

# IL VALORE DEI FONDAMENTALI TRA VINCOLI E APPRENDIMENTO RAPPRESENTATIVO

Paolo Maurizio Messina



## INTRODUZIONE

Un argomento di discussione, sollevato di recente negli ambienti degli allenatori, riguarda la metodologia di lavoro sui fondamentali in relazione all'evoluzione della pallacanestro moderna. Alcuni autori hanno posto l'accento sulla scarsa validità del lavoro a secco e ripetitivo sui fondamentali in quanto ritenuto privo di scopo; con questo tipo di allenamento ripetitivo e decontestualizzato, gli allenatori, alle prese con i giocatori alle prime armi, ritengono di riuscire ad insegnare la tecnica con la convinzione che gli allievi comprenderanno anche gli aspetti percettivi che suggeriscono quando usarla nel gioco (Almond 2014; Gray 2021; Rudd 2021). Questa longeva metodologia tradizionale sviluppata nell'ambito dell'approccio cognitivista dell'elaborazione delle informazioni, ritenuta prevalente per l'insegnamento e l'allenamento nello sport a tutti i livelli e caratterizzata da una pedagogia lineare, ha lo scopo di proporre un primo orientamento in cui le tecniche ottimali vengono apprese prima dell'introduzione delle regole e del gioco (Blomqvist et al., 2001).

## 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 nell'ambito della collaborazione Università degli Studi di Catania-Fujian Normal University Cina.

### To cite this article:

Messina P. M. (05/2023). Il valore dei fondamentali tra vincoli e apprendimento rappresentativo. BasketCoach.Net

Con un orientamento diverso, che nasce dal crescente interesse verso le dinamiche ecologiche, si sostiene invece la proposta di un lavoro rappresentativo, cioè un allenamento che si avvicina quanto più possibile alle condizioni reali di gioco; una didattica ecologica fondata

sulla manipolazione di vincoli, ovvero una metodologia non lineare che permette l'emergere di comportamenti adattivi orientando il giocatore alla scoperta di nuove soluzioni di gioco. Per affrontare correttamente l'argomento, oltre che porre in parallelo entrambi gli approcci, occorre tenere conto della realtà storica che ha caratterizzato la formazione, e spesso, l'aggiornamento e l'auto-formazione degli allenatori italiani. Infatti, queste problematiche di carattere metodologico sono state affrontate già negli anni 80, sviluppando, con una certa gradualità, due metodologie parallele per lo sviluppo dei fondamentali, ovvero l'allenamento di acquisizione della tecnica e l'allenamento di applicazione della tecnica; con quest'ultima forma di allenamento, gli allenatori contestualizzavano le abilità tecniche con lo scopo di svilupparne il corretto utilizzo.

Riflettendo sui diversi orientamenti e avvicinandoci con una mente aperta ad ogni forma di innovazione, si tenterà di chiarire alcuni punti salienti per evitare equivoci e generalizzazioni.

## DISCUSSIONE

Nell'ultimo decennio, un gruppo di studiosi, tra i quali D. Araújo, K. Davids, C. Handford, G.J.P. Saveisbergh, R. Pinder, I. Renshaw, P. Passos, J.Y. Chow, W. Roberts, C. Button, R. Hristovski, solo per citarne alcuni, hanno messo assieme gli studi relativi a un quadro di lavoro guidato dai vincoli, che ebbe inizio a metà degli anni Novanta e che nell'ultimo decennio ha avuto un'elevata risonanza nel mondo dei tecnici sportivi. Questo approccio dipendente dai vincoli (*Constraints-led approach* - CLA) che è basato sulla teoria della dinamica ecologica, incorpora fondamenti provenienti dalla psicologia ecologica, dalla teoria dei sistemi dinamici, dalla biologia evolutiva e dalle scienze della complessità: l'obiettivo era, ed è, quello di comprendere le prestazioni, l'apprendimento dei giocatori e lo sviluppo del talento attraverso la ricerca di modelli teorici, dati empirici e applicazioni pratiche (Renshaw et al. 2019); inoltre, le dinamiche ecologiche descrivono le linee guida che supportano la pedagogia non

lineare, ovvero i principi pedagogici per la metodologia di manipolazione dei vincoli durante le sessioni di allenamento. Newell (1986) classificò i vincoli in tre categorie: ambientali, del giocatore e del compito; i primi due sono i meno manipolabili rispetto al terzo che acquisisce una valenza particolare. Occorre notare, onde evitare una cattiva interpretazione, che la funzione dei vincoli non è quella di inibire la libertà d'azione dei giocatori, bensì quella di evidenziare e sollecitare aspetti risolutivi e funzionali delle situazioni di gioco.

