

# TECNICA, TATTICA E STRATEGIA: UN CONTRIBUTO PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE

Paolo Maurizio Messina



*La prima bozza di questo articolo fu inviata al compianto amico coach Gaetano Gebbia, il quale non ebbe il tempo di restituirmi i suoi preziosi consigli. So però con certezza, che la prima cosa che mi avrebbe detto, sarebbe stata quella suggerita tante altre volte, ovvero di rendere quanto più accessibile e fruibile agli allenatori il linguaggio della ricerca. Spero di esserci riuscito.*

## INTRODUZIONE

Se pur raramente, è possibile che nell'ambiente dei tecnici sportivi vengano utilizzati termini a cui si attribuiscono significati diversi rispetto a quanto definito dalla letteratura scientifica, creando in tal modo confusione. Termini come abilità, tecnica, tattica o strategia hanno un significato ben preciso e consolidato nello studio delle scienze motorie e sportive; pertanto, comprenderne il corretto significato, contribuisce allo sviluppo di un linguaggio condiviso evitando interpretazioni personali. Per comprendere meglio il significato racchiuso nei termini tecnica, tattica e strategia,

## L'AUTORE



Paolo Maurizio Messina, Specialista in Scienza e Tecnica dello Sport. Allenatore Nazionale e Formatore Nazionale CNA della Federazione Italiana Pallacanestro. Docente metodologo della Scuola Regionale dello Sport Sicilia Coni. Docente a contratto e coordinatore del corso di Teoria Tecnica e Didattica degli Sport nel Corso di Laurea in Scienze Motorie - Dipartimento di Scienze Biomediche e Biotecnologiche Università degli Studi di Catania. Docente a contratto di Basketball Teaching Theory and Practice - Undergraduate Education Program in Physical Education and Sport Science Faculty - Fujian Normal University Cina.

### To cite this article:

Messina P.M.: Tecnica, tattica e strategia: un contributo per l'attività giovanile.  
BasketCoach.Net, 01/08/2024.

verrà innanzitutto chiarito come si può intendere l'abilità motoria, cioè la capacità di eseguire un compito in modo corretto per raggiungere un obiettivo; successivamente si osserverà che l'abilità, se caratterizzata da una tecnica, costituisce il mezzo o strumento

motorio specialistico che i giocatori utilizzano per affrontare la gara, mentre la tattica è la capacità di comprendere le situazioni e di decidere come agire di conseguenza. La strategia rappresenta invece l'insieme delle azioni che preventivamente si pensa di mettere in atto per affrontare gli avversari.

## L'ABILITÀ

Immaginiamo di osservare tre situazioni diverse: 1 - un giocatore che è in grado di percepire indicatori di previsione, anticipando i passaggi avversari in modo da intercettare con tempismo la palla, 2 - un giocatore che è in grado di decidere velocemente la scelta migliore, ad esempio scegliere il tipo di taglio o di passaggio più funzionale per favorire il successo dell'azione di squadra, 3 - un giocatore che mostra costantemente grande precisione di tiro con alte percentuali di realizzazione. Ciascuna di queste attività è da riferirsi ad un preciso dominio, cioè una categoria che raggruppa caratteristiche simili. Il primo caso rientra nel dominio delle *abilità percettive*, ovvero l'abilità di discernere le informazioni rilevanti dall'ambiente; il secondo è quello delle *abilità cognitive*, in cui l'abilità consiste nel sapere cosa, come e quando fare; il terzo è il dominio delle *abilità motorie*, ovvero l'abilità di eseguire un compito in modo corretto (Messina 2020). Anche se la definizione di abilità motoria nasce dal fatto che è un'attività realizzata principalmente attraverso contributi muscolari all'azione (Edwards 2011), occorre comunque considerare che sia gli aspetti percettivi che quelli cognitivi possono essere elementi costitutivi dell'abilità motoria. La longeva definizione di abilità data da Guthrie (1952) afferma che *l'abilità è la capacità di produrre un certo risultato finale con la massima certezza e minimo investimento di energia, o di tempo ed energia*; questa definizione, che racchiude la maggioranza delle caratteristiche critiche dell'abilità, va integrata con quella di McMorris (2004) che per abilità intende *tutti quei movimenti che sono stati appresi in modo specifico per il compito e orientati al raggiungimento di obiettivi*.

Queste definizioni ci riportano in mente sia la naturalezza che la grande precisione dei giocatori quando perseguono gli obiettivi durante la gara; ma ci fanno pensare anche all'enorme quantità di soluzioni che si possono avere, sia per raggiungere obiettivi diversi che per raggiungere lo stesso obiettivo. In tal senso è stato proposto che l'essenza dell'abilità è la *ridondanza motoria*, un concetto esposto da Bernstein (1967) per evidenziare l'enorme numero di gradi di libertà e di soluzioni motorie che ne derivano. La ridondanza può essere *intrinseca all'organismo* ed *estrinseca al compito* (Sternad et al. 2014); nel primo caso, si evince come l'infinito numero di combinazioni articolari derivanti dai gradi di libertà permettono di raggiungere lo stesso obiettivo in molti modi (immaginiamo, ad esempio, tutte le soluzioni di tiro in corsa); nel secondo caso, come sia possibile portare a termine molti compiti diversi decidendo quali variabili, rilevanti per l'esecuzione, utilizzare per perseguire l'obiettivo senza errori (ad esempio tutte le modificazioni dell'abilità necessarie per tirare da distanze, posizioni e condizioni temporali e di disturbo diverse). La ridondanza motoria ci introduce quindi al concetto di variabilità, ovvero la necessità di apportare modificazioni continue (variazioni) dei parametri che regolano i programmi motori dei fondamentali per renderli funzionali alle infinite situazioni di gioco (Schmidt, Lee 2020) o, con un approccio ecologico, il controllo della ridondanza dei gradi di libertà (Bernstein 2021).

