Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Sport ed emozioni : l'aggressività nella pallacanestro

Autor: Mrazek, Célestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999206

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

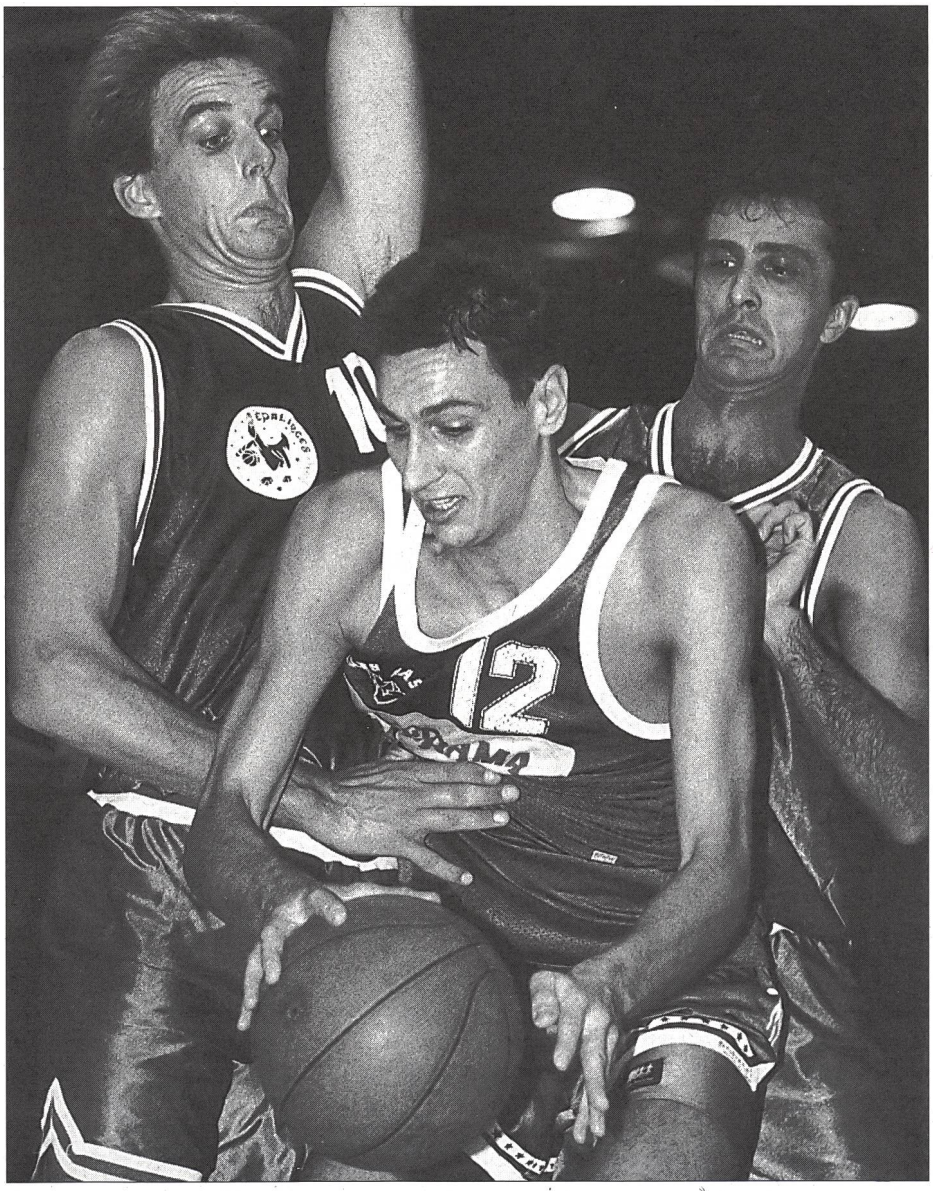
Sport ed emozioni:

L'aggressività nella pallacanestro

di Célestin Mrazek, adattamento di Carlotta Vannini

Durante la sua evoluzione, l'uomo ha cercato progressivamente di canalizzare le sue forze interiori – l'aggressività in particolare – con giochi, cioè una specie di guerra pacifica. Come le leggi regolavano la vita quotidiana, le regole del gioco hanno a poco a poco preso forma impedendo gli eccessi e dando ad ogni sportivo le stesse possibilità. L'aggressività negli sport individuali senza contatto fisico, quali l'atletica, lo sci, il ciclismo, ecc., si focalizza nel gesto tecnico o nello sforzo fisico durante la gara. Il compito degli arbitri, in questi sport, è quello di permettere uno svolgimento corretto della competizione. La situazione cambia quando si tratta di attività fisiche dove gli sportivi entrano in contatto fisico diretto come ad esempio nella boxe, nella lotta, nel calcio, nella pallacanestro, ecc. L'arbitro non deve più unicamente far rispettare le regole ma deve anche decidere ad ogni momento i limiti che gli atleti, nella loro rabbbia di vincere, non devono superare.

