

LA MIA FILOSOFIA DI ALLENATORE

(John R. Wooden – coach UCLA)

INTRODUZIONE

I dizionari, accanto ad altri significati, ci dicono che un filosofo è una persona che affronta con calma e compostezza gli eventi tanto favorevoli quanto sfavorevoli.

Inoltre, sempre nei dizionari, troviamo la filosofia definita, in senso etimologico, come amore del sapere e della saggezza; come studio dei processi che governano il pensiero e il comportamento; come principi generali o leggi di un campo di conoscenza o di attività e come studio della morale, del carattere, della condotta dell'uomo.

Queste definizioni indicano certamente che un allenatore deve essere in qualche modo filosofo e, per fare bene il mestiere che ha scelto, deve possedere una propria filosofia.

Gli psichiatri ci dicono che due dei possibili sintomi di follia sono la megalomania e il complesso di persecuzione. Tutti gli allenatori rischiano di essere megalomani quando la loro squadra in qualche circostanza raggiunge risultati che sembravano impossibili e, d'altra parte, rischiano di soffrire di un complesso di persecuzione quando ogni rimpallo, ogni deviazione sembra andare contro la propria squadra.

Devono quindi essere propensi ad accettare filosoficamente cose del genere, con calma e compostezza, e continuare a prendere decisioni alla luce del buon senso.

Gli allenatori devono anche essere capaci di reagire in maniera filosofica alle imprevedibili reazioni emotive di giocatori, tifosi, avversari e di tutte quelle altre persone che hanno, o credono di avere, a che fare con gli atleti, con il gioco, con il risultato delle partite. L'allenatore deve sapere che la sua professione lo mette in vista e che egli riceverà, di volta in volta, critiche ingiustificate ed elogi immeritati; non deve preoccuparsi degli uni o degli altri più del dovuto. Egli deve anche rendersi conto che una gran parte del suo lavoro avviene in circostanze che possono scatenare eccitazioni ed emozioni, poiché egli ha a che fare con molti individui immaturi.

Per quanto sia difficile spiegare punto per punto la mia filosofia, io credo che i punti seguenti costituiscano parte di essa.

DARE IL MASSIMO

Un allenatore può soltanto dare il massimo, non di più, ma egli deve farlo, non solo per se stesso, ma per chi gli dà lavoro, e per i giovani che egli allena. Se tu dai veramente il massimo, e soltanto tu lo sai veramente, allora avrai successo, e non conta se vinci o se perdi. Ma se tu non dai il massimo, hai sbagliato, anche se il risultato sembra darti ragione.

Questo non vuol dire che non devi allenare per ottenere la vittoria. Devi insegnare ai tuoi giocatori a giocare per vincere e devi fare tutto quanto in tuo potere, purché etico ed onesto, per vincere. Non voglio giocatori che non hanno un acuto desiderio di vincere e che non giocano con determinazione ed aggressività per raggiungere quello scopo. Ma io voglio avere la sensazione (e voglio che anche i miei giocatori l'abbiano sinceramente) che dare il massimo è in sé una vittoria, e che dare meno del massimo è una sconfitta.

È possibile che tutti i successi che ho avuto e che potrò avere siano in proporzione diretta alla mia abilità non solo nel far capire questo concetto ai miei giocatori, ma anche nel seguirlo io stesso.

Quindi io continuo a ripetere ai miei giocatori che tutto ciò che mi aspetto da loro, nell'allenamento e in partita, è il meglio. Devono voler diventare il meglio di quanto possono diventare. Dico loro che, certo, voglio che siano soddisfatti della vittoria e di una buona prestazione personale, ma soprattutto che la più grande soddisfazione la ricevano dal sapere che tanto loro quanto la squadra hanno dato il massimo. Spero che le loro azioni e la loro condotta, dopo una partita, non indichino vittoria o sconfitta. Bisogna uscire a testa alta, quando si è dato il massimo, indipendentemente dal risultato, e non vi è ragione per gioire troppo di una vittoria o per deprimersi per una sconfitta.

Inoltre sono convinto che chi sa essere soddisfatto per aver dato il massimo, alla fine avrà risultati uguali o migliori delle proprie capacità naturali.

L'ALLENATORE COME MAESTRO

La principale responsabilità dell'allenatore nei confronti dello svolgimento vero e proprio del gioco è quella di insegnare ai propri giocatori ad eseguire le varie azioni fondamentali in maniera appropriata ed efficace; prima di tutto, quindi, l'allenatore è un maestro.

E vi sono pochi tipi di insegnamento in cui le regole dell'apprendimento devono essere seguite da vicino ed in maniera particolareggiata come l'insegnamento dei fondamentali della pallacanestro. Un fondamentale deve essere spiegato e dimostrato, cioè fatto vedere. La dimostrazione corretta deve essere imitata dai giocatori, la loro esecuzione deve essere criticata costruttivamente e corretta; poi i giocatori devono ripetere e ripetere l'esecuzione del modello esatto, fino ad acquisire una abitudine corretta, al punto da reagire istintivamente nel modo giusto.

Se l'allenatore è prima di tutto un insegnante, a lui si applicheranno le seguenti parole (che ho qui sotto sintetizzato) di John R. Shannon, un pedagogista presidente della mia commissione di laurea.

L'allenatore deve venire (essere presente), vedere (fare una diagnosi), e vincere (cioè correggere i difetti). Deve cercare continuamente il modo di migliorarsi, per migliorare gli altri; e deve accogliere con favore qualsiasi persona o cosa che può aiutarlo.

Il suo motto potrebbe essere: "Anche gli altri hanno cervello".

I dieci criteri che seguono, che egli elencò per qualsiasi insegnante, valgono anche per un insegnante di pallacanestro:

1. Conoscenza della tua materia (il basket)
2. Cultura generale
3. Abilità di insegnamento
4. Attitudine professionale
5. Disciplina
6. Organizzazione della classe (del terreno di gioco)
7. Buone relazioni nell'ambito della scuola e della comunità
8. Buone relazioni con gli allievi (i giocatori)
9. Calda personalità e sincera considerazione per gli altri
10. Desiderio di imparare.

L'ALLENATORE COME LEADER

L'allenatore non deve mai dimenticare di essere un leader, non soltanto una persona dotata di autorità. I più giovani a lui affidati devono trovare una guida appropriata in tutti gli aspetti della vita, non soltanto relativamente alla pallacanestro.