I concetti fin qui esposti devono far riflettere gli allenatori di settore giovanile su quanto sia enorme il bagaglio motorio che i giocatori devono acquisire per affrontare le situazioni più complesse della gara, e quindi su come programmare gli allenamenti affinché il patrimonio tecnico possa essere migliorato e utilizzato nel modo più naturale ed efficace possibile.



## LA TECNICA

Quando si parla di tecnica ci si riferisce ad un'abilità che, rispetto a una comune abilità quotidiana, è stata studiata, provata molte volte e ritenuta la più efficace per lo scopo. Pertanto, se al termine abilità (motoria) aggiungiamo anche il termine tecnica, ci riferiamo ad una tipologia di abilità con altissimo grado di precisione e di specializzazione.

Tutti gli allenatori, in particolare quelli che si occupano di attività giovanile, devono avere un'ampia e profonda conoscenza delle abilità specialistiche della loro disciplina perché si ritiene che una buona tecnica e, chiaramente, anche un buon insegnamento e allenamento, porti ad una buona prestazione. Si fa riferimento alle tecniche sportive perché la comunità degli allenatori ha sempre condiviso l'assunto che un determinato modo di eseguire l'abilità permette di raggiungere risultati migliori. In termini generali, la tecnica è definita come il *modo di fare*, e quella che viene utilizzata nell'esecuzione di una specifica abilità

sportiva può essere definita come *il modo in cui tale abilità sportiva viene eseguita* (Lees 2018); sul dizionario Oxford di medicina e scienza dello sport (Kent 1996) la tecnica viene definita come *un modello di movimento tecnicamente appropriato per una particolare abilità*. In realtà gli allenatori, per insegnare la tecnica dei fondamentali, hanno sempre fatto riferimento a un modo di fare e a dei modelli che, acquisiti e rappresentati mentalmente, vengono utilizzati per spiegare e dimostrare agli allievi.

Una serie di definizioni e affermazioni sulla tecnica, citate in una revisione effettuata da Lees (2002), suggeriscono che la tecnica descrive la posizione relativa e l'orientamento dei segmenti corporei mentre cambiano durante l'esecuzione di un'attività sportiva in modo da svolgere tale attività in modo efficace; le stesse definizioni implicano che la tecnica è caratterizzata da variabili che possono essere percepite visivamente; quest'ultimo aspetto pone in

evidenza, al di là di una analisi biomeccanica della tecnica, specie di tipo quantitativa (apparecchio prevalente per i ricercatori e biomeccanici sportivi), la capacità di osservazione dell'allenatore che, utilizzando i modelli teorici e le rappresentazioni mentali (Madella 1996), pone a confronto l'azione motoria osservata (valore reale) con quella ideale dell'abilità tecnica (valore nominale) per determinare lo scarto d'errore (Gulinelli, Carbonaro 1991); questo tipo di *analisi qualitativa* può essere supportata da registrazioni e osservazione video e rappresentazioni di schemi di movimento che permettono di differenziare tra individui o team, al fine di migliorare il movimento o le prestazioni e per fornire feedback qualitativi (Bartlett 2007).

Gli allenatori fanno riferimento alla tecnica come sistema di movimento perché è il risultato di anni di studio da parte dei colleghi che li hanno preceduti e, successivamente, dei ricercatori, i quali, dopo molte prove effettuate, hanno empiricamente determinato le caratteristiche temporali, dinamiche e spaziali dell'abilità e la loro variabilità, rendendola la più efficace e redditizia per raggiungere l'obiettivo; pertanto, mettendo assieme conclusioni molto simili espresse da Martin et al. (1997) e Platonov (2004), possiamo definire la tecnica come *una successione sperimentata di movimenti, o insieme di azioni e operazioni determinati dalla specificità dello sport, adatta allo scopo e che serve alla soluzione più efficace di un determinato problema di movimento in una situazione sportiva*; tale problema di movimento, secondo Weineck (2001), viene risolto da una procedura (la tecnica) che risulta essere il modo più razionale ed economico possibile.

Occorre però precisare che il modello di tecnica riportato sui libri e a cui fanno riferimento gli allenatori è fornito come modello generale da seguire per tutti gli atleti senza specificare differenze per genere, età o livello di prestazione; non vengono quindi evidenziati i cambiamenti del movimento target da apprendere su una scala temporale in quanto derivanti dai modelli dei migliori atleti del mondo, lasciando

il dubbio su quanto possano essere applicati ai vari livelli (Schöllhorn et al. 2012); occorre pertanto considerare la possibilità di esercitarsi su *modelli transitori* che si adattano, inizialmente, ai livelli individuali di apprendimento e, successivamente, anche alle caratteristiche del singolo, pur mantenendo un sistema biomeccanico ottimale.

È bene distinguere tra tecnica e performance: quest'ultima è definita in termini di risultato e la tecnica è solo uno dei numerosi fattori che influenzano il risultato; una buona prestazione richiede una buona tecnica, ma una buona tecnica non garantisce una buona prestazione, in quanto per un livello di prestazione superiore concorrono attributi fisici, fisiologici, psicologici o di altro tipo (Hay 1993, Lees 2018).



Il processo di acquisizione della tecnica richiede anni di lavoro continuo e serrato; ha inizio nelle categorie giovanili e si protrae fino al giocatore evoluto ove assume una connotazione importante ai fini del mantenimento e ampliamento del grado di maestria. Nell'arco di questo lungo periodo il giocatore è guidato e sostenuto in una serie infinita di esperienze di apprendimento, cioè in situazioni in cui si cerca di migliorare intenzionalmente l'esecuzione di un movimento o di un'azione (Schmidt, Wrisberg 2000). Inoltre, dovrà essere posta attenzione al lavoro riguardante gli arti non dominanti al fine di ottenere un adeguato grado di controllo neuromuscolare e la capitalizzazione speculare dei gradi di libertà.

