

LA TEORIA DELL'ARMADIO

Gaetano Gebbia

A poco più di un anno dalla sua scomparsa, il ricordo e l'eredità di coach Gaetano Gebbia restano vivissimi, soprattutto per chi si occupa di formazione nei settori giovanili. Il suo ultimo libro, *"Asini e scimmiette nei campi di basket"* raccoglie, in ventotto brevi capitoli, decenni di esperienza sul campo, offrendo un concentrato di idee, osservazioni e spunti pratici che lo rendono un'opera unica nel panorama della letteratura cestistica.

Gaetano aveva iniziato a lavorare a nuovi capitoli, alcuni rimasti incompleti, pensati per una futura edizione arricchita del volume. Ogni capitolo del libro è accompagnato da una vignetta e da un'epigrafe tratta da un brano musicale, seguiti da un'introduzione narrativa che anticipa, con un evento simbolico, il tema centrale.

Questo scritto rappresenta idealmente il ventinovesimo capitolo. Doveva essere introdotto – secondo le indicazioni precise lasciate da coach Gebbia – da una vignetta raffigurante *"un coach di spalle, di fronte a un armadio a tre ante di cui una chiusa, le altre due aperte, con tanto disordine di magliette, una scarpa da basket appesa, un borsone dentro."* L'epigrafe scelta: *"È arrivato il tempo di lasciare spazio"* – Malika Ayane, dal brano *"Come le foglie"* (Sugar Music, 2009).

La famiglia Gebbia mi ha dato l'onore di presentare questo documento, decidendo di condividerlo con l'intera comunità degli allenatori. Il tema affrontato è di grande attualità: il difficile equilibrio tra impegno scolastico e impegno sportivo. Un argomento che, con la consueta lucidità e profondità, coach Gebbia ci invita a osservare da vicino, sollecitando riflessioni fondamentali per chi lavora ogni giorno con i giovani.

P. Maurizio Messina

To cite this article:

Gebbia G. (2025). La teoria dell'armadio.

BasketCoach.Net 15.9.2025.



In quasi cinquanta anni di attività Sandro aveva accumulato una notevole quantità di libri e pubblicazioni sullo sport, in particolare sulla pallacanestro. Nella sua libreria c'erano testi quasi introvabili, quali *LA PALLACANESTRO* di Francesco Ferrero o *BASKET BOOM STORY* di Arnaldo Taurisano, oltre alla collana edita dalla FIP a partire dagli anni '60, i due libri di Giancarlo Primo, *L'ATTACCO* e *LA DIFESA*, quelli di Dan Peterson, *IL MIO CREDO CESTISTICO* e *BASKET ESSENZIALE*; insomma quasi tutti i libri pubblicati in Italia. E arricchivano la sua collezione anche molti testi americani, tanti comprati in loco durante i suoi viaggi oltreoceano. C'erano poi i libri editi dalla Scuola dello Sport, sulla metodologia, la psicologia, e poi quelli sul coaching, a partire dal famoso *THE INNER GAME OF TENNIS* di Timothy Gallwey, a ragione considerato il testo base sul tema. Negli ultimi anni aveva acquistato diversi libri di allenatori, anche di altri sport, soprattutto di calcio e pallavolo, trovando spunti

interessanti in molti di essi: Ancellotti, Valdano, Gilbert, Guardiola, Montali, Prandelli, Gravina, Berruto. Fra gli altri lo aveva molto incuriosito il libro di Mauro e Mirco Bergamasco, campioni del rugby: ANDARE AVANTI GUARDANDO INDIETRO; in particolare lo aveva intrigato un capitolo che riguardava il rapporto fra attività sportiva e studio, nel quale i due atleti raccontano: "Nostro padre, come altri allenatori, usava una semplice tecnica quando i ragazzi riportavano brutti voti a scuola: raddoppiava la durata degli allenamenti, in modo che lo studente avesse ancora meno tempo per studiare! È un trucco basato sul paradosso, ma funziona: lo studio è soprattutto una questione di organizzazione del tempo perché, quando ci si siede davanti ai libri pensando <<ho tutto il pomeriggio per studiare>> non si combina nulla, quando invece il tempo scarseggia l'attenzione e la memoria si potenziano. È un metodo garantito".

Dopo averlo letto si chiese: "Ma come? Se i ragazzi vanno male a scuola, di solito, gli si concede più tempo, anzi, i genitori nemmeno li mandano a fare allenamento, un po' per punizione, un po' per dargli tempo per recuperare; questi del rugby invece ci consigliano di fare esattamente il contrario!". Però questo approccio, come tutto ciò che percepiva essere innovativo, lo attirava così tanto che si ripromise di parlarne alla riunione con i genitori di inizio stagione. Sapeva di toccare un argomento delicato, per cui nei giorni precedenti l'incontro aveva cercato le parole giuste per esprimere la sua idea in maniera chiara ma senza provocare reazioni negative. Nel momento in cui si lanciò nel toccare il tema dello studio cercò di essere attento alle espressioni dei suoi interlocutori, ma alla prima faccia stupita, virò bruscamente e ripropose le solite modalità, convincendosi che ancora non era il tempo per avventurarsi con nuove proposte che difficilmente sarebbero state comprese ed accettate.

