

DIFFERENZE TRA BASKET MASCHILE E FEMMINILE di Massimo Massaro

Quest'anno sono tornato ad allenare una squadra femminile di basket (Stabia Basket, A2), dopo vari anni. A fronte di 32 campionati maschili senior da capo allenatore, questa è solo la mia terza esperienza nella femminile. E nonostante la poca esperienza nel settore, ne sono rimasto ancora una volta affascinato, anche se al momento i risultati (partite vinte), non sono ancora del tutto soddisfacenti.

Parlavamo quindi di differenze tra il basket maschile e quello femminile. Ho sempre pensato di allenare allo stesso modo, dal punto di vista metodologico-didattico entrambi i generi, perché ritengo che non vi siano molti limiti dal punto di vista atletico-fisico né nell'applicazione. Pur tuttavia bisogna conoscere gli elementi che caratterizzano il basket femminile e le inequivocabili differenze da quello maschile.

Vediamo nei dettagli quali possono essere le possibili variabili tra i due settori.

Allenando le femmine bisogna tener presente innanzitutto dei fattori morfologici che le differenziano dai maschi:

La statura, la lunghezza degli arti, la massa grassa in proporzione a quella magra (maggiore nelle donne), la frequenza cardiaca, la capacità polmonare sono elementi che determinano un vantaggio nei maschi

E proprio per questi motivi le capacità coordinative e condizionali quali la forza, la velocità e la resistenza nelle femmine hanno un'incisività inferiore nella pratica, rispetto a quella dei maschi.

Ad esempio bisogna assolutamente tener presente nella scelta del proprio sistema di gioco, che le ragazze hanno grandissima applicazione nel mettere in pratica quanto impartito, e pretendono grande precisione da parte del coach, anche nella cura dei particolari e dei dettagli. E' anche da tener presente che le donne non amano i contatti, anzi istintivamente sono portate ad evitarli. Questo ci deve far preferire soluzioni nei giochi che prediligano il tiro da fuori, rispetto alle penetrazioni. Ovviamente non in assoluto, perché a volte anche nelle donne l'agonismo e l'intensità sono elevati.

Non è un caso che le ragazze diventano nel corso del loro percorso motorio, funzionale allo sport di riferimento, delle ottime tiratrici da fuori (anche da 3pt).

Ecco che l'uso meticoloso delle spaziature occupa un posto di rilievo nei piani di allenamento dei coaches della femminile.

Del resto però bisogna anche dire che se è vero che le donne sono meno alte e hanno una massa muscolare inferiore, c'è da dire che giocano contro altre donne e quindi la proporzione si ricompone.

La maggior massa muscolare dei maschi consente un maggior livello di Massima Potenza Aerobica (Vo2 Max). Ciò determina una maggior quantità di ossigeno del sangue e quindi una maggior capacità aerobica e una capacità di recupero maggiore. Da qui la necessità di utilizzare un maggior numero di giocatrici durante un incontro rispetto alle squadre maschili. Tale esigenza si ha anche in presenza del ciclo mestruale che determina una forte perdita ematica che riducendo l'emoglobina nel sangue, comporta una diminuzione evidentissima della forza e della potenza, nonché un insorgere più rapido della stanchezza.

Ma siccome parliamo sempre in proporzione, ecco spiegata la mia scelta di utilizzare modelli di allenamento nella ricerca del miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, simili a quelle dei maschi, pur tenendo conto di quanto fin qui elencato.

Psicologicamente la cura del lavoro individuale premia sia il lavoro su un giocatore che quello su una giocatrice. Entrambi si sentono gratificati dall'attenzione del coach. La minore attuazione del lavoro individuale (magari per mancanza di ore in palestra) determina una difficoltà del rapporto tra coach e giocatore/giocatrice.

La caratteristica invece, che è decisamente soddisfacente negli allenamenti, è l'applicazione della giocatrice in relazione alla proposta metodologico-didattica dell'allenatore.

La grande attenzione porta le donne ad un livello tecnico individuale che in moltissimi casi supera quello dei maschi. E anche nella fantasia delle scelte tecniche le donne non sono da meno degli uomini.

Dovremo ricercare soluzioni offensive collettive che privilegino un tiro condiviso. Parlavamo prima di spaziature, e dobbiamo sempre pensare che i giochi debbano avere soluzioni a termine e ad obiettivo, dove la conclusione e l'obiettivo comprendono anche il tipo di tiro.

Difficilmente potremo pensare che i giochi (come nei maschi) si concludano lasciando interamente la responsabilità al giocatore big man che dovrà vedersela da solo in 1c1 (se non 1c2)

La trasmissione nervosa determina la capacità di reclutare quante più fibre muscolari. Nei maschi la velocità è maggiore perché maggiore è la quantità di tessuto muscolare.

La minor incidenza nelle femmine dell'elevazione e della velocità, ci porta ad evitare quasi del tutto il gioco cosiddetto verticale così tanto in uso nella pallacanestro maschile. Laddove gli attacchi finiscono con alley-oop nei maschi, nelle donne con il canestro a 3,05m non è ancora possibile.

Se la scelta del pallone più piccolo è stata felice, non vedo perché non si decida di giocare il basket femminile con un canestro a 2,90m ad esempio. Le azioni sarebbero spettacolari come nei maschi (o anche di più, vista la maggior propensione delle ragazze ad eseguire con dedizione i giochi), con elevati vantaggi in tanti campi, tra i quali non ultimo un seguito e una visibilità maggiori.

Certo, anch'io sono ancorato al canestro a 3,05m, e comunque questa è una decisione dura da digerire. Ma se nella pallavolo si gioca con una rete più bassa, se nel tennis si gioca su 3 set anziché 5, perché non rendere spettacolare anche il basket femminile? Le ragazze ne avrebbero tutte le capacità se messe in condizione.

Per quanto riguarda la difesa, i coaches della femminile fanno maggiormente ricorso a strategie tattiche per imbrigliare gli attacchi perché come nella descrizione fatta per l'1c1 offensivo, così nella responsabilità individuale bisogna tener presente dei fattori fisiologici evidenziati in precedenza. Assisteremo dunque durante le partite di basket a zone miste, matchup, difese a uomo con varie regole ma molto precise su pick and roll, blocchi stagger, doppie uscite. Quindi una delizia per i puristi e gli amanti della tattica di gioco.

La prima cosa che salterà agli occhi sarà che le ragazze impareranno un attimo prima tutto ciò che le verrà proposto. Le differenze ci sono, ma il piacere di allenare le donne è comunque molto elevato, e quindi invito tutti ad assistere alle partite di basket femminile.

Del resto chi (anche estremisti del basket maschile) ha assistito quest'estate alle partite delle Olimpiadi di basket femminile, alle evoluzioni di Delle Donne o Taurasi, non ha di certo rimpianto LeBron o i migliori giocatori dell'NBA.