

## **Allenare le ragazze: differenze, competenze e metodologia d'insegnamento**

Una delle domande che più volte mi è stata posta negli ultimi anni, è stata quella relativa alle differenze che ci sono tra l'allenare una squadra maschile o una squadra femminile. Premesso che bisogna sempre contestualizzare le proprie valutazioni rispetto al tipo di squadra che si allena e al grado di talento (e di motivazioni) presente in essa, ritengo che la risposta vada sviluppata su due diversi binari: quello tecnico e quello cognitivo.

Dal punto di vista tecnico, è evidente il gap di fisicità che le ragazze scontano rispetto ai maschi e, la conseguenza più palpabile (ma non l'unica), è certamente una minore predisposizione che le donne hanno nell'utilizzare il contatto fisico a proprio vantaggio; un'altra differenza tecnica sta nella minore fantasia di gioco che le ragazze hanno rispetto ai maschi, a fronte di una maggiore predisposizione nelle esecuzioni, sia tecniche che tattiche. E' anche per questo motivo che, ormai da svariati anni, adotto un sistema offensivo che si basa sul compromesso tra la necessità di stimolare la fantasia di gioco e la consapevolezza nell'elaborare continuamente letture per poi reagire tecnicamente ad esse, proprio per andare ad intervenire sull'aspetto appena citato, cercando di colmare eventuali lacune.

Dal punto di vista cognitivo, allenare un gruppo femminile necessita mediamente di una personalità e di un carisma maggiore da parte del coach che si troverà spesso a gestire situazioni più "polarizzate" rispetto a quelle che normalmente si vivono all'interno di una squadra maschile, dove le motivazioni, l'agonismo e la competitività sono caratteristiche quasi sempre presenti a prescindere. Per situazioni "polarizzate" intendo il fatto che, se è vero (ed è vero) che le ragazze hanno la tendenza a prendere più sul "personale" eventuali rimproveri dell'allenatore, trovandosi quindi soggette a maggiori sbalzi umorali, è vero anche che sono spesso più pronte dei maschi a far scattare quella scintilla che le porterà a dare l'anima in campo, sia in allenamento che in partita. E' per questi motivi che un allenatore dalla personalità forte, dalle idee chiare e anche dalla predisposizione al dialogo individuale, trarrà enormi ed immediati vantaggi nell'allenare una squadra femminile.

Prima di parlare di competenze, ritengo che, alla base di tutto, debba esserci una qualità-regina che regoli tutti gli aspetti programmatici e non solo: la coerenza della proposta. Essere coerenti significa innanzitutto essere in perfetto controllo della propria proposta tecnica, dunque in grado di padroneggiare la programmazione annuale, mensile o settimanale che sia. Il risultato di una proposta coerente, a prescindere da quale essa sia, è quello di avere atlete sempre consapevoli e quindi realmente protagoniste, mentre proponendo un "collage" di informazioni slegate tecnicamente tra di loro, il risultato sarà quello di avere giocatrici fondamentalmente, magari inconsapevolmente, confuse o passive.

Riguardo le competenze, non credo differiscano troppo tra l'allenare i maschi o le femmine ed è chiaro (e banale) affermare che più se ne hanno, meglio è. Ritengo che allenare le giovani o giovanissime, sia sicuramente molto diverso e, per certi aspetti, anche più complesso rispetto che allenare una squadra senior. In particolar modo differisce il concetto di nostra responsabilità: se con una squadra senior abbiamo la responsabilità di stare al passo con le ambizioni della squadra, della società ed, eventualmente, della tifoseria, in un settore giovanile la responsabilità primaria è tutta proiettata nei confronti della singola atleta, nel contesto di un rapporto di "dipendenza tecnica" tra istruttore ed allieva che è sicuramente maggiore rispetto a quello che si può generare in una squadra senior. Dico sempre che, nel caso in cui si disponga di uno o più atlete di talento, il lavoro di un allenatore potrà essere già considerato accettabile dal momento in cui non avrà causato danni. Poi è chiaro che, per chi come me ha avuto l'opportunità di aver elevato questa passione a professione, è fondamentale nutrirsi quotidianamente di curiosità e studio, soprattutto mettendo sempre in discussione le proprie idee, andando anzi a cercare di proposito il confronto con chi la pensa diversamente.

Oltre alle più classiche competenze tecniche, gestionali ed eventualmente dirigenziali, un allenatore completo, al giorno d'oggi, non può esimersi dalla ricerca di informazioni relative alla psicologia contemporanea, vista la rapida metamorfosi che le nuove generazioni stanno vivendo. Cercare di "entrare" nella testa delle ragazze provando a condividerne il sistema di riferimento, aiuta sicuramente a capire eventuali difficoltà e migliora la nostra capacità di trovare soluzioni.

Per quanto riguarda la metodologia di insegnamento relativa alle fasce d'età, anche in questo caso, il programma e l'impostazione del percorso tecnico non possono prescindere da valutazioni inerenti il "materiale umano" tra le cui diverse variabili, spiccano il grado di talento e di esperienza già eventualmente acquisita.

Posso tuttavia affermare serenamente che una ragazza o un ragazzo ben allenato, saprà certamente come eseguire un determinato fondamentale, quando eseguirlo e perché eseguirlo. Sembra una banalità ma la consapevolezza e la padronanza del gesto tecnico sono due fattori che si pongono in assoluta simbiosi, contestualmente allo sviluppo tecnico-individuale, ed entrambi vanno continuamente stimolati ed allenati.

Personalmente credo molto nel metodo che induca, o addirittura costringa, l'allieva a trovare delle soluzioni piuttosto che presentargliele già belle e pronte. E' sicuramente un modo di lavorare che necessita di maggiore tempo e fatica, con riscontri apprezzabili solo nel medio termine ma, comportando una stimolazione cognitiva decisamente superiore, se l'obiettivo è quello di "creare" giocatrici in grado di leggere il gioco e di reagire, i risultati saranno certamente più solidi rispetto ad un metodo che fornisca soluzioni a priori e andranno sicuramente a ridurre quel gap di fantasia di gioco che le ragazze scontano rispetto ai maschi.

Infine, parallelamente a questo tipo di lavoro, c'è quello che io definisco "da laboratorio", cioè quell'indispensabile tempo che bisogna trovare in ogni allenamento, in tutte le fasce d'età, per migliorare o perfezionare l'esecuzione tecnica del fondamentale. Qui è molto importante il grado di esperienza e professionalità di noi allenatori che dobbiamo essere in grado di osservare, captare e correggere eventuali errori di esecuzione, senza mai sorvolare su di essi. Qualsiasi tipo di supporto è il benvenuto: dalle registrazioni video, a mio parere fondamentali per un controllo consapevole del gesto tecnico, all'esperienza del preparatore fisico che può aiutarci a comprendere meglio le espressioni posturali delle nostre ragazze e ad adattare la proposta in relazione ad eventuali scompensi fisici o difficoltà coordinative.

## **Roberto Russo**

- *Capo-Allenatore Bull Basket Latina, Divisione Nazionale A3 Femminile e Under 19 Femminile*
- *Assistente Allenatore Nazionale Italiana U16 e U15 Femminile*
- *Capo Allenatore Centro Tecnico Federale Lazio Femminile*