Siamo stati formati, come allenatori, ascoltando tante verità assolute, una delle quali, forse la più incontrovertibile, è stata: "Più ci si allena più si migliora". Sulla base di tale dogma

abbiamo spesso cercato angoli di palestra o spazi impossibili pur di fare un allenamento in più. Ci hanno poi raccontato di quei giocatori che tiravano 500 tiri al giorno; lo abbiamo preso così per buono che non ci siamo posti le ovvie domande: ma quanti giocatori lo hanno fatto? Per quanti giorni a settimana? Per quante settimane al mese? E così via. Per alleggerire la nostra coscienza, o forse perché fortemente convinti, abbiamo organizzato quindi gli allenamenti mattutini prima che i ragazzi entrassero a scuola, sul modello dei college americani. Il colpo di grazia però ce lo ha dato il più grande atleta di sempre, quel Pietro Paolo Mennea che, qualche mese prima di venire a mancare, in una intervista, con il sorriso sulle labbra, dichiarò che lui si allenava 5/6 ore al giorno, per 350 giorni all'anno e questa vita l'aveva fatta per quasi vent'anni, aggiungendo che, se avesse potuto, si sarebbe allenato anche di più. Il video di quell'intervista lo abbiamo fatto vedere ai nostri ragazzi ed ai loro genitori, senza dimenticare di far riferimento alle cinque (cinque!) lauree conseguite dall'atleta barlettano, per sottolineare come studio ed attività sportiva di alto livello fossero assolutamente conciliabili!

Pur sapendo quindi che il tema è delicato, qualche riflessione è lecito farla, a cominciare dal distinguere il contesto in cui atleti di diverse discipline, età e livelli di prestazione svolgono la loro attività sportiva. Innanzitutto perché è diversa la motivazione che può avere l'atleta (quasi sempre adulto) che ha l'ambizione ed anche la consapevolezza di competere per raggiungere, ad esempio, una qualificazione olimpica o addirittura per vincere una medaglia, esperienza alla quale si arriva dopo anni di duro lavoro e tanti sacrifici, rispetto a quella di un gruppo di ragazzi che gioca a pallacanestro per passione, per divertirsi, per stare insieme. C'è da chiedersi quindi se sia opportuno adottare una regola che può valere per una minoranza di casi, se non per delle eccezioni, e applicarla anche alla maggior parte delle situazioni.

Il rapporto impegno scolastico/impegno sportivo è un tema che coinvolge la responsabilità

di famiglie e società che, peraltro, non sempre condividono le scelte che riguardano i giovani. Non sono pochi i casi in cui i genitori danno assoluta precedenza allo sport nell'aspettativa di risultati prestigiosi, anche a costo di esporre i propri figli a stress, eccessivo carico di responsabilità, sopravvalutazione delle proprie capacità, tutti elementi che fanno parte del fenomeno del "campionismo" e che possono portare anche all'abbandono precoce. Come si pone, in questi casi la società sportiva? Asseconda il volere della famiglia o prende posizione pretendendo un rendimento anche scolastico? E quante volte la società sostiene la volontà della famiglia di far frequentare un percorso di studio più agevole, come potrebbe essere una scuola privata o addirittura la suggerisce essa stessa, sempre con l'obiettivo di dare priorità alla prestazione sportiva, evitando che l'impegno scolastico possa interferire con quello sportivo? Questo è il primo nodo sul quale fare chiarezza perché determina i rapporti società/atleta. Per quanto riguarda il tempo necessario per ottemperare ad entrambe le esigenze, quante sono, in Italia, le società di pallacanestro che operano a livello giovanile in cui, nelle categorie medio alte, i giocatori hanno la possibilità di risiedere tutti in una foresteria possibilmente attigua ai campi di gioco, opportunità che permette di economizzare i tempi? Pochissime! nella maggior parte dei casi le squadre che vogliono svolgere attività di allenamento pressoché quotidiana devono necessariamente richiedere un impegno temporale decisamente superiore considerando pure quelle situazioni in cui la distanza casa palestra finisce per impegnare molto più tempo della durata dell'allenamento. E questo, spesso, vuol dire concedere più tempo allo studio e di conseguenza obbliga a doversi poi assentare dagli allenamenti per recuperare, quindi comunque a non poter garantire gli impegni richiesti. Perché, se è vero che i ragazzi dovrebbero venire sempre agli allenamenti (in fondo è una loro scelta ed un loro desiderio) nella realtà, soprattutto nel livello medio basso (dove si svolge la maggior parte dell'attività di base) ci sono sempre