Costoro passano la maggior parte del loro tempo con i loro insegnanti (a parte i genitori) e ne sono quindi, verosimilmente, influenzati. L'allenatore, fra gli insegnanti, è il più influente. Quindi costituisce un obbligo anche morale dell'allenatore essere seriamente cosciente della propria responsabilità. Tutti coloro che contribuiscono a plasmare il carattere dei giovani, nell'età della formazione, devono avere una sacra fiducia nell'influenza dell'esempio.

Ecco alcune importanti idee sull'essere leader (tratte da "L'arte di essere leader" di Wilferd A. Peterson):

"Il leader è un servitore, secondo l'espressione del Signore: «Il vostro capo sia anche il vostro servitore».

Il leader vede attraverso gli occhi dei suoi seguaci.

Il leader dice «andiamo» e si incammina per primo: non dice «andate!».

Il leader parte dal presupposto che i suoi seguaci lavorino con lui, non per lui.

Egli accentua lo spirito di squadra e fa in modo che i riconoscimenti siano suddivisi.

Il leader un costruttore di uomini; quanto più costruisce, tanto più forte sarà la sua organizzazione, compreso lui stesso.

Il leader ha fiducia nella gente e, credendo nei propri seguaci, ne trae il meglio.

Il leader usa il cuore, oltre che la testa. Dopo aver considerato i fatti con la testa, li osserva col cuore. Egli è un amico.

Il leader pianifica e organizza cose in movimento. Egli è uomo tanto d'azione quanto di pensiero.

Il leader ha senso dell'umorismo. Non è una persona noiosa. È dotato di ironia e sa anche ridere di se stesso.

Il leader può farsi guidare. Suo interesse non è di seguire la sua via, ma la via migliore.

È dotato di una mente aperta.

Il leader guarda sempre ai suoi obiettivi. Lotta per fare in modo che gli sforzi dei suoi seguaci e suoi contribuiscano all'arricchimento della personalità, ad un arricchimento di esperienze per tutti, ad un miglioramento di tutti".

L'allenatore che fa uno sforzo sincero e deciso per seguire le idee che caratterizzano un buon leader, qui sopra citate dal saggio di Peterson, è certo di migliorare le caratteristiche del suo modo di essere leader e di aumentare le possibilità di successo della sua squadra.

Una squadra senza guida è come una nave senza timone che certamente vaga senza meta e con ogni probabilità finisce per girare in tondo, senza arrivare in nessun posto.

Certo, l'allenatore deve conoscere il gioco, conoscere i suoi giocatori, per esercitare le sue capacità di guida, ma deve assumere coscientemente e volentieri la più completa responsabilità.

STILE O TATTICHE DI GIOCO

È importante avere piena fiducia nella tattica offensiva e difensiva prescelta come principale, per insegnarla con convinzione ma ci si deve rendere conto che le soluzioni tattiche non sono la cosa più importante. Ci sono infatti diverse valide e complete tattiche di gioco. L'importante è essere certi che tanto le tattiche offensive quanto quelle difensive si basano su principi saggi e validi, in grado di mantenere l'equilibrio in campo in ogni circostanza, anche se il sistema d'attacco si basa su un movimento continuo in modo da condurre a canestro da tutte le posizioni.

Dovete credere fermamente in quello che state facendo. Inoltre ricordate:

1. Non conta ciò che state facendo, ma come lo state facendo, se la soluzione tattica si basa su principi validi. Non vi sono veri segreti del gioco, o, se ci sono, non durano a lungo.
2. Nessuna tattica avrà successo se i giocatori non hanno assimilato bene, fino ad eseguirli in fretta ed apparentemente in maniera istintiva, i fondamentali. Quasi ogni tattica avrà successo, se insegnata bene, realizzata mantenendo una disposizione equilibrata della squadra, e posta in essere da giocatori veloci ed aggressivi, ben impostati sui fondamentali, in eccellente condizione, con una mentalità collettiva, con nervi saldi.
3. Il gioco di squadra, tanto in attacco quanto in difesa, deriva dall'integrazione in un collettivo fluido e coerente di giocatori in buona forma, ben dotati nei fondamentali.

L'ALLENATORE CON LA MENTALITÀ DEL CONTROPIEDE

Scopo di questo paragrafo non è di convertire altri allenatori al contropiede, ma di spiegare perché è il pilastro della mia filosofia offensiva.

Non condivido l'opinione di alcuni allenatori che affermano di essere per il contropiede soltanto perché lo fanno tutte le volte in cui se ne presenta l'occasione. Se voi avete una mentalità orientata al contropiede lavorate continuamente per crearne le occasioni. La maggior parte di queste possibilità sono create nella propria metà campo, cercandolo sempre e facendo continuamente esercizi. Soltanto se la rapida transizione dalla difesa all'attacco non si concretizza con un tiro ad alta probabilità si passa agli schemi di attacco manovrato nella metà campo avversaria.

Io credo nel contropiede per queste ragioni:

1. Per accontentare i tifosi. Io credo che i tifosi preferiscano (e meritino di) vedere il maggior numero possibile di azioni, compatibilmente con un buon gioco.

Ci piaccia o meno ammetterlo, dipendiamo tutti dall'interesse dei tifosi. Il successo del nostro sport, specie quando altri sport di massa gli fanno concorrenza, è in proporzione alla sua popolarità. Se i tifosi non vanno più a vedere le partite della squadra che allenate ne pagate le conseguenze voi e la stessa pallacanestro.

Il basket statico, fondato sul controllo di palla, può essere eccellente, forse il migliore, ma sono convinto che quel tipo di gioco allontana, gradualmente ma sicuramente, il pubblico. Magari il calo di pubblico sarà

lento, specie nelle città in cui non vi sono altre manifestazioni sportive in concorrenza, ma prima o poi avverrà.

I professionisti, che ammettono apertamente che la loro stessa sopravvivenza dipende dal pubblico, fanno tutto il possibile per moltiplicare le azioni di gioco. Questo avviene per tutti gli sport professionistici, non solo per il basket.

Certo i tifosi sostengono sempre la propria squadra, la sostengono con maggior forza se vince, ma probabilmente sosterranno di più una squadra vincente che fa contropiede piuttosto che una squadra statica. Inoltre di sicuro, se la propria squadra va male o così così, le saranno più vicini se svolge un gioco brillante invece che statico.

Per il basket è importante e positivo che vi siano diversi tipi di gioco, ma non bisogna mai dimenticare che la popolarità di questo sport deriva dal fatto che è un gioco con azioni veloci.

2. Per accontentare i giocatori. Una volta ho fatto un'inchiesta personale per determinare il tipo di gioco preferito dai giocatori. I risultati del questionario dimostrarono che la stragrande maggioranza dei giocatori preferiva il contropiede rispetto ad ogni stile di gioco preoccupato del controllo della palla, anche se questi tipi di gioco coglievano (ma non creavano) le possibilità di contropiede.

