprattutto, qual è la convinzione di fondo da cui sei partito nell'accettare l'incarico?

 L'affermazione di Coach Ettore Messina è inconfutabile e personalmente la ritengo molto vicina al mio modo di pensare lo sport. Le abilità e le prestazioni vengono esaltate e messe a dura prova da una competizione, ma certamente la competizione stessa è una verifica del lavoro e degli allenamenti che si svolgono. Detto questo, vorrei riscoprire e vedere maggiormente espresse qualità


¹ <https://www.youtube.com/watch?v=BeafQPd4Ylo>


tecniche, specifiche della pallacanestro, accompagnate da trasporto e passione per quello che si sta facendo. Mi spiego meglio, negli ultimi anni l'atletismo domina sulla tecnica, e questo è un fatto certo. A me piacerebbe vedere che le abilità tecniche mantengano o ritrovino la loro importanza, ristabilendo così un maggior equilibrio. Per quanto riguarda invece le fasce di età che mi trovo a monitorare e allenare (rientrano nell'adolescenza), in passato ho notato che i ragazzi venivano etichettati e giudicati troppo presto, solo perché indietro nello sviluppo fisico o magari più lenti nell'apprendimento, e questo è un trend che possiamo cambiare.

Generalmente trovo che ci sia un calo della passione e di quelle emozioni che possono spingere l'atleta a fare delle rinunce o semplicemente ad andare oltre l'ostacolo anche quando sembra insormontabile. Ho accettato l'incarico attuale perché credo che si possa fare ancora tanto partendo proprio da questi elementi, offrendo degli stimoli diversificati e innovativi, magari staccandosi da metodi rigidi e inefficaci che non sono più adatti agli atleti del nostro tempo. Il ruolo che ricopro è complesso, ma al tempo stesso molto stimolante. Spero di essere all'altezza.

 Se da un lato il cambiamento è un processo tipico dei sistemi umani, dall'altro il tentativo di mantenere un certo grado di stabilità è uno sforzo sia individuale che di gruppo. Immagino il sistema che rappresenti come qualsiasi altro in perenne tensione. Nell'attività che hai programmato e stai svolgendo, tra gli ingredienti di base, avrai bisogno di imparare nuove cose e instaurare relazioni positive. E poi, nell'organizzazione in cui sei, per allargare la base, avrai necessità di affinare delle routine,


concordare sul significato delle cose e valorizzare l'ambiente. Di fronte a delle spinte contrarie inevitabili, quali possibilità si stanno aprendo e come si gestiscono i rischi che possono insorgere in corso d'opera?

 Il cambiamento! Sì, quello che descrivi è tipico, cambiare porta con sé anche delle paure. L'abilità sarà gestire l'equilibrio tra crescita e stabilità, ovvero pazienza nel dare ad ognuno il proprio tempo. Il nostro territorio ha bisogno certamente di allargare la base ("La base è la ricchezza vera." Cit. Coach Andrea Capobianco)¹ e spesso spinte contrarie anche semplicemente dovute a retaggi culturali o mancanza di positività (è più facile piangersi addosso e andare avanti per inerzia che spingere per cambiare e migliorare!) possono fermare iniziative edificanti, ma sinceramente non mi spaventano, cosa c'è da perdere? Il sistema delle relazioni e delle collaborazioni credo sia il più efficace e quello da migliorare, e con questo affrontare rischi che ci possono essere in corso d'opera.

 "Che essi siano o meno disposti ad ammetterlo, quello che spinge la maggior parte dei giocatori di basket a continuare a giocare non sono i soldi o l'adulazione, ma l'amore per il gioco. Vivono per quei momenti in cui liberano totalmente loro stessi nel gioco e provano la gioia pura della competizione. Uno dei principali compiti di un allenatore è risvegliare quello spirito in modo che i giocatori possano fondersi fra loro senza sforzi. Questo è spesso un compito difficile. La cultura del basket incentrata sull'io e la società in generale contrastano questo tipo di concezione altruista anche nei membri di una squadra, il cui vero successo come individui è legato direttamente alla prestazione collettiva. La nostra società dà

¹ <https://youtube.com/shorts/TVSICdVJ-aE?si=2wCsxrkghe-XZtmo>


un tale prestigio al successo individuale che è facile che i giocatori siano accecati dal loro valore personale e perdano il senso della connessione con gli altri, l'essenza del lavoro di squadra." Sono le parole di Phil Jackson che prendo in prestito per entrare nel dettaglio di un aspetto che abbaglia chiunque, il volere essere il migliore di tutti, a tutti i costi. In qualità di referente, allenatore, educatore, punto di riferimento per i giovani che maturano il loro rapporto con la pallacanestro, come spiegheresti il valore della difesa a un adolescente e quali spunti daresti al giovane giocatore convinto che essere il migliore sia l'unica cosa che conta?