Nello sport di alto livello, gli atleti d'élite differiscono notevolmente per quanto riguarda i dettagli dei loro movimenti; caratteristiche individuali, dovute prevalentemente ad aspetti

di tipo fisico (struttura corporea, massa) e fisiologico, sono in genere indicate come *stile personale* (Hossner et al. 2015); per tale ragione, può anche accadere di vedere giocatori evoluti che non mostrano esattamente la tecnica canonica dei manuali pur essendo eccezionalmente abili. Pertanto, gli allenatori devono saper distinguere quali aspetti fanno parte di uno stile personale e quali, invece, devono essere considerati errori; la discriminante fra le due possibilità è l'efficacia del gesto stesso dell'atleta che indica come eventuali atteggiamenti che sporcano l'abilità non incidono negativamente sulla prestazione (La Torre, Dotti 2006).

Oggi si discute molto sulla necessità di avere giocatori tecnicamente preparati e sul lavoro da dover svolgere nei settori giovanili. Tante opinioni, spesso contrastanti e talvolta anche scarsamente sostenute da esperienze di campo concrete, creano confusione disorientando i giovani allenatori; si suggeriscono in questo breve articolo una serie di assunti, ritenendo che siano essenziali per lo sviluppo delle abilità tecniche e il raggiungimento del livello massimo di controllo motorio e di prestazione:



- La tecnica sportiva va acquisita attraverso un numero elevatissimo di ripetizioni;
- L'allenamento della tecnica va effettuato sempre, dagli stadi iniziali di

apprendimento fino al giocatore evoluto di alto livello; nel corso di questo sviluppo vanno adeguate sia le metodologie di lavoro che gli strumenti e le tecnologie necessarie.

- Il contesto in cui deve essere allenata la tecnica deve essere distribuito tra un lavoro di acquisizione (a secco) e un lavoro di applicazione (situazionale, rappresentativo); le due tipologie di lavoro vanno sviluppate contemporaneamente.
- La variabilità tecnica va necessariamente allenata e organizzata per rendere l'abilità flessibile e adattabile al contesto; la variabilità è riferita sia alle possibili modificazioni di uno specifico fondamentale, che alla scelta tra una serie di fondamentali diversi (Messina 1997; Messina 2004; Bifulco, Messina 2019; Gebbia 2022). L'organizzazione della pratica può prevedere: 1) serie di ripetizioni dello stesso fondamentale senza variazione dei parametri di forza, velocità e ampiezza (lavoro per blocchi costante); ad esempio, serie di tiri effettuati tutti dalla stessa distanza e posizione; 2) serie di ripetizioni dello stesso fondamentale con variazione dei parametri (lavoro per blocchi variato); ad esempio serie di tiri effettuati da distanza e posizioni diverse. Sia in questo caso che nel lavoro per blocchi costante, occorre valutare l'organizzazione della frequenza delle ripetizioni, cioè se consecutive o se eseguite in alternanza con i compagni; 3) serie di ripetizioni con alternanza di fondamentali combinati tra loro e senza variazione di parametri (lavoro random/seriale costante); 4) serie di ripetizioni con alternanza di fondamentali combinati tra loro ma con variazione dei parametri (lavoro random/seriale variato); con quest'ultimo lavoro, l'interferenza generata dal contesto in cui le abilità vengono apprese produce, in sede di allenamento, decrementi nella prestazione, ma rende più efficace l'apprendimento di tali compiti favorendo la produzione di rappresentazioni mnestiche più elaborate; la ritenzione è rafforzata perché,

paradossalmente e controintuitivamente, l'apparente oblio della soluzione, serve per apprendere. Questo effetto prende il nome di *interferenza contestuale* (Battig 1966; Shea, Morgan 1979; Shea, Zimny 1983).

- La velocità di esecuzione delle abilità tecniche incide sulla prestazione: il massimo rendimento si ottiene quando, a fronte di situazioni caratterizzate da grande intensità e disturbo, si riesce a mantenere l'esecuzione ad alta velocità senza perdita di controllo motorio. La variazione del tempo di movimento ha una valenza importante per l'apprendimento; alcuni fondamentali vanno insegnati rallentando la velocità di esecuzione, altri, come il passaggio, devono essere eseguiti velocemente fin dalle fasi iniziali di apprendimento (Gebbia 2022). Nel caso del tiro è possibile rallentare il movimento negli esercizi in cui l'abilità tecnica è frazionata, in quelli in cui la palla non va tirata a canestro e in quelli in cui si simula il gesto ma senza l'utilizzo della palla; negli esercizi in cui si tira realmente a canestro, oltre a modulare la velocità in base alla distanza del tiro, è possibile lavorare sulla velocità di alcuni segmenti della catena cinetica, ad esempio rallentando o velocizzando la flessione del polso.
- La velocità di esecuzione e il relativo grado di controllo motorio, deve essere testato sia in allenamento che nelle gare. I contenuti dell'allenamento della tecnica applicata devono pertanto riprodurre stimoli e variabili di gara, cioè fattori destabilizzanti (D'Ottavio 2011); l'abitudine ad esercitarsi sotto pressione e in condizioni di incertezza migliora il grado di variabilità tecnica, di controllo e di adattabilità, rendendo l'abilità tecnica più stabile e persistente;
- Le azioni effettuate in risposta/reazione ad azioni di disturbo sono soggette a una possibile riduzione del controllo motorio; per tale ragione, occorre lavorare anche sulla capacità di anticipazione che permette un maggiore controllo della tecnica e una

riduzione della variabilità in risposta agli stimoli destabilizzanti dell'avversario;

- L'ipotesi dell'azione vincolata (Wulf 2013) sostiene che, durante l'allenamento tecnico, l'apprendimento di nuove abilità soffre quando l'attenzione è concentrata sulla coordinazione dei movimenti (focalizzazione interna dell'attenzione); quando invece l'attenzione dei giocatori è diretta sugli effetti dei loro movimenti (focalizzazione esterna dell'attenzione) si raggiunge un livello più elevato di prestazione e l'abilità viene mantenuta meglio.
- Un adeguato lavoro fisico (coordinativo e condizionale) supporta e rende più disponibile e duratura la prestazione tecnica.