Furono intervistati in ugual numero giocatori di squadre contropiediste e non contropiediste; giocatori che avevano giocato nei due tipi di squadre; giocatori di squadre vincenti, di squadre perdenti, di squadre medie.

Indipendentemente dagli stili di gioco praticati o dalla fortuna della squadra, la maggioranza di ciascun gruppo preferiva il contropiede.

3. Più giocatori partecipano al gioco. Come regola generale più giocatori hanno possibilità di giocare quando si fa contropiede. Quindi più persone sono soddisfatte (giocatori, loro genitori, parenti ed amici). È naturale che chi si interessa, per amicizia o parentela, ad un particolare giocatore, sia più contento quando lo vede giocare davvero.

CINQUE PRINCIPI DI BASE

Sono molti i principi importanti da considerare quando ci si accinge ad insegnare il basket ad un gruppo di giovani in modo da trasformarli in un collettivo ben amalgamato. Ne scelgo cinque, per fame le pietre angolari ed il cuore di una immaginaria “**piramide del successo**”, che dovrebbe sintetizzare meglio il mio pensiero.

- **Serietà.** Il lavoro non è sostituibile. Voi e i vostri giocatori dovete lavorare duro, perché tutti i grossi traguardi sono raggiunti soltanto attraverso una pianificazione accurata ed un duro lavoro. Non si può mai raggiungere la perfezione, ma questo deve essere lo scopo, e va ricercato con uno sforzo determinato. Non si può mai raggiungere il proprio scopo per scorciatoie o attraverso la via più facile.
- **Entusiasmo.** Voi e i vostri giocatori dovete essere entusiasti del basket. Se non lo siete, cercatevi un altro mestiere, ed, i vostri giocatori scelgano un'altra attività. L'entusiasmo è contagioso; una persona entusiasta tende a ispirare e stimolare gli altri. Dovete mettere il cuore nel vostro lavoro, se volete far meglio, perché così desidererete migliorare e imparare di più.
- **Condizione mentale, morale e fisica.** Le condizioni mentali e morali dei giocatori sono di estrema importanza, poiché determinano la condizione fisica, se i giocatori lavorano e sono entusiasti. Un giocatore che non è a posto mentalmente e moralmente non raggiungerà mai una buona condizione, poiché tende a distruggere anziché a costruire. L'esempio mentale e morale dato dall'allenatore può avere una forte influenza sul tipo di giocatori prodotto e, cosa ancor più importante, sul carattere di quei giovani che, in un secondo tempo, potranno diventare a loro volta allenatori.
- **Fondamentali.** Grazie all'insegnamento dell'allenatore i giocatori devono imparare a conoscere a fondo i fondamentali e ad eseguirli bene. Si deve loro insegnare a reagire in maniera giusta

istantaneamente senza fermarsi, esitare, pensare a cosa fare. Nel basket è vera, senza alcun dubbio, l'affermazione: "Chi esita è perduto". Tutte le basi del buon gioco stanno nella esecuzione rapida dei fondamentali. Con una buona esecuzione dei fondamentali si può rimediare una cattiva tattica di gioco, ma la migliore tattica non può rimediare ad una cattiva esecuzione dei fondamentali. L'allenatore deve essere certo di non lasciarsi mai fuorviare da complicate tattiche al punto da dover poi «rubare» il tempo di allenamento ai fondamentali.

- **Sviluppo dello spirito di squadra.** L'allenatore deve far ricorso a tutte le sue risorse psicologiche e usare ogni mezzo a disposizione per, sviluppare un buono spirito di squadra fra i suoi uomini. Ogni volta che se ne presenta l'occasione, bisogna incoraggiare il lavoro di squadra e l'altruismo; ogni giocatore deve non soltanto desiderare, ma essere ansioso di sacrificare la gloria personale per il bene della squadra. Egoismo, invidia, amor proprio, critiche reciproche possono schiacciare lo spirito di una squadra e rovinarne le potenzialità. L'allenatore deve essere cosciente di questo pericolo, e sempre pronto a prevenire questi comportamenti smorzandoli sul nascere.

ALTRI PRINCIPI IMPORTANTI

1. Il basket è sport di automatismi; ci vuole tempo e pazienza per sviluppare gli automatismi giusti e per eliminare quelli sbagliati. Uno dei più grossi errori di molti insegnanti principianti è probabilmente la mancanza di pazienza. Cercate di convincere i giocatori che non devono giocare in maniera trascurata in allenamento; rischiano, probabilmente, di fare lo stesso in partita. La concentrazione sugli obiettivi è d'obbligo.
2. Allenatore e giocatori non devono accontentarsi mai, devono lavorare costantemente per fare meglio. Bisogna avere come scopo la perfezione, anche se non si può raggiungerla.
3. Ricorda che non conta quello che fai, ma come lo fai. Quindi è meglio insegnare ai giocatori poche cose bene, che insegnarne molte e rischiare che nessuna venga imparata bene. Non fare troppo.
4. Non legare i giocatori con schemi troppo rigidi, che mortificano ogni iniziativa. Essi devono avere una qualche libertà di movimento, ma devono reagire all'iniziativa di un compagno in modo da mantenere equilibrato l'assetto di squadra.
5. Prepara uno schema offensivo equilibrato che dia ad ogni posizione un ugual numero di possibilità di segnare, nel corso di un certo numero di partite, ma non confondere i giocatori con schemi troppo complicati soltanto per mostrare che conosci molti schemi.
6. Non trascurare i piccoli dettagli: sono le piccole cose che possono fare la differenza fra chi vince e chi perde.
7. Per vincere, devi prepararti a vincere, e non puoi far acquisire una mentalità vincente se non l'hai tu. La fiducia in se stessi viene dalla preparazione fisica e mentale e da un buon allenamento.
8. Convinci i tuoi giocatori che la condizione è spesso il fattore decisivo, quando si scontrano due squadre dello stesso valore e ben preparate. La squadra in migliori condizioni può trarre vantaggio dalla sua condizione se mette sotto pressione gli avversari all'inizio dell'incontro, per poi dare il colpo decisivo nell'ultima parte. Fondamentali, equilibrio, confidenza possono venir meno, man mano che cresce la fatica; perciò bisogna fare in modo che l'avversario raggiunga ciascuno stadio della stanchezza prima della tua squadra.
9. Usa un atteggiamento positivo; sviluppa l'orgoglio nel modo di giocare della squadra, in difesa e all'attacco. Prepara la squadra all'avversario, senza averne paura. Che siano loro ad avere paura di voi.
10. Rinforza il gioco d'attacco senza palla e la difesa sull'uomo, prima che questi riceva la palla.
11. Dai pubblicamente riconoscimenti ai tuoi playmaker e a chi difende, ogni volta che se ne presenta il caso. Quelli che segnano ricevono molti applausi, il loro «io» è sempre gratificato; ma non bisogna dimenticare gli altri.
12. Le critiche deve farle l'allenatore, e devono essere sempre costruttive. Non permettere ad alcun giocatore di criticare, denigrare, ridicolizzare un compagno.
13. Insisti perché chi ha segnato dia un riconoscimento a chi gli ha fatto il passaggio che l'ha portato a segnare e che tutti diano un riconoscimento al compagno che ha fatto una bella azione.
14. Analizza sempre te stesso e i tuoi giocatori e fatti guidare dai risultati di questa analisi.