Nel contempo, un ulteriore filone di ricerca ha rivalutato l'importanza di un apprendimento rappresentativo (*Representative Learning Design*) (Pinder et al. 2011), posto in evidenza negli anni Cinquanta da Egon Brunswik (1956), che mette in discussione il valore dei progetti di attività pratiche che sono decontestualizzati attraverso l'artificio e il riduzionismo, come ad esempio l'uso di coni o di sagome di omini, attrezzi e modalità che mancano dei vincoli informativi realistici, ovvero di quelle opportunità ed inviti originali che solo un contesto rappresentativo può invece offrire (Gray 2021).

Se per il primo punto, da una parte, la ricerca ha posto in evidenza i metodi per gestire i vincoli che stimolano i giocatori a trovare soluzioni di gioco attraverso la ricerca di "inviti" (*affordance*) che offrono spunti per agire, dall'altra, occorre rilevare che la stessa ha permesso di valorizzare e rendere più solido il lavoro costruito dagli allenatori italiani negli ultimi trentacinque o quarant'anni che, intuitivamente, già creavano e proponevano situazioni di gioco caratterizzate da elementi di imprevedibilità, attività in soprannumero e sottonumero, esercizi con handicap, azioni guidate, limitazioni di abilità, di spazi e di tempi, regole create ad hoc, ecc. (Gebbia 1991; Gebbia 1995; Gebbia 1996; Messina 1997; Messina 2004; Bifulco, Messina 2018). Erano molti i momenti di confronto tra gli allenatori che discutevano e sperimentavano condizioni contenenti prevalentemente vincoli di spazio, di tempo e di incertezza; ci si orientava, in tal modo a contestualizzare gli esercizi e le attività in genere, al fine di immergere il giocatore nella realtà del gioco.

L'insegnamento, come sottolineava Gaetano Gebbia (1991, 2002), non deve essere indirizzato soltanto verso la pura gestualità ma anche verso la capacità di risolvere i vari problemi motori che il giocatore deve affrontare durante lo svolgimento del gioco, adattando la tecnica di base alle situazioni mutevoli e particolarmente complesse del gioco stesso.

Diversi autori avevano comunque già contribuito a dare indicazioni per gli sport di squadra a partire dalla fine degli anni '70. Schnabel et al. (1977), in relazione alla comprensione del compito di movimento assegnato, ponevano in evidenza che tutta la motricità umana può essere considerata un'attività costante di confronto dell'uomo con le resistenze, gli ostacoli e i problemi che gli vengono posti dall'ambiente e che il presupposto per il vero e proprio apprendimento è la contrapposizione reale con l'oggetto specifico, con le resistenze reali. Rieder (1984), attraverso una serie di principi, evidenziava come, nell'apprendimento iniziale, la tecnica va facilitata smussando le difficoltà e sostenendo l'allievo e che l'esercizio, come esperimento, rappresenta un momento di esperienza inestimabile, specie nelle forme di attività autonoma in cui l'allievo può scoprire da solo la soluzione dei problemi motori. Neumier e Ritzdorf (1984), ponendo in discussione la necessità di comprendere da quale punto una variazione individuale rispetto alla forma ideale di tecnica possa rappresentare realmente un errore, evidenziavano, in particolare per i giochi sportivi, il rischio che, attraverso un allenamento orientato unilateralmente e troppo precocemente all'espressione delle tecniche individuali, si potesse perdere quella capacità di variazione che invece è necessaria nello sport di alto livello. Morino (1984), definendo tappe e metodi della preparazione tecnica, suggeriva tra altri punti di un'elencazione: *“Esecuzione del gesto in situazioni più complesse di quelle di gara, ad esempio una porta più piccola per l'attaccante nel football, difendere contemporaneamente contro due palloni, aumento del numero delle azioni nell'unità di tempo.”*

Oggi non si può negare l'importanza del contributo fornito dalla ricerca che aiuta a dare agli allenatori maggiore struttura e metodo sia attraverso il CLA che da tutto ciò che le dinamiche ecologiche possono fornire.