## LA TATTICA

Per comprendere, almeno in parte, il significato della tattica, si potrebbe scorrere con la memoria il ricordo dei momenti in cui, da giovanissimi (e non solo), abbiamo avuto l'opportunità di giocare una partita nell'oratorio, nelle piazze o nei cortili, talvolta attrezzati anche di un solo canestro e per di più fissato al muro; dovremmo provare a ricordare cosa facevamo per giocare con dei compagni improvvisati, cosa ci rendeva squadra o individualisti, come e quando nasceva una giocata o una collaborazione vincente e perché a volte ci si contrastava involontariamente. Oggi si parla spesso

del lavoro svolto nei settori giovanili, della distribuzione tra allenamento tecnico e allenamento tattico, di quali dovrebbero essere gli obiettivi delle categorie giovanili e come e quando inserire i giovanissimi in prima squadra. Il mondo del calcio, dopo il recente insuccesso del campionato europeo, comincia a farsi delle domande, le stesse che, a detta di molti esperti del settore, si ripropongono con regolarità ogni anno anche nel mondo della pallacanestro, ovvero: è meglio giocare con ragazzi più giovani di uno o due anni per creare esperienze più forti o è meglio giocare con ragazzi nati tutti nell'ultimo anno della categoria per avere maggiore garanzia di vittoria? Sono forse sbagliate le proposte di allenamento o c'è una mancanza di fame di basket da parte dei giovani di oggi? O in modo più mirato: è meglio lavorare per vincere la partita a tutti i costi o per formare i giocatori del futuro? Un interessante commento su quest'ultimo tema è stato affrontato da Gaetano Gebbia (2022) che, tra una serie di considerazioni e suggerimenti, afferma che il punto è capire qual è il limite oltre il quale viene compromesso l'obiettivo prioritario della formazione a favore della vittoria.

Lasciando il lettore a riflettere su questi interrogativi, proviamo ad affrontare il problema della tattica e a comprendere quali sono gli aspetti che incidono sul suo sviluppo; a tal fine occorre innanzitutto chiarire che tattica e strategia non sono sinonimi. Una definizione molto chiara della tattica è fornita da Rossi e Nougier (1996), i quali intendono *l'insieme di comportamenti (azioni, operazioni) individuali e/o collettivi che, tenendo conto della situazione attuale, produce condizioni che possono essere utilizzate a proprio vantaggio durante l'incontro*; comportamenti quindi che sono frutto di un monitoraggio effettuato durante la gara e decisi nell'immediatezza, cioè all'istante. La definizione coniata da Rossi e Nougier è condivisa e rinforzata da Grehaigne et al. (1999) quando affermano che *le tattiche si riferiscono alle scelte specifiche fatte da un gruppo di giocatori o da singoli giocatori durante il gioco al fine di superare in astuzia gli avversari*. In

conclusione risulta chiaro, come ribadito sinteticamente da Ripoll (2008), che *la tattica è il piano d'azione che viene implementato sul campo*.

La caratteristica di base dell'allenamento tattico è quello di stimolare il giocatore a comprendere e percepire il contesto di gioco per trovare soluzioni vantaggiose. È intuitivo che l'abitudine a leggere situazioni incerte deve derivare dalla pianificazione di allenamenti che propongono condizioni specifiche e variate, tali da indurre il giocatore a rilevare e selezionare informazioni salienti lavorando sulla sua attenzione; ma è altrettanto intuitivo che più alto è il grado di abilità tecnica acquisita e maggiore sarà la disponibilità attenta per la lettura della situazione in campo (Messina 1997; Gebbia 2022).

Quando si allena la capacità tattica occorre tenere presente che la comprensione del gioco e la relativa capacità adattiva del giocatore sono due funzioni interconnesse che richiedono allenamenti situazionali e rappresentativi ricchi di contenuti favorevoli per tale processo. Una caratteristica basilare di questo allenamento è costituita dalla componente decisionale che viene demandata ai giocatori; occorre pertanto verificare se le esercitazioni proposte lasciano realmente la possibilità ai giocatori di scegliere o creare soluzioni, o se la scelta è limitata solo al momento della messa in atto, o alle possibili varianti, di quanto predefinito dall'allenatore. Questo aspetto, che richiama la necessità di avere giocatori autonomi e, conseguentemente, anche allenatori autonomi che pensano con la propria testa senza subire passivamente condizionamenti formativi (Gebbia 2022), costituisce il punto fondamentale della questione. L'allenatore di settore giovanile, che responsabilmente vuole formare giocatori autonomi dovrà chiedersi: quali decisioni devono prendere i miei giocatori e fino a che punto possono decidere liberamente cosa fare? Quanto e in che modo le mie scelte condizionano le scelte dei giocatori? in che modo i giocatori devono pervenire alla conoscenza delle soluzioni e, di conseguenza, quale tipo di attività devo proporre e come devo intervenire

per favorire questo processo? I giocatori si comportano in gara in base alle abitudini acquisite in allenamento, pertanto se si sposa la definizione che l'autonomia dell'uomo è la libertà di regolarsi e di agire liberamente, per il giocatore sarà la capacità di vagliare le potenziali alternative di successo e di scegliere l'azione maggiormente efficace (Bifulco, Messina 2019).