TRATTI DI CARATTERE E ABILITÀ DI UN ALLENATORE

I seguenti tratti di carattere e abilità devono essere nel bagaglio di un allenatore che vuole davvero raggiungere il vertice della professione che ha scelto.

Tratti principali del carattere

Serietà. Ne abbiamo già parlato.

Entusiasmo. Ne abbiamo già parlato. Aggiungerei: l'entusiasmo deriva dal fare il proprio lavoro col cuore.

Simpatia. L'allenatore deve voler bene ai suoi giovani, deve aver considerazione per i loro bisogni e sentimenti. I giocatori devono poterlo avvicinare facilmente per parlare dei propri problemi.

Giudizio. L'allenatore deve essere molto attento nei suoi giudizi e considerare ogni cosa con saggezza e buon senso. Deve usare tatto e discrezione quasi come Salomone. Un giusto senso del valore di uomini, tecniche, tattiche, metodi di allenamento è per lui un punto obbligato.

Autocontrollo. Deve tenere le proprie emozioni sotto controllo in modo da pensare con chiarezza in ogni circostanza. Può fare questo e nello stesso tempo essere combattivo, in modo che i propri giocatori lo sentano al proprio fianco in ogni circostanza. Talvolta deve mantenere con forza la disciplina, ma deve essere leale e non covare rancori, altrimenti perde il rispetto. Egli deve mantenere il proprio equilibrio.

Onestà. Un allenatore deve essere, in ogni fase del suo lavoro, sincero e onesto. Può avere qualche lacuna nella preparazione tecnica, e fare bene lo stesso, ma è destinato al fallimento se ha lacune sul piano dell'onestà e della sincerità.

Pazienza. La mancanza di pazienza è forse il più grosso errore di un allenatore principiante. Non pretendere troppo. Il progresso arriva piano piano. Acquisire nuove abitudini, rompere con le vecchie non è un processo veloce.

Attenzione ai particolari. La perfezione nei minimi dettagli può fare la differenza fra vittoria e sconfitta.

Imparzialità. Fa ogni sforzo per dare uguali occasioni a ciascun giocatore; fa in modo che se ne rendano conto. Riserva ad ogni giocatore il trattamento cui ha diritto.

Integrità. Un allenatore che non è saggio ed onesto non ha spazio nell'educazione dei giovani.

Caratteristiche secondarie

Affabilità. L'allenatore deve essere una persona cordiale, alla mano.

Aspetto. Non essere trasandato.

Tono della voce. Impara a parlare in maniera chiara e ferma, per ottenere e mantenere l'attenzione.

Adattabilità. Cerca di essere flessibile, di adattarti all'ambiente e alle circostanze.

Spirito di cooperazione. Devi imparare a lavorare armoniosamente in gruppo con tutte le altre persone della tua società.

Tenacia. Porta avanti le tue idee con fermezza, ma non con cocciutaggine.

Accuratezza. Devi essere accurato nella scelta degli uomini, nei giudizi, nelle scelte tecniche, nel reagire a circostanze improvvise.

Prontezza. Sii pronto a notare i punti deboli e i punti di forza negli avversari e nella tua squadra e veloce nel fare le contromosse per correggere i punti deboli della tua squadra e sfruttare quelli degli avversari.

Affidabilità. I giocatori devono sapere che dipendono da te e così pure tutte le altre persone che lavorano per la squadra.

Ottimismo. Cerca di vedere il lato buono, non quello cattivo delle cose; un ottimismo sincero costruisce la fiducia e il coraggio.

Fare appello a tutte le risorse. Ciascun individuo, ciascuna squadra presenta problemi diversi, dal punto di vista mentale, morale, fisico, sociale e spirituale. In ciascun caso tocca il tasto giusto.

Traguardi. Dai ai tuoi giocatori un traguardo realistico, un quadro del possibile.

Questi tratti del carattere e abilità di primaria e secondaria importanza, insieme ai dieci criteri elencati precedentemente, insieme ai cinque punti fondamentali e ad altri principi importanti già detti, hanno dato le direttive per la mia filosofia di allenatore: spero possano essere di qualche utilità per gli altri allenatori.

Se non li avessi già elencati fra i requisiti del buon insegnante, avrei incluso fra i tratti primari l'abilità ad insegnare, la disciplina, l'organizzazione, e la conoscenza del basket; fra i tratti secondari il desiderio di far meglio e la considerazione per gli altri.

LA PIRAMIDE DEL SUCCESSO

L'idea di questa «piramide» è nata dal sodalizio con due persone, durante gli anni della mia scuola superiore.

Uno dei miei professori, L.J. Shidler, una volta chiese a noi alunni di scrivere la definizione di successo. Pochi giorni dopo ci informò che pensava che in qualche modo tutti noi non fossimo d'accordo con la sua idea del successo. Ci disse che tutti noi concordavamo con le comuni definizioni dei dizionari, e consideravamo il successo, in una maniera o in un'altra, come l'accumulazione del possesso di beni, o il raggiungimento di posizioni di prestigio o potere. Egli ci disse che ciò andava bene, poteva essere una spia del successo, ma egli non pensava fosse il vero criterio del successo. Egli pensava che il vero successo può venire soltanto dall'essere in pace con se stessi, il che può derivare soltanto dalla soddisfazione di sapere che si è fatto tutto ciò che dipende da noi per fare il meglio possibile.

Dietro quest'idea della Piramide c'è un'altra persona, il mio allenatore del periodo liceale, che usava quella che egli chiamava una scala dei risultati, nel tentativo di far migliorare i giocatori della sua squadra. Cinque o sei punti della sua scala sono stati inseriti nella mia Piramide.