Nella prospettiva delle dinamiche ecologiche, si ritiene inoltre che sia sufficiente fornire all'allievo poche o nessuna istruzione tecnica poiché questi impara facendo e, addirittura, non ha bisogno di fondamentali prima di avere l'opportunità di giocare. Sul versante opposto va sottolineata l'evoluzione che ha avuto l'approccio cognitivista in molti ambienti, proponendo lavori, anche ripetitivi, ma con notevoli condizioni di variabilità all'interno delle ripetizioni e, in parallelo, un lavoro sull'applicazione della tecnica; quest'ultimo costituisce l'anello di congiunzione tra l'abilità e la tattica in quanto rende funzionali le abilità tecniche (cioè i fondamentali) necessarie per esprimere comportamenti tattici e adattivi durante la gara, permettendo inoltre di sviluppare e rendere flessibili tali abilità da situazione a situazione. Questo concetto è identico a quello espresso da Passos e Davids (2015) quando, in linea con le dinamiche ecologiche, affermano che la tecnica individuale di un giocatore si evolve esercitandosi nell'affrontare condizioni tatticamente vincolanti e che il miglioramento tecnico indurrà il giocatore a esplorare nuove soluzioni tattiche che precedentemente non aveva disponibilità ad affrontare.

Dal punto di vista della dinamica ecologica, l'esecuzione dei fondamentali, in un ambiente chiuso, senza difensori e con sequenze di movimenti predeterminati, può non essere definita abilità poiché l'esecuzione non ha uno scopo, in quanto i giocatori fanno qualcosa solo perché è stato prescritto dall'allenatore. In quest'ottica, l'antico modo di interpretare i fondamentali, risalente alla prima metà del secolo scorso, non può coesistere con un approccio che vede l'abilità come espressione di una esigenza generata direttamente dalla percezione del gioco (ecologica), tanto da rendere il termine “fondamentale” obsoleto e inappropriato.

Nel suo libro, Goodrich's (1976) introduce il capitolo sui fondamentali scrivendo: *“I fondamentali sono le fondamenta del basket. Un giocatore non può avere successo a meno che non li padroneggi con successo. Una volta che lo fa, può integrare la sua maestria nell'intero concetto del gioco”*. Da questa frase è possibile dedurre che il termine “fondamentale” è stato sempre interpretato negli ambienti cestistici come sinonimo di “abilità motoria”, ovvero una competenza che viene appresa in modo specifico per il compito e orientata al raggiungimento di un obiettivo; quindi, a prescindere dall'essere caratterizzata o meno da una sua tecnica di riferimento, l'abilità motoria (*motor skill*) ha sempre uno scopo, e questo è il significato che molti autori, esperti di apprendimento motorio, danno al termine abilità motoria (Schmidt, Wrisberg 2000; Aglioti, Facchini 2002; McMorris 2004; Edwards H.E. (2011); Martens 2012; Magill, Anderson 2014).

Gray (2021) definisce l'abilità (*skill*) come la capacità (*ability*) di utilizzare informazioni provenienti dall'ambiente per trovare ed eseguire una soluzione di movimento. Questa definizione non coincide con quella specifica di abilità motoria citata sopra, in quanto contiene anche aspetti, che per l'approccio cognitivista, sono legati ad altre forme di abilità; infatti, queste possono essere suddivise in tre domini (Edwards 2011): “abilità percettive”, ovvero l'abilità di discernere le informazioni rilevanti dall'ambiente; “abilità cognitive”, che consistono nel sapere cosa e come fare, e il dominio delle “abilità motorie”, ovvero l'abilità di eseguire bene il movimento o, più precisamente, di eseguire un compito in modo corretto per raggiungere uno scopo. Anche se in quest'ultimo caso 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 considerati elementi costitutivi dell'abilità motoria; il processo per la messa in atto dei fondamentali (come nel caso della pallacanestro) è caratterizzato sia da aspetti cognitivi che da aspetti di

tipo motorio (Mantovani 2016). Appare chiaro che, se nell'approccio cognitivista l'abilità dipende dal compito assegnato, nell'approccio dinamico-ecologico l'abilità dipende dalle informazioni che si ricavano dall'ambiente, in quanto quest'ultimo è fondato su un processo diretto percezione-azione, che considera la coordinazione motoria come un'organizzazione emergente dai vincoli periferici del sistema anziché da strutture di controllo centrale: il sistema senso motorio possiede cioè proprietà di auto-organizzazione che non tiene conto della memoria motoria relativa allo schema/modello mentale (Araújo 2016); in tal senso la deduzione più immediata è che l'abilità motoria dovrebbe nascere in modo spontaneo, cioè senza alcuna indicazione prescritta dal coach, neppure in forma grossolana, in quanto la soluzione di movimento funzionale va colta attraverso la relazione organismo-ambiente.