Conseguentemente, tra gli obiettivi dell'allenamento tattico, specie nelle fasce iniziali delle categorie giovanili, deve esserci quello di incentivare la creatività per gestire le difficoltà, un lavoro basato sullo sviluppo della abilità tecniche applicate al gioco. La creatività tattica va sviluppata in ambienti incerti e con grande interferenza: questi ambienti, in accordo con Memmert (2013) e Memmert, Roca (2013), devono stimolare e indurre molteplici soluzioni originali e funzionali per raggiungere lo stesso scopo, quindi comportamenti che vanno al di là delle soluzioni predefinite e ideali. A prescindere dalla capacità percettiva e di lettura dei giocatori, la soluzione tattica si sviluppa se si hanno strumenti tecnici che sono stati sollecitati con livelli elevati e spontanei di variabilità: trovare soluzioni tecniche personali significa aver acquisito esperienze in cui il giocatore ha avuto la possibilità di decidere cosa fare, sperimentando e interpretando le informazioni del campo in modo personale. In questa prospettiva, prendere decisioni significa indirizzare un corso di interazioni personali con l'ambiente verso un obiettivo, ed è da questo processo ciclico di ricerca di informazioni necessarie per agire e, viceversa, di agire per rilevare più informazioni, che emergono le decisioni (Araújo

et al. 2006).

Ma qual è la correlazione tra tecnica e tattica e quanto l'apprendimento tecnico incide sulle capacità tattiche? La tecnica è collegata alla tattica nel momento in cui si usa come strumento, cioè la si applica per risolvere una situazione di gioco; quindi la tecnica applicata rappresenta l'anello di congiunzione tra tecnica e tattica. La metodologia di sviluppo per il miglioramento della tattica deve passare costantemente e necessariamente da esperienze combinate di esercitazioni tecniche sia a secco che applicate, a sistematici richiami situazionali, in cui le abilità tecniche vengono testate funzionalmente nel gioco (2c2, 3c3, 4c4, 5c5). Non è pensabile che un livello di apprendimento tecnico basso possa risolvere tatticamente un problema situazionale medio-alto. Pertanto, ogni forma di rapido comportamento adattivo, finalizzato a rispondere a determinati vincoli (condizioni) tattici sarà possibile solo se l'abilità tecnica individuale di ogni giocatore è disponibile in una varietà di soluzioni possibili (Passos 2017); il miglioramento tecnico individuale deve pertanto rappresentare l'obiettivo prevalente per raggiungere soddisfacenti capacità tattiche nell'attività giovanile.

Migliorare la capacità tattica significa anche stimolare l'autoorganizzazione, ovvero essere in grado di interagire e adattarsi con immediatezza al variare delle iniziative offensive e difensive (Araújo et al. 2015). In tal senso, il termine "smarcamento", tuttora in uso per il giocatore senza palla, non è esaustivo per far comprendere le reali dinamiche che emergono dall'interazione con i compagni e gli avversari; infatti, oltre a liberarsi dell'avversario (smarcarsi), egli dovrà "adattarsi" in relazione a una infinita varietà di situazioni (Messina 1997). Pertanto, la capacità di autoorganizzazione è fondamentale sia nelle collaborazioni di squadra basate prevalentemente sui giochi per lettura e su principi generali, sia in quelle azioni predefinite, come le collaborazioni offensive (o difensive), con o senza uso dei blocchi, o gli schemi di gioco: in quest'ultimo caso, l'abilità tattica è necessaria per scegliere tra una serie



di possibili soluzioni vantaggiose, ad esempio il movimento più funzionale in uscita da un blocco in base alla reazione della difesa (Messina 2006).

I suggerimenti offerti dalle dinamiche ecologiche per l'apprendimento del gioco, sono basati sui fenomeni percettivi, ovvero su ambienti di allenamento ricchi di stimoli, più precisamente di *affordance*, ovvero degli inviti che emergono dal contesto e che suggeriscono al giocatore, nell'immediatezza, il modo di agire, senza necessità di processare le informazioni. Al di là dei possibili fenomeni percettivi, o dei possibili e più radicati processi cognitivi di elaborazione delle informazioni, non vi è dubbio che i giocatori debbano in qualche modo imparare a comprendere cosa succede in campo e a rispondere con adeguati piani d'azione. Quando i ragazzi giocano nei campetti all'aperto, senza nessun controllo dell'allenatore, mostrano la loro naturale capacità di approcciarsi al gioco senza aver paura di sbagliare e di essere richiamati; se poi la squadra che vince (una volta raggiunto il punteggio o terminato il tempo stabilito) acquisisce il diritto di rimanere a giocare la gara successiva contro il gruppo che attende il suo turno, le capacità tattiche emergono con maggiore vigore e determinazione. Per avere un'idea della capacità tattica della propria squadra giovanile è sufficiente iniziare l'allenamento con 10 minuti di gara, lasciando gli allievi liberi di scegliere come giocare, e osservare quello che accade; in questo modo l'allenatore ha la possibilità di ricavare tutta una serie di informazioni sul modo in cui i giocatori interagiscono, su come si auto organizzano, su come si supportano o si contrastano, su come condividono gli spazi e regolano i tempi, sulla tendenza ad adattarsi o ad essere individualisti, su come si relazionano e si rispettano, su quanto il livello tecnico riesca a contribuire al successo o meno di un'azione, ecc. Questo tipo di attività è proponibile per le prime fasce giovanili, sfatando tra l'altro il mito del riscaldamento tradizionale (Gebbia 2022). Un contributo in questa direzione è dato dall'autoregolazione (Sanil et al. 2013) che consiste nel dare agli allievi la responsabilità di alcune

componenti delle attività di esercitazione; la ricerca ha dimostrato che questa forma di responsabilità influisce positivamente sulla qualità dell'apprendimento, favorendo l'autonomia, la competenza e una maggiore motivazione nel raggiungimento di obiettivi.