Successivamente, quando avevo cominciato a fare il professore di lettere e l'allenatore, nel tentativo di analizzare i miei obiettivi e di trovare qualcosa che, per i miei studenti di materie letterarie e per i miei giocatori, significasse di più di un buon diploma o del segnare più punti dell'avversario, mi tornarono in mente le idee del mio professore e del mio allenatore di liceo.

Non c'è nulla di sbagliato nel lottare per avere una buona media al diploma e per vincere una partita; ma bisogna aver presente che non siamo nati tutti uguali, con le stesse capacità fisiche e intellettuali, non siamo tutti cresciuti nello stesso ambiente, non abbiamo avuto le stesse basi, vuoi nell'educazione linguistica che in atletica, non abbiamo tutti le stesse capacità di lavoro. Ma se fosse vero che il successo e la gratificazione si raggiungono con dei voti al di sopra della media o vincendo una partita, molti studenti resterebbero insoddisfatti. Più in particolare, siccome nelle partite, prescindendo dai pareggi, una parte vince ed una perde, la metà dei partecipanti ad una partita rimarrebbe insoddisfatta.

Siccome credo che questo sarebbe senza giustificazione e non vero, alla fine, a forza di pensare, ho stilato la Piramide del successo.

Prima di analizzarla più da vicino, va chiarito che si basa sulla mia definizione del successo nell'allenare e nel giocare il basket.

IL SUCCESSO

Il successo nell'allenare e nel giocare non si deve basare sul numero delle partite vinte o perse ma, piuttosto, su ciò che ciascun individuo fa, in relazione alla sua abilità in sé e in confronto a quella degli altri, considerando anche le abilità individuali, le circostanze, la levatura degli avversari, il luogo della partita e altri simili fattori.

Il successo lo si raggiunge soltanto attraverso l'appagamento, sapendo che si è dato tutto ciò che si poteva dare, tenendo conto della propria abilità. Quindi, in ultima analisi, soltanto l'individuo può correttamente essere giudice del proprio successo.

Puoi ingannare gli altri, ma mai ingannare davvero, se non per poco tempo, te stesso.

Non si può raggiungere la perfezione, ma questo deve essere l'obiettivo. Il non raggiungere il 100 per cento dei tuoi obiettivi non è un successo, indipendentemente dai riconoscimenti o dal numero delle partite vinte o perse.

Non siamo tutti identici o uguali. Altri possono essere più dotati di voi, più alti, più veloci, più robusti, avere più elevazione, superarvi in altri attributi fisici, ma nessuno potrà superarvi in qualità e caratteristiche importanti, come lo spirito di squadra, l'entusiasmo, la serietà, lo spirito di collaborazione, la lealtà, la determinatezza, l'onestà, la sincerità, l'affidabilità e l'integrità morale. Acquista e ma tieni queste doti di carattere e il successo è assicurato.

Lo schema della Piramide dovrebbe spiegarsi da sé. Tuttavia ritengo utile chiarire alcune idee che ho considerato costruendola.

Ogni struttura va costruita su fondamenta solide: le pietre angolari delle fondamenta sono la sua parte più significativa. Pietre angolari di questa struttura sono la **serietà** e l'**entusiasmo**. Ne abbiamo già parlato, quindi non ci ripetiamo.

Il cuore dell'edificio è estremamente importante; gli architetti ce lo ripetono sempre. Perciò ho scelto tre caratteristiche essenziali, condizione, abilità e spirito di squadra, per formare il cuore della struttura. Non

importa riparlare, poiché ne abbiamo già trattato come parte dei cinque principi di base, insieme a serietà ed entusiasmo.

Potremmo dedicare molto spazio a ciascuna voce contenuta nella piramide: ma i brevi commenti ivi posti possono essere sufficienti ad un approfondimento individuale.

Prima di finire la spiegazione, richiamo l'attenzione sulla cima della struttura.

L'apice è costituito dal **successo**, ma bisogna ricordare che si tratta del successo che ho prima definito.

Inoltre il successo non è un traguardo facile: ed è quello che le due linee di collegamento con il vertice (**fedeltà e pazienza**) vogliono significare. Dovete avere pazienza e rendervi conto che tutti i grossi obiettivi richiedono tempo. Ciò che arriva facilmente non ha molto sapore, è una regola generale. E per avere pazienza ci vuole fedeltà.

Nella ricerca del successo troverete sempre delle avversità: bisogna avere fedeltà per raggiungere il proprio obiettivo.

Nel processo per arrivare al vertice vi sono due gradini congiunti e connessi, **equilibrio e fiducia**; lo **spirito combattivo** sta sopra di loro. Fiducia ed equilibrio derivano entrambi dalla preparazione e sono requisiti vitali per essere un buon lottatore.

Chi non ha confidenza in se stesso quando le cose si mettono male, perde l'equilibrio e si logora. È facile trovare giocatori che hanno buone prestazioni, ma tutti gli allenatori sono sempre alla ricerca degli individui che sono eccellenti quando è necessario esserlo.

I COMPITI GENERALI DELL'ALLENATORE

PRINCIPI GENERALI

1. L'allenatore deve essere un insegnante. Egli deve capire i processi di apprendimento e seguirne le leggi. Deve spiegare e dare gli esempi, fare in modo che i giocatori imitino l'esempio, fare critiche costruttive e correggere l'esecuzione dei giocatori; poi, una volta corretta, l'esecuzione va ripetuta e ripetuta fino a diventare automatica.

2. L'allenatore deve giovare di tutti i mezzi di insegnamento, guardarsi sempre attorno per vedere se ce ne sono di nuovi. Fra questi mezzi, che possono aiutare le quotidiane sedute di allenamento, ricordiamo: film, fotografie, disegni, materiale e suggerimenti ciclostilati, bacheca per avvisi, conferenze, seminari, discussioni di regole, incontri prima e dopo la partita, incontri individuali con i giocatori, tabelle statistiche, tabelle dei record per i tipi di azione e per i fondamentali, uso appropriato di informazioni e suggerimenti provenienti da qualsiasi fonte.

3. L'allenatore deve essere uno studioso di psicologia e deve usare costantemente, nel lavoro coi giocatori, quanto ha appreso dai suoi studi. Ogni giocatore costituisce un nuovo e differente problema, ma l'esperienza e lo studio di individui o situazioni simili può servire molto per avviare ad una buona soluzione problemi diversi. L'allenatore deve fare quanto è ragionevolmente possibile, e compatibilmente con il mantenimento di un buono spirito di squadra, per «salvare» un giocatore, piuttosto che prendere la via più facile e sacrificarlo per affermare una certa idea. Io credo che la forza del carattere si costruisca risolvendo problemi per mezzo della volontà, della determinazione e di un duro lavoro. Dobbiamo fare in modo che i nostri giocatori siano convinti che il miglior modo di migliorare la squadra è nel migliorare se stessi, e, nel fare ciò, non dobbiamo perdere di vista il fatto che lo stesso principio vale anche per l'allenatore.