Questo assunto è discutibile se si pensa a quelle fasi di apprendimento iniziale in cui l'allievo non ha idea di come gestire il proprio corpo e si vogliono fornire i primi rudimenti tecnici che caratterizzano la disciplina sportiva: potrebbe forse un allievo imparare da solo qual è il modo migliore per tirare a canestro? Ha invece una valenza più forte se si parla di giocatori che hanno già una base di esperienza e che devono perfezionare le modalità di “adattamento” dell'abilità tecnica alle infinite situazioni di gioco; in questo caso, i processi percettivi invitano certamente il giocatore a far emergere gradi di libertà fino a quel momento non utilizzati.

Tornando allo scopo che caratterizza un'abilità motoria, osserviamo che se un giocatore esegue una serie di tiri senza difesa mostrando costantemente un'alta percentuale di realizzazione, può essere definito abile, in quanto ha appreso e raggiunto lo scopo; se lo stesso giocatore in condizioni di gara, riduce la sua percentuale, vuol dire che deve lavorare sulla parte applicativa dell'abilità in modo da migliorarla. Il passaggio dalla prima alla seconda situazione appena citate, necessita di capacità di adattamento, variabilità, parametrizzazione,

ovvero modificazioni da apportare su una base di movimento già acquisita anche se in forma grezza. Se poi, al termine abilità aggiungiamo il termine tecnica (abilità tecnica), significa che quel determinato modo di eseguire l'abilità è stato studiato, provato molte volte e ritenuto il più efficace per lo scopo. Pertanto, quando l'abilità va inquadrata all'interno di un insieme di riferimenti tecnici, significa che si fa riferimento ad un modello che, in relazione alle caratteristiche proprie dell'abilità, può essere poco o molto flessibile.

Non è dimostrato che lo scopo, la finalità, la funzione che possono avere i fondamentali all'interno di un esercizio, sia una componente che incide sul controllo motorio: palleggiare sollevando un cono per poi riporlo e cambiare mano ha lo scopo di coordinarsi durante il palleggio, cambiare mano giocando a ruba palla ha lo scopo di non farsi togliere la palla e di utilizzare la mano libera più vicino all'avversario, colpire dei coni utilizzando il passaggio a una mano dal palleggio ha lo scopo di migliorare la precisione del passaggio stesso, eseguire in rapida sequenza, con soli tre palleggi, una cambio di mano frontale, un cambio di mano in frammezzo, e un cambio di mano dietro la schiena ha lo scopo di migliorare quella che Edwards (2011) definisce "modificabilità", ovvero la capacità di cambiare rapidamente un modello di movimento per raggiungere un nuovo obiettivo d'azione, ecc.; tutti questi esercizi non precludono però l'efficienza del controllo motorio durante la gara. Migliaia di questi esercizi eseguiti a secco sollecitano tutta una serie di abilità creando un'esperienza motoria utile quando vengono trasferite nel contesto applicativo. È alquanto ovvio che sviluppare variabilità attraverso scopi che hanno direttamente a che fare con il gioco ha la sua importanza formativa, ma non è certo sufficiente per alzare il livello del controllo motorio, il quale necessita di un volume elevato di ripetizioni che solo l'allenamento di acquisizione può creare.

Rudd et al. (2021), nel manifestare la volontà di superare i "miti di ieri" per progredire nelle "verità di oggi", affermano che uno dei principi pedagogici comuni della teoria

dell'elaborazione delle informazioni è che la variabilità del movimento (o errore) è vista come "rumore" nel sistema, che l'allievo deve ridurre nella sua ricerca verso la padronanza di un'abilità. Anche per questo aspetto è necessario precisare che il principio è valido per le abilità chiuse e non certo per le abilità aperte tipiche della pallacanestro. Occorre ricordare, infatti, che il programma motorio generalizzato (PMG), teorizzato nell'approccio cognitivista di elaborazione delle informazioni (Teoria dello schema), richiede parametri per specificare come l'abilità deve essere espressa nell'ambiente, cioè durante la gara; questi parametri sono la durata complessiva del movimento, la forza complessiva delle contrazioni, l'ampiezza del movimento e l'arto utilizzato per eseguire l'abilità (Schmidt et al. 2019). Pertanto, se un giocatore si allena a tirare senza difesa, è ovvio che potrebbe non modificare questi parametri in relazione ad una pressione difensiva che costringerebbe, invece, a regolarli per eseguire, ad esempio, una traiettoria più alta della palla o un tempo di rilascio più breve; ciononostante, il PMG utilizzato nell'allenamento a secco e quello utilizzato nella gara è lo stesso. Con l'allenamento di acquisizione si "acquisiscono" appunto i riferimenti sostanziali dell'abilità con parametri che si avvicinano a quelli della gara, se non addirittura identici in quelle situazioni in cui il giocatore tira totalmente libero; l'allenamento di applicazione della tecnica serve invece a rendere più funzionale l'abilità specie in situazioni di pressione temporale e spaziale; in tal senso, infatti, Martin et al. (1997), osservavano come fosse difficile mettere in discussione la necessità di dover variare, in maniera polivalente e imprevedibile, le abilità padroneggiate negli sport di squadra e, nel contempo, l'importanza della capacità di anticipazione per eseguire abilità anche con fattori di disturbo.