Se è vero che gli inviti (*affordance*), potenzialmente esistenti nelle situazioni di gioco, cambiano in funzione dell'intenzione di chi percepisce e che l'intenzione è fondamentalmente la comprensione di quello che si fa (Secundo-Ortin, Kalis 2024), allora la tattica assume un significato maggiore se generata da esigenze dettate direttamente dalle condizioni di gioco e non da condizionamenti derivanti da forme preconfezionate di collaborazione. È chiaro che l'esperienza e le caratteristiche tecniche, fisiche e antropometriche, fanno sì che il giovane inesperto veda una non invitante strettoia lì dove il giocatore evoluto vede un'autostrada per il canestro. Ciò fa riflettere sul fatto che le opportunità d'azione offerte dal contesto agonistico vengono colte in relazione ad una percezione personale, e che le possibili soluzioni di gioco didatticamente ipotizzate dal coach, devono essere congruenti con il livello tecnico dei giocatori e con la loro creatività tattica, dunque non riferiti esclusivamente ai livelli evoluti; tra l'altro, alcuni sistemi di collaborazione offensiva o difensiva sono efficaci solo se si è raggiunto un certo livello di controllo motorio e di velocità di esecuzione. Sviluppare abilità tattica significa anche cercare, gradualmente, di percepire il gioco con la prospettiva dei compagni; in tal modo possono emergere suggerimenti costruttivi d'azione o, viceversa, iniziative d'azione da evitare.

Ogni allenatore di settore giovanile dovrà trovare una propria metodologia per sviluppare le capacità tattiche dei giocatori che, come detto, non possono essere migliorate solo attraverso giochi predefiniti da riportare ed eseguire fedelmente in campo, bensì proponendo attività in cui i giocatori vivono contesti altamente incerti e hanno ampi margini per decidere quali comportamenti mettere in atto (Messina, Bifulco 2018; Messina 2022); lo stesso principio è sostenuto da D'Arrigo e Albertini (2022)

quando, in relazione al mondo del calcio, affermano che esercizi ed esercitazioni che sono strutturati in base a consegne predefinite dal mister e non in funzione di problemi da risolvere, non sono sufficienti e non possono essere considerati proposte coerenti con la natura propria del gioco.

Anche per la tattica si suggeriscono una serie di assunti che possono orientare a sviluppare metodologie adeguate:

- Il comportamento tattico è la soluzione che emerge da una lettura/percezione del gioco e che viene espressa attraverso abilità tecniche personali;
- La focalizzazione dell'attenzione condiziona la capacità di lettura: l'allenatore può influenzare il processo in modo diretto, attraverso istruzioni precise, o in modo indiretto, sia con inviti ad osservare (più che istruzioni), sia attraverso esercitazioni con continui cambiamenti situazionali; quest'ultimo caso, più formativo per i giovanissimi, richiede competenze specifiche di coaching per gestire correttamente i feedback e un'adeguata manipolazione dei vincoli del compito (Messina 2022);
- La tattica va allenata attraverso esercitazioni che stimolano sia il pensiero convergente che il pensiero divergente (Guilford 1967): il primo riguarda le possibili soluzioni predefinite e ideali nelle quali l'autonomia decisionale del giocatore consiste solo nella scelta tra quanto predefinito e la variabilità tecnica della soluzione; il secondo riguarda la totale autonomia decisionale e la creatività tattica: quest'ultima deve rappresentare l'esperienza di accesso per le categorie giovanili e deve essere coltivata in tutte le fasce;
- L'efficacia dei comportamenti tattici è condizionata dal livello di abilità tecnica che deve essere sviluppata attraverso l'allenamento a secco e di applicazione. Il lavoro tecnico applicato assume un significato tattico sempre più forte a fronte di situazioni incerte e destabilizzanti che non sono sempre riproducibili in allenamento con le

stesse caratteristiche opposte degli avversari; per tale ragione occorre trovare anche soluzioni metodologiche alternative, che creino condizioni maggiormente destabilizzanti (lavoro in sottonumero o soprannumero, meno abili contro più abili, molte gare amichevoli e tornei contro avversari diversi e di diverso livello, manipolazione di vincoli relativi a spazi, tempi e regole di gioco, esperienze di camp che permettono il confronto con altri ragazzi, ecc.).



## LA STRATEGIA

Alcune definizioni sono molto chiare per comprendere il concetto di strategia; ad esempio per Rossi e Nougier (1996) è *la pianificazione mentale che, tenendo conto delle regole dell'attività sportiva, delle caratteristiche proprie e dell'avversario, anticipa e prestabilisce nelle loro linee generali le decisioni relative al comportamento di gara*; pertanto, in una

pianificazione strategica, ovvero nel modo in cui una squadra si prepara ad affrontare gli avversari, può essere inclusa la scelta di adottare qualunque forma di collaborazione tra i giocatori, cioè azioni sia predefinite (schemi, giochi, organizzazioni e posizionamenti particolari, livelli diversi di intensità di gioco offensiva o difensiva, adattamenti e indicazioni individualizzate, ecc.) che non predefinite (collaborazioni per letture, gioco libero). Anche Grehaigne et al. (1999), sulla stessa linea di pensiero, affermano che *la strategia si riferisce agli elementi discussi in anticipo affinché la squadra si organizzi rispetto all'attacco e/o alla difesa*; la conclusione di Ripoll (2008) è sinteticamente uguale: *la strategia è un piano d'azione globale che si prevede prima di incontrare una squadra*.