 Ovviamente le parole di Coach Phil Jackson sono perfette, il nostro è uno sport di squadra, le individualità vanno valorizzate e gestite ma sempre all'interno di un sistema, un gruppo funziona solo se possiamo chiamarlo per l'appunto squadra. Un adolescente oggi vive in una società spinta alla cultura dell'io, nostro compito provare ad allargare gli orizzonti verso il noi e gli spunti secondo me vanno presi negli aspetti positivi: insieme il nostro gioco funziona, ci si diverte di più, si sta meglio e per giunta si raggiungono anche risultati migliori. "Qual è il suono più bello sul campo da pallacanestro? [...] il suono del passaggio!" Cit. Matteo Soragna¹. Il passaggio, il fondamentale della condivisione e della collaborazione rappresenta secondo me in maniera evidente il gioco di squadra. Il record di Aleksandăr Vezenkov, giocatore dell'Olympiacos che in Eurolega quest'anno ha segnato 45 punti utilizzando solo 3 palleggi,² è il manifesto del

gioco di squadra che certamente deve avere la sua finalizzazione, e ci mancherebbe!

Ho sentito un altro grandissimo allenatore, Julio Velasco, parlare dell'evoluzione delle giocatrici della Nazionale femminile di pallavolo, durante le Olimpiadi di Parigi 2024. Lui afferma che "non è necessario essere tutti amici, non è così che si vince. Se il gruppo è molto unito e gioca male perde"³.

Fondamentale è che la chimica si crei in campo.

 Il 17 febbraio scorso come FIP Abruzzo avete organizzato una giornata con Andrea Capobianco, coach dell'Italia femminile, con delle atlete in piena fase adolescenziale. Di certo, favorire momenti di condivisione e attenzione così riservati dimostra una spiccata volontà da parte dell'ambiente di accrescere l'entusiasmo. Parliamo di atlete che si stanno formando attraverso il tempo degli allenamenti, dei campionati e delle convocazioni che al di là del contesto dovrebbe essere un tempo "uguale" per tutte. Partendo dalla lunga esperienza che hai nel tuo lavoro da allenatore, come credi ti poter contribuire nel sollecitare il senso di appartenenza e il coinvolgimento delle atlete? E, in generale, quanto pesano la passione per la pallacanestro e il coraggio di perdere, ad esempio: tempo, amicizie, occasioni, certezze?

 Il tempo dedicato alle attività sportive non è "uguale" per tutte, questo dipende sia dalle motivazioni individuali che dalle Società in cui militano. Pensare che le ragazze di una piccola Società si allenino e abbiano le stesse opportunità di altre che giocano in una Società di serie A è impossibile. Questo per puntualizzare che sicuramente ci sono atlete

¹ <https://www.youtube.com/shorts/Xa4bXMpgohY>

² https://youtu.be/DEiyLkqHy_c?si=HUS_grVUL5Eu-Ose

³ <https://www.youtube.com/watch?v=-D4Bzr6MvZ4>

che hanno deciso che il basket è la loro attività primaria oltre alla scuola, qualcuna anche prima della scuola, ed altre che giocano a basket magari solo perché hanno cominciato da piccole e lo fanno per fare movimento. La passione per quello che si fa è fondamentale, il nutrimento necessario sia per la crescita personale che per tralasciare altre attività. Se arde il sacro fuoco nulla può essere un ostacolo, chi ci è passato lo sa ancora meglio. Oggi, un problema di molti adolescenti è che limitano la loro attività sportiva e quindi la loro crescita alle ore di allenamento, al di fuori non riescono o non trovano occasioni per alimentare conoscenze e scambi.

🧠 Nel settembre 2023, mi dicevi che a Pescara, città con circa 120mila abitanti, erano appena una cinquantina le ragazze che giocavano a pallacanestro e in tutta la provincia c'era una sola società sportiva affiliata alla FIP per circa 300mila abitanti. Il dato mi è sembrato degno di nota e ce l'ho ancora appuntato nell'agenda. Considerando i progetti di crescita promossi dalla Federazione, qual è l'elemento di partenza condiviso per entrare nell'ottica di partecipare a qualcosa di più grande e quali sono gli ostacoli da superare perché i numeri della partecipazione femminile cambino il trend della disaffezione al basket?