Chiaramente, le abilità tecniche cestistiche possono essere più o meno aperte (il tiro libero è l'abilità meno aperta in assoluto) e tutte sono sottoposte a condizioni di variabilità in relazione al tipo di fondamentale e al contesto, esprimendo valori di variabilità diversi e

determinando maggiore “specificità didattica”. Il tiro piazzato, caratterizzato da una ridotta necessità di parametrizzazione, non sarà certo insegnato come il tiro in corsa (terzo tempo) che, per la sua notevole flessibilità adattiva, mantiene la sua funzionalità anche se sottoposto a condizioni estreme di imprevedibilità e di opposizione, con un *range* di variabilità ampio e con molteplici forme di “equivalenza”, cioè molti modi diversi di tirare per raggiungere lo stesso obiettivo (Edwards 2011).

Rob Grey, durante una lezione disponibile sul web dal titolo “*An Ecological Approach to Basketball Practice Design & Coaching*” (2021), afferma che la routine di tiro pre-gara svolta da Stephen Curry ha funzione di attivazione cinetica e che negli allenamenti privati fuori stagione raramente esegue più di una manciata di tiri dalla stessa posizione; in tal modo enfatizzava la necessità di tirare da posizioni diverse per sviluppare la variabilità necessaria per rendere il tiro adattabile ad ogni situazione. Da questa considerazione nascono spontanee alcune domande: perché S. Curry esegue tiri a secco, cioè senza difesa, considerando che il processo di automatizzazione del gesto lo ha abbondantemente raggiunto e superato? Se chi ha raggiunto un livello così elevato di controllo continua ad esercitarsi “anche” senza difesa, perché non deve poterlo fare chi sta imparando da “*step 0*”, considerando che ha necessità di comprendere, con ovvia gradualità, i riferimenti tecnici di base? Come ha imparato a tirare S. Curry? ha imparato da solo o ha avuto un allenatore che gli ha spiegato qual è la tecnica di tiro? Si ritiene improbabile che i suoi allenatori, alla fine degli anni '90, condizionati dalle teorie dinamiche-ecologiche, non gli abbiano mai proposto esercizi ripetitivi, decontestualizzati e frazionati, lasciando che imparasse da sé!

La corretta interpretazione dell'allenamento di acquisizione della tecnica, chiamato in causa come allenamento ripetitivo, deve tener conto della possibilità di apportare variazioni di forza, ampiezza e velocità ai movimenti, di combinare le abilità con alta frequenza, di alternare abilità per raggiungere lo stesso scopo o scopi

diversi e così via. Pertanto, l'idea che il ripetere continuamente un'abilità si riferisca ad un tipo di attività costante e stereotipata, senza alcuna forma di adattamento o variazione, è errata. L'attenzione sui processi adattivi del movimento, e quindi, sull'applicazione dei fondamentali, fu posta in evidenza più di quarant'anni fa da Maier (1980) quando affermava che “*La ripetizione da sola non porta al miglioramento ottimale della prestazione; è meglio esercitarsi in condizioni variabili.*”, e poi da Morino (1984): “*Con le variazioni delle condizioni in cui viene eseguito il gesto, tramite un graduale aumento delle difficoltà, si ha la formazione delle abilità elastiche*”, e successivamente da Hotz (1996) che sosteneva che esercitarsi è un principio che acquisisce un senso se la sua applicazione viene adattata alla situazione.