È evidente che la preparazione alle gare ha una sua fondamentale importanza. Il volume di contenuti pianificabili strategicamente è diversificato sia all'interno dell'intera fascia delle categorie giovanili che a livello senior. È chiaro che, strategicamente, ogni allenatore dovrà valutare e scegliere gli aspetti di contenuto che vorrà enfatizzare ai fini di quella formazione tanto discussa in ambito tattico; alcune scelte, come decidere se fare una difesa a zona piuttosto che una a uomo, dovranno essere coerenti con il lavoro svolto fino a quel momento. In particolare, con le prime fasce giovanili, la preparazione alla gara è molto diversa rispetto alle categorie dei più grandi o ai senior: lunghe riunioni, visione di video e soluzioni provate in allenamento in base alle caratteristiche della squadra avversaria, sono incongruenti con l'obiettivo formativo dei più giovani che invece deve essere quello di affrontare una squadra di

cui non conosce nulla, sviluppando capacità di adattamento e di autoorganizzazione in contesti incerti e imprevedibili, nonché l'arte di arrangiarsi (Gebbia 2022).

Ovviamente, a livelli più evoluti, il piano partita potrà prevedere accorgimenti tattici di vario genere, sia a livello individuale che collettivo, con obiettivi diversi derivanti, su livelli diversi, da uno *scouting report* della squadra avversaria e in relazione al proprio potenziale individuale e di squadra. Riunioni con staff e squadra, studio dei video o mini clip, utilizzo di database, report individualizzati, sono solo alcuni dei momenti che contribuiscono a pianificare strategicamente una gara.



Ringraziamo la Lu.ma.Ka. Reggio Calabria, Lucio Laganà e il Sanga Milano per averci fornito le foto dell'articolo.

## BIBLIOGRAFIA

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski R., (2006). The Ecological Dynamics of Decision Making in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6) 653-676.
- Araújo D., & Davids K. (2015). Towards a theoretical driven model of correspondence between behaviours in one context to another: Implications for studying sport performance. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 268-280.
- Bartlett, R. (2014). *Introduction to Sports Biomechanics - Analysing Human Movement Patterns*. 3<sup>rd</sup> Edition, London, Routledge.
- Battig, W.F. (1966). Facilitation and interference. In E.A. Bilodeau (Ed.), *Acquisition of skill*. New York: Academic Press, pp. 215-244.
- Bernstein, N.A. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Oxford, UK: Pergamon.
- Bernstein, N.A. (2021). *Bernstein's Construction Of Movements – The Original Text and Commentaries*. Edited by Mark L. Latash, Routledge Taylor & Francis Group.
- Bifulco, V., & Messina P.M. (2019). *Allenare Insegnando – Tecnica, tattica e metodi d'insegnamento della pallacanestro*. Basketcoach.Net
- D'Arrigo, F., & Albertini, C. (2022). *Allenare gli allenatori – Perché si impara a giocare giocando*. La casa Usher.
- D'Ottavio, S. (2011). *L'apprendimento della tecnica calcistica*. SdS Scuola dello Sport Coni, Calzetti Mariucci Editore, Vol. XXX, n.91, 47-55.
- Edwards, H.E. (2011). *Motor Learning and Control - From Theory to Practice*. Wadsworth Cengage Learning.
- Gebbia, G. (2022). *Asini e scimmiette nei campi di basket*. Basketcoach.Net
- Guilford, J.P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill
- Grehaigne, J.F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(2): 159-174.
- Gulinelli, M., & Carbonaro, G. (1991). Se l'atleta sbaglia. *SdS Scuola dello Sport Coni*, suppl. n.22, 54-60.
- Guthrie, E.R. (1952). *The psychology of learning*. New York: Harper & Row.
- Hay, J.C. (1993). *The Biomechanics of Sports Techniques*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hossner, E-J., Schiebl, F., & Göhner, U. (2015). A functional approach to movement analysis and error identification in sports and physical education. *Frontiers in Psychology*, Vol. 6, 1339.
- Kent, M. (1996). *Dizionario Oxford di Medicina e Scienza dello Sport* (Ed. italiana a cura di Bellotti P.). Il pensiero Scientifico Editore.
- La Torre, A., & Dotti, A. (2006). *Allenamento della tecnica e atleti di alto livello*. SdS Scuola dello Sport Coni, Vol. XXV, n.71, 43-46.
- Lees, A. (2002). *Technique analysis in sports: a critical review*. *Journal of Sports Sciences*, 20, 813-828.
- Lees, A. (2018). *Qualitative biomechanical analysis of technique*. In Payton. C.J., Burden, A.; *Biomechanical evaluation of movement in sport and exercise*. Routledge, p.4-21.
- Madella, A. (1996). *La valutazione della tecnica*. SdS Scuola dello Sport Coni, Vol.XV, n.35, 19-26.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*, Verlag Karl Hofmann. (Traduzione di M. Gulinelli) *Manuale di teoria dell'allenamento*. Roma, Società Stampa Sportiva, 1997.
- McMorris, T. (2004). *Acquisition and Performance of Sports Skills*. Hoboken, NJ, Wiley Wiley & Sons.
- Memmert, D. (2013). *Tactical Creativity*. In T. McGarry, P. O'Donoghue, & J. Sampaio (eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. Routledge, 1<sup>st</sup> Edition, Chapter 24, pp. 297-308.
- Memmert, D. & Roca A. (2019). *Tactical Creativity and Decision Making in Sport*. In:

- A.M. Williams, R.C. Jackson (eds.), *Anticipation and Decision Making in Sport*. Routledge, 1<sup>st</sup> Edition, Chapter 11, pp.203-214.
- Messina, P. M. (1997). *Elementi di Metodologia Applicata alla Pallacanestro*. Edizioni Greco.
  - Messina, P. M. (2004). *L'insegnamento della Pallacanestro – Problematiche Didattiche e Metodologiche*. Edizioni Greco.
  - Messina, P. M. (2006). *La formazione tattica e strategica nella pallacanestro giovanile*. SdS Scuola dello Sport CONI, Calzetti-Mariucci Editore, Vol. XXV, n. 69, 47-57;
  - Messina, P. M. (2020). *L'allenamento di acquisizione della tecnica*. SdS Scuola dello Sport CONI, Calzetti-Mariucci Editore, Vol. XXXIX, n.125, 61-71.
  - Messina, P.M. (2022). *Dalle affordance ai comportamenti predefiniti – Lo sviluppo adattivo del giocatore*. *Scienza & Sport*, n. 56, 56-65.
  - Messina, P.M., & Bifulco, V. (2018). *Collaborare in forma libera – Riflessioni metodologiche sulle collaborazioni e le azioni di gioco in forma libera nella pallacanestro giovanile*. SdS Scuola dello Sport Coni, Calzetti-Mariucci Editore. Vol. XXXVII, n.117, 49-58.
  - Passos, P. (2017). *Performance issues in team games*. In Passos, P., Araújo, D., Volossovitch, A., *Performance Analysis in Team Sports*, Routledge.
  - Platonov, V.N. (2004). *Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara*. Calzetti Mariucci Editori.
  - Ripoll, H. (2008). *Le mental des champions*. Paris, Éditions Payot & Rivages.
  - Rossi, B., & Nougier, V. (1996). *Processi mentali, tattica e comportamenti di finta*. SdS Scuola dello Sport Coni, Vol. XV, n. 35, 2-8.
  - Sanil, E.A., Patterson, J.T., Bray, S.R., & Lee, T.D. (2013). *Understanding self controlled motor learning protocols through the self determination theory*. *Frontiers in Movement Science and Sport Psychology*, 3, 611.
  - Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Roma, Società Stampa Sportiva.
  - Schmidt, R. A., & Lee, T.D. (2020). *Motor learning and performance: from principles to application*. Champaign, IL: Human Kinetics, 6<sup>st</sup> Edition.
  - Schöllhorn, W.I., Hegen, P., & Davids, K. (2012). *The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach*. *The Open Sports Sciences Journal*, Vol.5, 100-112.
  - Secundo-Ortin, M., & Kalis, A. (2024). *Intentions in Ecological Psychology: An Anscombe Proposal*. *Review of Philosophy and Psychology*. Springer, 15, 69-89.
  - Shea, J.B., & Morgan, R.I. (1979). *Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill*. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5, 179-187.
  - Shea, J.B., & Zimny, S.T. (1983). *Context effects in memory and learning movement information*. In R.A. Magill (Ed.), *Memory and control of action*. Amsterdam: Elsevier, pp. 345-366.
  - Sternad, D., Huber, M.E., & Kuznetsov, N. (2014). *Acquisition of Novel and Complex Motor Skills: Stable Solutions Where Intrinsic Noise Matters Less*. In *Progress in Motor Control – Skill Learning, Performance, Health, and Injury*. Mindy F. Levin Editor, Springer, 101-124.
  - Weineck, J. (2001). *L'allenamento ottimale*. Calzetti Mariucci Editore.
  - Wulf, G. (2013). *Attentional Focus and Motor Learning: A review of 15 years*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.

**amazon**

**ALLENARE  
INSEGNANDO**  
P.M. MESSINA - V. BIFULCO

**TECNICA  
TATTICA  
METODOLOGIA**

**850** DIAGRAMMI

**ALLENARE  
INSEGNANDO**  
TECNICA, TATTICA E METODI  
DI INSEGNAMENTO  
DELLA PALLACANESTRO

**SECONDA EDIZIONE**

**WWW.BASKETCOACH.NET**

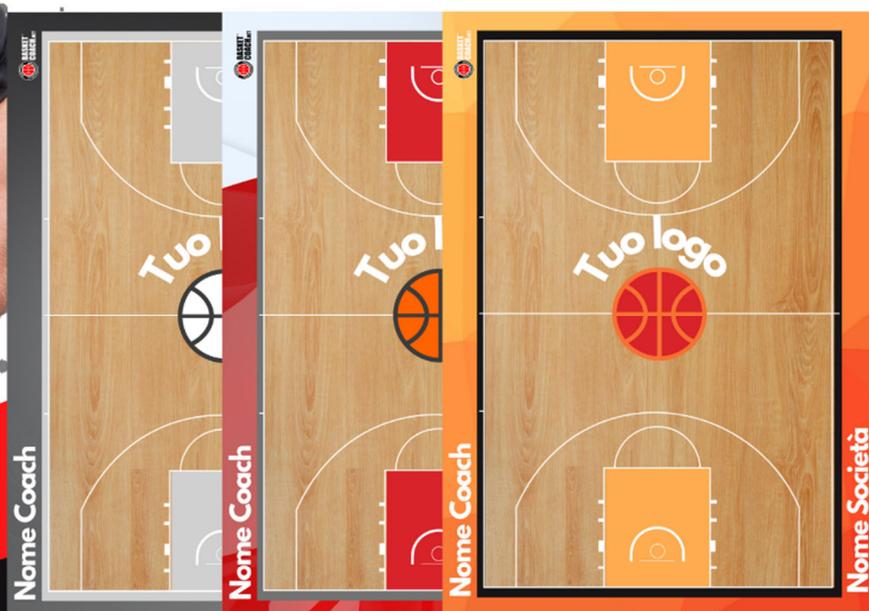
Ha già pubblicato con BasketCoach.Net "Allenare Insegnando" in collaborazione con il Prof. Vincenzo Bifulco.

Lo trovi su Amazon [cliccando qui](#).



# LAVAGNETTA COACH

PERSONALIZZATA AL  
**100%**



# RICHIEDI BOZZA

[www.basketball-store.it](http://www.basketball-store.it)