🏀 Le cose stanno cambiando, in meglio per fortuna ... nella provincia di Pescara ci sono altre tre Società che stanno cominciando ad iscrivere squadre giovanili femminili ai campionati ... evviva! L'elemento di partenza è creare delle occasioni per dare visibilità e trasmettere interesse, purtroppo sui media di uso pubblico difficilmente si può vedere pallacanestro, quella femminile ancor meno. Creare noi delle occasioni è sicuramente necessario. Gli ostacoli sono insiti nelle

strutture e anche dalle Società che credono e investono poco nel settore.

🧠 Tra i promotori di iniziative formative c'è Giovanni Lucchesi, allenatore della Nazionale under 16 femminile, che - mi hai descritto - a Rimini di recente ha sperimentato un format interessante, mettendo insieme 96 ragazze e 16 allenatori, te compreso, capaci di dare corpo a un *melting pot* proveniente da tutta Italia. Mettere al centro le persone e rendere omaggio al valore umano, prima ancora che a quello sportivo potrebbe essere un approccio innovativo. Sulla scorta delle scelte operate, dei processi in atto e dei risultati a cui ambite, quand'è che una giovane ragazza ha la libertà di decidere? E come va considerato questo aspetto nel progettare i prossimi anni di lavoro?

🏀 Il format sperimentato da Coach Lucchesi è molto interessante e conto di replicarlo anche nella nostra regione sia per i maschi che per le femmine. Sto pensando e studiando come fare. Una giovane ragazza ha sempre la libertà di decidere, mi auguro che lavorando tutti con passione (quante volte sto usando questa parola!), empatia, inclusione e determinazione le scelte delle nuove generazioni convergano sul nostro bellissimo sport! I love this game!

Bibliografia e sitografia

- LBA (2025, 10 febbraio). "Non sarai mai un buon giocatore, ma puoi diventare un bravo allenatore" - Basile incontra Messina [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BeafQPd4Ylo> [consultato il 18.03.2025]
- milanovolley1 (2024, 14 agosto). "Velasco non è vero che bisogna essere amici per vincere" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-D4Bzr6MvZ4> [consultato il 18.03.2025]
- FIP Sicilia (2025, 20 gennaio). Coach Andrea Capobianco parla di Torniamo alla Base [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/TVSICdVJ-aE> [consultato il 18.03.2025]
- BasketNews (2025, 11 gennaio). Vezenkov Scores 45 Points Without Dribbling [Video]. YouTube. http://www.youtube.com/watch?v=DEiyLkqHy_c [consultato il 18.03.2025]
- You Hit Ball (2025, 10 gennaio). La bellezza del passaggio [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/Xa4bXMpggHY> [consultato il 18.03.2025]
- FIP (2025, 25 febbraio). "Torniamo alla Base" in Abruzzo. Capobianco: "Entusiasmo e ottima organizzazione"; <https://fip.it/torniamo-alla-base-in-abruzzo-capobianco-entusiasmo-e-ottima-organizzazione/> [consultato il 18.03.2025]
- Bergami, M. e Messina, E. (2001). Dialogo sul team. Note di organizzazione da un anno di basket. Dalai Editore, Milano
- Biccardi, T. (1989). Teoria e pratica della psicologia del basket. Società Stampa Sportiva, Roma
- Capobianco, A. (2018). La meravigliosa avventura. Mannheim 2014. La tecnica, la tattica, le emozioni nel torneo di pallacanestro. BasketCoach.Net, Perugia
- Jackson, P. e Delehanty, H. (1998). Basket & zen. Sacred hoops. Libreria dello Sport, Milano
- Kareem Abdul-Jabbar (2018). Sulle spalle dei giganti. Add Editore, Torino
- Messina, E. (2012). Basket, uomini e altri pianeti. Add editore, Torino
- Peterson, D. (1984). Il mio credo cestistico. FIP, Comitato Attività Giovanili, Roma
- Sacchetti, M. (2016). Il mio basket è di chi lo gioca. Add editore, Torino
- Sassi, M. (1998-99). "Sonno e performance: un'indagine conoscitiva su un campione di giocatori di pallacanestro", Tesi di laurea, Università degli Studi di Urbino
- Tranquillo, F. (2014). Altro tiro altro giro altro regalo. O anche di quando, come (e soprattutto) perché ho imparato ad amare il gioco. Baldini + Castoldi, Milano