In relazione all'apprendimento rappresentativo occorre evidenziare l'insorgere di un grave equivoco che si genera quando non viene determinato il livello di apprendimento del giocatore. Allievi alle prime armi hanno necessità di conoscere parallelamente, sia le abilità tecniche di base che le condizioni reali in cui questi ultimi saranno utilizzati. È assolutamente impensabile credere che gli allievi alle prime armi possano diventare abili solo ed esclusivamente con esercizi/attività di tipo rappresentativo; occorre anche prendere nota della precisazione data dagli studiosi nel ribadire che è un malinteso pensare che il *Rappresentative Learning Design* deve necessariamente proporre attività che incorporino tutte le caratteristiche della performance competitiva e per tutto il tempo (Renshaw et al. 2019). Gli esercizi di acquisizione della tecnica, spesso chiamati “a secco”, possono e devono essere organizzati inserendo sia un'alternanza di programmi motori relativi ai singoli fondamentali che una variazione dei parametri di ciascun programma; in tal modo, l'esecuzione delle abilità è sottoposta a continue variazioni utili per gli esercizi applicati che, in parallelo, avranno funzione di richiamo e svilupperanno le abilità percettive e cognitive necessarie per la lettura e la comprensione dei compiti (Messina 2020).

Gli effetti positivi dell'interferenza contestuale (Battig 1979) sull'apprendimento, attraverso il continuo passaggio tra più abilità e con diverso grado di variabilità, è conosciuto da tempo; ma data la complessità delle richieste, tali proposte non vanno introdotte all'inizio dell'apprendimento, bensì dopo una fase di acquisizione che assicuri un minimo controllo dei gesti tecnici (Bortoli, Robazza 2016). Nonostante quest'ultimo suggerimento metodologico, non è mai accaduto che un discente che si avvicina per la prima volta alla disciplina non abbia avuto, fin dall'inizio, l'occasione di giocare una gara o situazioni semplificate di uno contro uno, due contro due o tre contro tre: erano osservazioni risalenti agli anni '80 quelle in cui, in Italia, si ribadiva che, "...se si dovessero considerare i tempi dell'acquisizione tecnica un allievo dovrebbe attendere diversi anni prima di giocare!". Un ulteriore aspetto che permette di rimarcare l'utilità dell'allenamento di acquisizione della tecnica, anche con volumi elevati di ripetizione e con parametri del programma motorio costanti o con variazione, è il *transfer*, ovvero l'acquisizione o perdita dell'abilità di eseguire un compito risultante da una precedente pratica o esperienza in un altro compito; nel nostro caso, l'utilizzo di un'abilità allenata in modo decontestualizzato ha un effetto facilitante e positivo sull'apprendimento di un compito contestualizzato (Magill 2006; Schmidt et al. 2019; McMorris, Hale 2006). Nella prospettiva ecologica, il *transfer* avviene positivamente se due "attrattori" coincidono perché aventi elementi in comune, come nel caso del lancio del giavellotto e della palla da cricket; gli attrattori sono, approssimativamente, sinonimo di modelli di coordinazione funzionale nel repertorio di un sistema di movimento (Davids et al. 2008).

Un ultimo appunto va definito in relazione allo sviluppo delle capacità decisionali necessarie per far fronte alle situazioni di gioco. Tutti saranno concordi nell'affermare che i fondamentali, in quanto abilità, sono strumenti che servono per mettere in atto azioni mirate, cioè per giocare (Gebbia 1996). È probabilmente nella memoria di chi ha giocato, il ricordo di

come le azioni espresse durante una gara, specie nei primi esordi delle categorie giovanili, erano condizionate dal grado di padronanza raggiunta; ed è per questa ragione che il lavoro tecnico non può essere sottovalutato per il miglioramento della prestazione. Ben venga, da parte dei tecnici, la conoscenza e l'approfondimento delle teorie che contribuiscono a dare sostegno al lavoro sul campo; ma una corretta conoscenza è sempre quella che fornisce un quadro quanto più ampio possibile dello stato attuale, e al momento le teorie che tentano di definire i processi di apprendimento e del controllo motorio sono due: approccio dinamico-ecologico e approccio cognitivista.

I giocatori modellati secondo i "sistemi aperti" (sistemi dinamici), definiti anche "bottom up", non possono pianificare completamente in anticipo le loro azioni specifiche, ricercano informazioni rilevanti per il raggiungimento degli obiettivi attraverso una interazione con l'ambiente: il giocatore percepisce per sapere come muoversi e si muove per percepire (Gibson 1979); per tale ragione il contesto della prestazione deve offrire opportunità o possibilità per le loro azioni. In alternativa, i giocatori modellati secondo i "sistemi chiusi" tradizionali (approccio cognitivista), definiti anche "top down", faranno affidamento alle loro rappresentazioni mentali per individuare i segnali nell'ambiente, che vengono utilizzati per il processo anticipatorio; quindi, giocatori intesi come decisori razionali che calcolano e selezionano le opzioni tra quelle rappresentate nei modelli mentali o neurali progettati per massimizzare l'utilità per le prestazioni.