4. Insistete sulla puntualità e sull'abbigliamento adatto negli allenamenti, negli incontri ed in ogni occasione in cui vi è un orario, ma siate comprensivi e ragionevoli.

5. Siate fermi e decisi ma non cocciuti se volete ottenere rispetto e collaborazione.

6. Insistete per avere grande attenzione, quando vengono date istruzioni, o quando si spiega, si corregge, si danno esempi. I giocatori devono capire che non deve mai diventare necessario ripetere qualcosa, perché loro ascoltavano un altro o perché stavano facendo qualcosa d'altro.

7. Non permettete gioco scatenato durante gli allenamenti; fate in modo che ci si diverta, senza che si facciano pazzie. Di solito un giocatore in partita ripete ciò a cui è abituato in allenamento; perciò bisogna sviluppare, in allenamento, abitudini corrette.

8. Abbiate pazienza e non dimenticate mai che avete a che fare con giovani, negli anni della loro formazione.

9. Alternate elogi e rimproveri. State attenti ad evitare in pubblico critiche troppo violente. Dopo una critica severa un complimento o una pacca sulla spalla può attenuare il bruciore, senza che la critica perda in efficacia. In ogni caso bisogna conoscere i propri giocatori.

10. Incoraggiate il lavoro di squadra e l'altruismo in ogni occasione.

11. Date ai giocatori la massima attenzione individuale. Ogni giorno deve rimanere ai giocatori un po' di tempo per lavorare da soli o a coppie in quelli che avete indicato come loro punti deboli, e ciò parzialmente sotto il vostro controllo.

12. Non cadete nella tentazione di fare troppo con i vostri giocatori. Poche cose ben eseguite sono più efficaci di molte cose mal fatte.

13. Non distruggete l'iniziativa individuale, restringendo troppo i movimenti dei giocatori. L'iniziativa va bene, almeno finché non diventa una scusa per l'egoismo.

14. Cercate di escogitare schemi offensivi che diano a ciascun giocatore ugual numero di possibilità disegnare, nel corso di un certo numero di incontri. Le capacità e abilità dei singoli giocatori, il loro attivismo e spirito d'iniziativa farà sì che qualcuno faccia più punti degli altri, ma non è prudente avere uno schema di attacco che porta un giocatore a segnare di più, da una qualsiasi posizione. Ciò può danneggiare il gioco e lo spirito di squadra e facilitare il compito dei difensori.

È naturale che un giocatore voglia segnare, ed io voglio che ogni giocatore desideri far punti, ma non a spese dei compagni di squadra e della squadra. Se un giocatore mi dice che non gli piace segnare e che preferisce giocare in difesa, io gli dico subito o che è un bugiardo o che non è normale, e che io non voglio nella mia squadra né bugiardi né anormali. Voglio che ogni giocatore sia lieto di provare l'emozione di essere definito uno che gioca per la squadra, voglio che ogni giocatore provi piacere da una buona difesa, ma non considero naturale preferire il gioco di squadra e la difesa alla realizzazione. La falsa modestia non è una virtù.

LAVORARE CON I GIOCATORI

Uno dei compiti più importanti e difficili di un allenatore è il lavoro psicologico con i singoli giocatori. Ogni giocatore è diverso dagli altri, e va trattato in maniera diversa sotto diversi punti di vista. Il morale o spirito di squadra, così come il rendimento individuale, è in gran parte determinato dall'abilità dell'allenatore nel capire e lavorare bene con i vari individui che compongono la squadra.

Una buona relazione con i giocatori deve essere presa in grande considerazione in ogni momento e aspetto dell'attività dell'allenatore.

Una delle prime cose che faccio con i giocatori è di cercare di farli riflettere sul perché giocano a basket. Deve essere per la gioia e la soddisfazione personale che ricevono dal far parte della squadra e bisogna sottolineare che la più grande soddisfazione deriva dall'averne coscienza che hanno fatto del loro meglio per migliorarsi e per aiutare la squadra.

Voglio che siano desiderosi di diventare ottimi giocatori individualmente e per di più che raggiungano la fierezza che deriva da essere considerati uomini-squadra.

Sembra che molti giocatori pensino che un uomo-squadra non possa mai essere acclamato come grande giocatore individuale e che un buon giocatore individuale abbia problemi ad essere riconosciuto come uomo-squadra. Invece devono cercare di eccellere nelle due cose, sia in difesa che in attacco.

Ecco poche idee fondamentali per lavorare psicologicamente con i giocatori:

1. Siate completamente imparziali e non mostrate favoritismi, ma ricordate che on vi sono due giocatori uguali e che ogni giocatore va trattato secondo la sua personalità.
2. Fate in modo che i giocatori possano parlarvi facilmente, ed interessatevi sinceramente a tutti i loro problemi personali, ai loro successi e ai loro insuccessi.
3. Cercate di avere una squadra di cui sono parte tutti i giocatori. Non rivolgetevi a loro come a titolari e riserve o in altra maniera che può essere imbarazzante per qualcuno. Cercate di sviluppare la sensazione che il giocatore che può essere fatto scendere in campo per poco tempo, può essere molto importante nel quadro generale e deve essere pronto quando lo si chiama in campo.
4. State molto attenti nel criticare in pubblico un singolo giocatore. Di solito fate seguire le critiche più severe da una pacca sulle spalle, o sottolineando una cosa che , il giocatore ha fatto bene. Il consenso da una grande motivazione.
5. Fate in modo che i giocatori che difendono bene ed i playmaker, che fanno le cose che non si notano, ricevano, rispetto agli altri, i giusti elogi ed i giusti riconoscimenti. Su questo punto cercate la collaborazione della stampa.

6. Non permettete critiche o punzecchiature fra compagni. Si devono aiutare l'un l'altro.
7. Bisogna evitare gelosia, egocentrismo, egoismo.
8. Guadagnatevi la fiducia e il rispetto dei giocatori.
9. Rispettate e studiate l'individualità di ogni ragazzo.
10. Insegnate lealtà, onestà, rispetto per i diritti altrui e senso di responsabilità.

APPUNTI PER GIOCATORI E ALLENATORI

Durante la mia lunga carriera ho distribuito molto materiale di vario tipo ai ragazzi durante la stagione. Forse in molti casi serve a poco o a nulla, però io sono convinto che ad alcuni serva, e, perciò, valga la pena distribuirlo.