motivi che impediscono che questo accada (e di solito sono o impegni scolastici o familiari). Allora la domanda che ci si potrebbe porre è: non sarebbe più conveniente chiedere un impegno sportivo ridotto e dare la possibilità ai ragazzi di potersi organizzare? Se, a livello giovanile, come spesso si sente dire, è prioritaria la crescita della persona rispetto a quella del giocatore, perché non considerare che tale processo passi anche attraverso la capacità di gestire responsabilmente il proprio tempo? Di conseguenza sarebbe opportuno creare le condizioni affinché ciò accada, evitando un impegno sportivo pressoché quotidiano che lasci ai ragazzi poco tempo per la gestione delle altre attività. Ovviamente si parla di quelle realtà dove c'è la disponibilità degli orari di allenamento, non dove gli spazi ridotti obbligano comunque a fare delle scelte che in ogni caso riducono il numero degli allenamenti. Concedere uno o due giorni liberi settimanali (in base alla categoria, al livello del campionato, agli obiettivi della società, etc..) potrebbe obbligare a rispettare gli impegni sancendo un patto ben chiaro con i giocatori: non ci si allena tutti i giorni ma non sono ammesse assenze per altri motivi. Il messaggio, quindi, è: vi viene data l'opportunità di organizzare il vostro tempo fra studio ed attività sportiva, imparate a farlo! Ovviamente tutto il ragionamento fatto viene a cadere nei casi in cui i ragazzi fanno un doppio allenamento se coinvolti, per esempio, con la squadra di categoria superiore, compresa quella senior, come spesso accade; oppure quando si allenano, sia pure in giorni diversi e con gruppi diversi, come ad esempio, nel caso del doppio tesseramento, argomento, fra l'altro, che meriterebbe qualche valutazione più approfondita: negli ultimi vent'anni circa, infatti, si è sposata la tesi che i ragazzi devono giocare di più, devono cioè incrementare il numero delle gare stagionali, perché è giocando tanto che si migliora. Forse è arrivato il momento di riequilibrare il rapporto allenamenti/gare: giocare di meno allenarsi di più, mantenendo comunque valido il principio che, ove possibile, sarebbe opportuno avere almeno un giorno libero da impegni sportivi.

Quali i vantaggi? Innanzitutto, trasferire sui giovani la responsabilità della gestione delle proprie attività, il che è possibile solo se si creano le condizioni affinché ciò avvenga. Bisogna essere consapevoli che allenarsi di meno potrebbe portare i giocatori a sfruttare ancora meglio il minor tempo disponibile, allenandosi con maggiore impegno. Probabilmente diminuiranno le assenze e quindi l'attività sportiva potrà avvantaggiarsi di una maggiore e costante presenza dei giocatori, e così si ridurrà anche la possibilità di infortuni dovuti a carichi di lavoro eccessivi (infortuni soprattutto di tipo muscolare sono sempre più presenti nelle attività giovanili dove ci sono alti carichi di lavoro). È una questione statistica ma anche legata al fatto che spesso non si rispettano i fisiologici tempi di recupero. Avere giocatori infortunati (ove l'infortunio non sia dovuto alla casualità di un evento traumatico) è un problema che incide sulla salute del giovane, sulla sua crescita e sull'attività della squadra. Giocatori che a vent'anni devono fare i conti con le caviglie deboli o che hanno bisogno di mettere il ghiaccio

sulle ginocchia dopo ogni allenamento sono, probabilmente, il risultato di anni di lavoro in cui ci si è preoccupati solo di farli allenare il più possibile.

Infine, avere meno allenamenti settimanali costringe, in qualche modo, l'allenatore a scegliere i contenuti delle proposte in maniera maggiormente selettiva, definendo meglio le priorità; quando si ha molto tempo a disposizione si corre il rischio di proporre troppi argomenti soprattutto di natura tattica (ad esempio diverse soluzioni difensive contro una particolare situazione d'attacco) piuttosto che semplificare proponendo una pallacanestro più adeguata all'attività giovanile.

In fondo è la teoria dell'armadio: quando si dispone di un armadio grande si rischia di buttare tutto dentro alla rinfusa, senza ordine, tanto c'è spazio a sufficienza. Quando invece l'armadio è piccolo allora bisogna piegare bene i vestiti, ordinarli con attenzione, eliminare quelli che non si usano più. Tutto diventa più funzionale.



IL LIBRO DI
GAETANO LO
TROVI SU
amazon