## CONCLUSIONI

Con questo contributo si vuole invitare il lettore ad avere una visione globale di quanto le attività di studio dei ricercatori ed il lavoro sul campo degli allenatori abbiano prodotto per contribuire al miglioramento della prestazione dei giocatori. Come elegantemente ribadito da Edwards (2011), sia la prospettiva dei sistemi cognitivi che quella dei sistemi dinamici soddisfano i criteri di essere buone teorie scientifiche, tenendo però presente che una teoria

spiega un numero ampio e significativo di osservazioni, ma non tutte; ogni teoria ha sia punti di forza che di debolezza, e insieme ciascuna potrebbe fornire prospettive che nessuna delle due può dare da sola; entrambe le prospettive nel loro insieme possono dunque esprimere un potenziale unico utile per dare origine a ulteriori studi, intuizioni e linee guida fruibili dagli allenatori.

In relazione alla validità dei fondamentali nella pallacanestro moderna, occorre avere un quadro ampio e chiaro dei risultati che la ricerca oggi ci offre, nonché una memoria storica sul

lavoro svolto in passato, perché non si può non tener conto di quello che generazioni di allenatori hanno costruito con fatica, intuizione e genio; infatti la ricerca sportiva ha quasi sempre lavorato sui solchi lasciati dagli allenatori che, con qualche decennio di anticipo, avevano intuito ciò che successivamente la ricerca validava.



## BIBLIOGRAFIA

- Aglioti S.M., Facchini S. (2002).** Il cervello motorio, in: Spinelli D. (a cura di); *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Zanichelli, Bologna.
- Almond, L. (2014).** Serious flaws in an FMS interpretation of physical literacy. *Science & Sports*, v.29.
- Araújo D. (2016).** Comprendere l'azione tecnico-tattica nelle discipline sportive aperte (*open skill*). *SdS Scuola dello Sport, Calzetti Mariucci*, XXXV, n.111, pp.53-60.
- Battig W. F., (1979).** The flexibility of human memory, in: Cermak L. S., Craik F. I. M. (a cura di), *Levels of processing in human memory*, Hillsdale, NJ.
- Blomqvist M., Luhtanen P., Laakso L. (2001).** Comparison of two types of instruction in badminton. *European journal of physical education*, 6(2), 139-155.
- Bortoli L., e Robazza C. (2016).** La didattica: l'insegnamento delle tecniche. In C. Mantovani (a cura di), *Insegnare per allenare: Metodologia dell'insegnamento sportivo*, pp. 141-173. Roma: Edizioni SDS.
- Brunswik E. (1956).** Perception and the representative design of psychological experiments (2nd ed.). Berkeley: University of California Press.
- Dauids K., Button C., Bennett S. (2008).** Dynamics of Skill Acquisition – A Constraints-Led Approach. *Human Kinetics*.
- Edwards H.E. (2011).** *Motor Learning and Control - From Theory to Practice*, Wadsworth Cengage Learning.
- Gebbia G. (1991).** Quando il fantasma Van Zant fa paura. *Basket Tecnica. Supplemento al n.7/8, Luglio-Agosto 1991. FIP*.
- Gebbia G. (1995).** Corso per istruttori giovanili. Senigallia, 24-30 Agosto 1995. FIP-CNA
- Gebbia G. (1996). *Clinic delle Finali di Coppa Italia*. Milano, 22 Marzo 1996, Quaderni di Riano Vol.IV, FIP-CNA.
- Gebbia G. (2002).** *Clinic per l'attività giovanile*. Roma Palestra S. Paolo, 21.5.2002, CNA Roma e Lazio in collaborazione con ALAIP.
- Gibson J.J. (1979).** *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale (NJ.) - London, Eribaum, Trad. Italiana a cura di Vincenzo Sartarangelo: Gibson J.J. (2014); *L'approccio ecologico alla percezione visiva*, Mimesis Edizioni.
- Goodrich's G. (1976).** *Winning Basketball*. Contemporary Books, Inc. Chicago.
- Gray R. (2021).** *How we learn to move – A revolution in the Way We Coach & Practice Sports Skills*. Perception Action Consulting & Education LLC. pp.155-157.
- Hotz A. (1996).** *L'apprendimento qualitativo dei movimenti*. Società Stampa Sportiva Roma.
- Magill R.A. (2006).** *Motor Learning: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill, Eight Edition.
- Magill R., Anderson D. (2014).** *Motor Learning and Control – Concepts and Applications*. McGraw-Hill, Tenth Edition.
- Maier H. (1980).** *Mathematikunterricht. Anwendung der Psychologie im Bereich Mathematikdidaktik*, in Spiel W. (a cura di): *Konsequenzen für die Pädagogik (1)*. (Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, vol. XI), Zurigo u.a. pp.829-840
- Mantovani C. (2016).** Le competenze didattiche del tecnico sportivo, in: *Insegnare per Allenare* (a cura di Mantovani, C.) Edizioni SdS, Roma.
- Martens R. (2012).** *Successful Coaching, Human Kinetics*, Fourth Edition.
- Martin D., Carl K., Lehnertz K. (1997).** *Manuale di teoria dell'allenamento*. Società Stampa Sportiva Roma.
- McMorris T. (2004).** *Acquisition and Performance of Sports Skills*, Hoboken, NJ, Wiley Wiley & Sons.
- McMorris T., Hale T. (2006).** *Coaching Science*. John Wiley & Sons Ltd. The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
- Messina P.M. (2004).** *L'insegnamento della pallacanestro - Problematrice didattiche e metodologiche*. Edizioni Greco.
- Messina P.M. (1997).** *Elementi di metodologia applicata alla pallacanestro*. Edizioni Greco.
- Messina P.M. (2020).** *L'allenamento di acquisizione della tecnica*. SdS Scuola dello Sport. Calzetti Mariucci. XXXIX, 125, pp. 61-71.