Di solito distribuisco una lista di punti, relativamente ai fondamentali e ad altri aspetti del gioco. Talvolta distribuisco slogan, poesie, citazioni, suggerimenti generali.

È meglio non correre il rischio di dare troppo in una volta sola, perché troppo materiale insieme non può essere assimilato. Perciò preferisco distribuire poco materiale ogni settimana o ogni due settimane, o quando si presenta un'occasione propizia.

Ho anche una serie di appunti personali, che ripasso spesso per non perdermi nel lavoro, Naturalmente l'allenatore deve conoscere bene tutto il materiale distribuito ai giocatori.

Appunti per giocatori e per gli allenatori UCLA BASKETBALL

Primo allenatore John Wooden

Oggetto: L'allenatore.

L'allenatore che vuole davvero mungere il vertice della professione che ha scelto deve possedere o sviluppare questi tratti e qualità del carattere:

Caratteristiche principali

1. Serietà
2. Entusiasmo
3. Simpatia
4. Giudizio
5. Autocontrollo
6. Onestà
7. Pazienza
8. Attenzione ai particolari
9. Imparzialità
10. Integrità
11. Capacità nell'insegnamento
12. Disciplina
13. Organizzazione di campo
14. Conoscenza del gioco

Caratteristiche secondarie

1. Affabilità
2. Aspetto
3. Voce chiara e ferma
4. Adattabilità
5. Spirito di cooperazione
6. Tenacia
7. Accuratezza
8. Prontezza
9. Affidabilità
10. Allegria e ottimismo
11. Fare appello a tutte le risorse
12. Realismo
13. Considerazione per gli altri
14. Desiderio di migliorare

Oggetto: L'allenatore.

L'allenatore non deve mai dimenticare che egli è, prima di tutto, un insegnante. Egli deve venire (essere presente), vedere (fare una diagnosi), e vincere (cioè correggere i difetti). Deve cercare continuamente il modo di migliorarsi, per migliorare gli altri; deve accogliere con favore qualsiasi persona o cosa che può aiutarlo. Come è stato detto, ricordarsi che "anche gli altri hanno cervello".

Sono d'aiuto i seguenti fattori:

1. Conoscenza del gioco del basket.
2. Cultura generale.
3. Abilità di insegnamento.
4. Attitudine professionale.
6. Disciplina.
6. Organizzazione in campo.

7. Buone relazioni con l'ambiente cittadino.
8. Buone relazioni con i giocatori.
9. Calda personalità e sincera considerazione per gli altri.
10. Desiderio di migliorare.

Oggetto: Come allenare. Selezione della squadra.

1. Cinque fattori di scelta:

- determinare i giocatori migliori;
- determinare il ruolo per ciascun giocatore;
- determinare la corretta combinazione per il più forte quintetto base;
- determinare i primi cambi e i possibili scambi di ruolo per mantenere forte la squadra;
- determinare quali e quanti giocatori servono a completare la squadra.

2. Principali caratteristiche da considerare:

- rapidità e velocità;
- statura e abilità, di salto;
- controllo di palla e tiro;
- coordinazione;
- esperienza;
- diligenza;
- agonismo, determinazione, coraggio, desiderio;
- entusiasmo;
- cooperazione e spirito di squadra;
- autocontrollo;
- prontezza;
- età.

3. Dare ad ogni giocatore buone possibilità e quelle opportunità che si guadagna.

4. Tenere presente lo spirito e il morale della squadra.

5. Attenzione a individuare i buoni (e i deboli) lottatori.

6. Attenzione ai possibili fomentatori di disordine: eliminarli.

7. E' l'allenatore che deve scegliere la squadra, ma egli deve usare tutti quei metodi che siano d'aiuto a un'accurata selezione: statistiche, seminari, osservazioni, schede di autovalutazione, ecc.

Oggetto: Come allenare. Principi importanti da tenere a mente.

1. Il basket è un gioco di automatismi.

2. Non accontentarsi mai. Il basket è un gioco mentale.

3. Non fare troppo, ma insegnare bene ai giocatori.

4. Non legarli con schemi troppo rigidi, da mortificare ogni loro iniziativa.

5. Costruire un attacco che dia uguali opportunità a tutti.

6. Non trascurare i piccoli dettagli. Per vincere, bisogna prepararsi a vincere.

7. Convincere i propri giocatori dell'importanza di essere in condizione: mentale, morale e fisica.

8. Niente è tanto importante quanto una corretta esecuzione dei fondamentali.

9. La sicurezza viene dalla preparazione e dalla buona condizione.

10. Sviluppare assolutamente lo spirito di squadra: individualismi, invidie ed egoismi devono essere eliminati.

11. Allenatore e giocatori devono lavorare con diligenza ed entusiasmo se vogliono raggiungere il successo.

12. Insegnare a rispettare tutti e a non temere nessuno.

13. Usare un atteggiamento positivo: sviluppare l'orgoglio nel modo di giocare della squadra in difesa e in attacco.

14. C'è una sola squadra, non titolari e riserve.

15. Dare pubblicamente riconoscimenti ai propri playmaker e a chi difende, ogni volta che se ne presenta il caso.

16. Più del 90% del tempo di gioco ciascun giocatore lo svolge senza la palla: insegnare ai giocatori l'importanza di essere concentrati in attacco quando non hanno la palla, e in difesa quando non l'ha il proprio avversario.

Oggetto: Come allenare. Rapporti tra allenatore e giocatori.

1. Tenere uno stretto rapporto personale con i giocatori, ma mantenere il loro rispetto. Interessarsi sinceramente ai loro problemi personali e fare in modo che possano parlarvi con facilità.
2. Mantenere la disciplina senza fare il dittatore: lealtà ed esempi più che ordini.
3. Studiare e rispettare l'individualità di ogni giocatore e comportarsi con lui di conseguenza. Trattare ciascuno come merita di essere trattato.
4. Cercare di sviluppare in tutti lo stesso senso di responsabilità.
5. Analizzare se stessi come i propri giocatori e regolarsi di conseguenza.
6. Il consenso dà una grande motivazione. E' buona cosa una pacca sulla spalla dopo le critiche più severe.
7. Se si insegna lealtà, onestà e rispetto per i diritti altrui, si sarà fatto un grosso passo avanti verso una squadra amalgamata e col giusto spirito di squadra. Gelosie, egoismi, invidie, critiche e punzecchiature reciproche possono guastare tutto.
8. Considerate anzitutto la squadra, ma non sacrificare un giocatore per dimostrare un proprio punto di vista.