**Morino C. (1984).** Fondamenti della tecnica e della tattica. In: Marella M., Nicoletti I., Salvini A., Dal Monte A., Faina M., Manno R., Morino C., Merno F., Carbonaro G. (a cura della Scuola dello Sport) Nuovi orientamenti per l'avviamento dei giovani allo sport, Società Stampa Sportiva, Roma.

**Neumier A., Ritzdorf W. (1984).** Il problema della tecnica individuale. In: Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, 1984, anno III n°2, pp.38-41.

**Newell K.M. (1986).** Constraints on the Development of Coordination, In: M. Wade, H.T.A. Whiting (Eds.) Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control. Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff. pp.341-360.

**Renshaw I., Davids K., Newcombe D., Roberts W. (2019).** The Constraints-Led Approach – Principles for Sports Coaching and Practice Design, Routledge Taylor & Francis Group.

**Rudd J.R., Foulkes J.D., O'Sullivan M., Woods C.T. (2021).** A “Fundamental” Myth of Movement With a “Functional” Solution - In: Whitehead A., Coe J. Myths of Sport Coaching. Publisher: Sequoia Books.

**Schmidt R.A., Wrisberg C.A. (2000).** Apprendimento motorio e prestazione, Società Stampa Sportiva, Roma.

**Schmidt R.A., Lee T.D., Winstein C.J., Wulf G., Zelaznik H.N. (2019).** Motor Control and

Learning A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, Sixth Edition.

**Schnabel G., Blume D., Lehmann G., Heller M. (1977).** Motorisches Lernen im Sport. In Meinel K. Bewegungslehre. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin. (traduzione italiana di M. Gulinelli, Meinel K. Teoria dell'allenamento. Società Stampa Sportiva Roma, 1984, pp.238-239.

**Passos P., Davids K. (2015).** Learning design to facilitate interactive behaviors in team sports. Rivista Internacional de Ciencias del Deporte, 11(39), 18-32.

**Pinder R.A., Davids K., Renshaw I., Araújo D. (2011).** Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport, Journal of Sport & Exercise Psychology, 2011, 33, 146-155.

**Rieder H. (1984).** Migliorare la tecnica. In: Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva, 1984, anno III, n.2, pp.30-37.

#### Sitografia

**Gray R. (2021).** An Ecological Approach to Basketball Practice Design & Coaching”. YouTube 18 Ottobre 2021.

<https://youtu.be/Kg4Cag0hCc4>

**amazon**

# ALLENARE INSEGNANDO

P.M. MESSINA - V. BIFULCO

Vincenzo Bifulco - Paolo Messina Messina

## ALLENARE INSEGNANDO

TECNICA, TATTICA E METODI D'INSEGNAMENTO DELLA PALLACANESTRO

SECONDA EDIZIONE

**850** DIAGRAMMI

**WWW.BASKETCOACH.NET**

**TECNICA**  
**TATTICA**  
**METODOLOGIA**

Diagrammi di basket

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

Lo trovi su Amazon [cliccando qui](https://www.amazon.it/BKCEditore/dp/9788890000000).



# Libri di basket

WWW.BASKETCOACH.NET