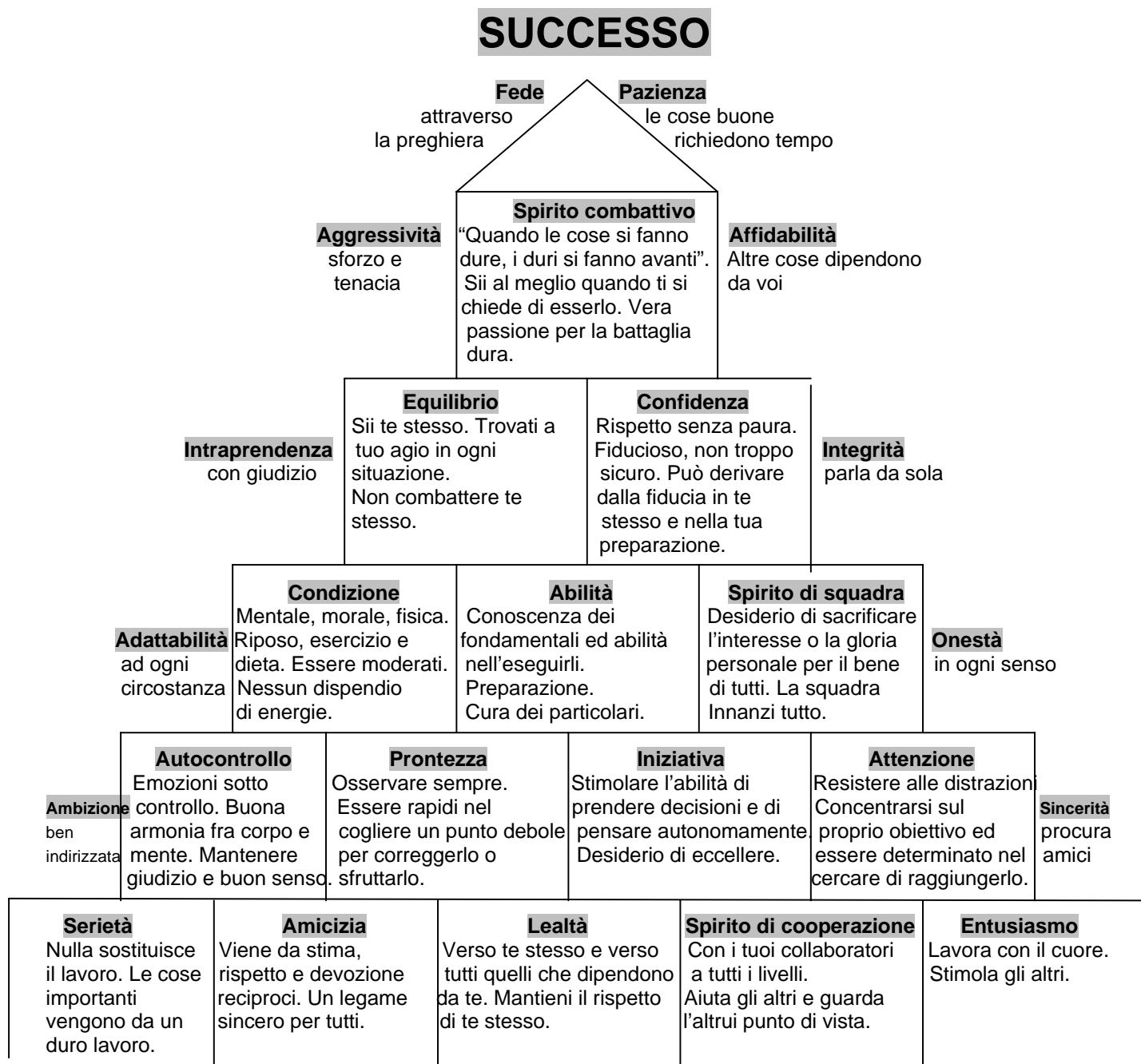
Oggetto: Metodi di allenamento.

1. Comportarsi da insegnante, seguendo le regole della didattica: spiegazione e dimostrazione, esecuzione, critica dell'esecuzione, ripetizione fino a quando l'automatismo è assimilato.
2. Utilizzare relazioni di esperti, fotografie, filmati, diagrammi, materiale ciclostilato, ecc. come aiuto all'allenamento quotidiano.
3. Insistere sulla puntualità e sull'abbigliamento adatto negli allenamenti.
4. Insistere per avere grande attenzione.
6. Non permettere gioco scatenato. L'allenamento è preparazione.
6. Mostrare pazienza.
7. Aggiungere nuovi esercizi nella prima parte dell'allenamento e poi ripeterli ogni giorno fino a quando sono stati imparati.
8. Evitare critiche severe in pubblico. Usare in ugual misura elogi e consigli.
9. Incoraggiare il gioco di squadra e l'altruismo.
10. Svolgere un buon allenamento individuale su ciascun giocatore.
11. Formare piccoli gruppi ben organizzati.
12. Tenere un preciso piano di allenamento e seguirlo.

Oggetto: Il piano di allenamento.

1. Iniziare con esercizi di riscaldamento.
2. Terminare con esercizi di squadra.
- 3, Variare gli esercizi per prevenire la monotonia.
4. Spiegare lo scopo degli esercizi.
6. Non prolungare troppo lo stesso esercizio.
6. Far seguire ad esercizi duri altri facili, e viceversa.
7. Fare esercizi competitivi e simulare le condizioni di gioco.
8. introdurre le cose nuove all'inizio dell'allenamento, e poi ripeterle giornalmente fino a quando sono state apprese.
9. Insistere ogni giorno sugli esercizi di tiro.
10. Portare i giocatori agli automatismi degli schemi di gioco.
11. Più spazio agli esercizi di squadra man mano che ci si inoltra nella stagione, ma mai dimenticare o trascurare i fondamentali.
12. Analizzare la seduta di allenamento di ogni giorno a mente ancora calda e predisporre di conseguenza il piano per il giorno dopo.
13. I primi allenamenti della stagione devono essere di intensità progressiva fino a che i giocatori raggiungono il vertice della, condizione fisica.
14. Formare con cura, piccoli gruppi di tre-cinque giocatori per l'insegnamento dei fondamentali.

15. inserire il maggior numero possibile di fondamentali in ogni esercizio, anche se si deve porre l'accento su uno solo di questi.
16. Insistere a giorni alterni su difesa e attacco.
17. Chiudere ogni allenamento con un esercizio facile e piacevole, e con un commento che lasci in tutti un po di buon umore.



“Successo è essere in pace con se stessi: è il risultato diretto dell'appagamento che deriva dal sapere che si è dato il meglio per raggiungere il traguardo più alto che ci si può porre.”
(John R. Wooden Capo allenatore UCLA)