Aggressività in difesa. L'attaccante avrà problemi a passare a causa della determinazione dei difensori.



La pallacanestro è stata introdotta dal Dottor Naismith, come gioco divertente e complementare per gli atleti durante il periodo invernale. All'inizio era un gioco senza contatto fisico, come lo confermano le regole in vigore all'epoca. Lo sviluppo della tecnica individuale è all'origine delle azioni veloci. Per favorire le azioni offensive, gl'interventi dei difensori vengono penalizzati: al quinto fallo personale, il giocatore deve abbandonare il terreno di gioco. Anche la squadra stessa viene penalizzata quando ha commesso più di 7 falli ogni metà tempo. Gli attaccanti dispongono di 30 sec. al massimo per andare a canestro (i professionisti del NBA americana dispongono di 24 sec. !), favorendo così un gioco rapido e spettacolare. Essi devono perciò sviluppare una tattica che includa una certa dose di aggressività per aiutare il compagno a posizionarsi in modo vantaggioso per il tiro, mentre gli avversari si oppongono con diversi schemi difensivi. L'elemento indispensabile per ogni azione difensiva è il seguente: ogni giocatore deve sempre essere deciso ad impedire l'azione al suo avversario; vale a dire, il giocatore fisicamente e tecnicamente forte deve essere aggressivo.

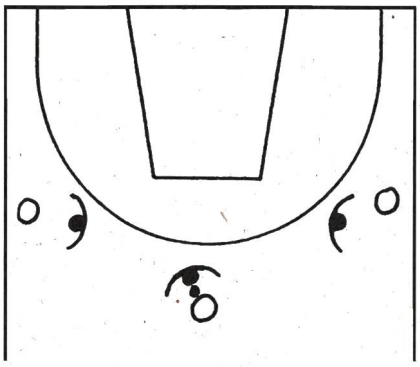
Come si esprime l'aggressività nello sport senza il contatto fisico? Come svilupparla, come impiegarla e dove sono i limiti da non superare?

L'aggressività sana in difesa

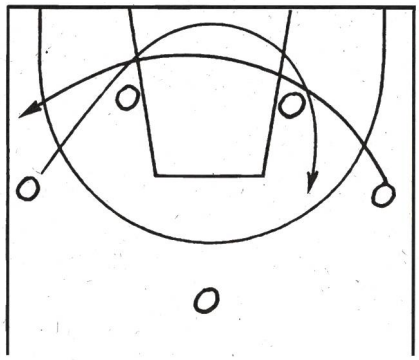
La capacità d'impedire ad un attaccante di preparare e riuscire in un'azione offensiva dev'essere basata essenzialmente sulle conoscenze tecniche e tattiche. Il difensore si piazzerà il più rapidamente e adeguatamente possibile, valutando ed anticipando

l'intenzione di uno o più attaccanti e obbligherà gli avversari a cambiare la loro tattica iniziale o a rallentare di molto il ritmo dell'azione.

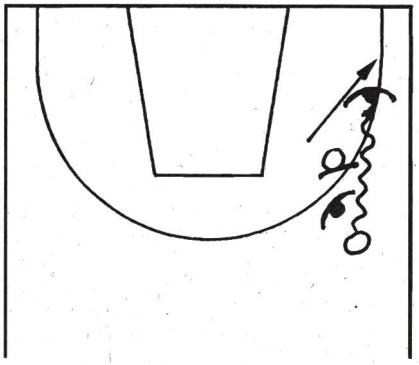
Proponiamo 3 esempi:



- l'attacco inizia con un passaggio laterale, i 2 difensori delle ali anticipano e impediscono questo passaggio interrompendo l'azione prevista.
  Se, a questo punto, gli attaccanti non hanno più idee, allora il loro compito si complica! Un giocatore sperimentato ed intelligente sa che il gioco di squadra è fondamentale e limiterà le sue azioni personali, sollecitando la collaborazione dei suoi compagni.
  A partire da questo momento il difensore dovrà affrontare diversi ostacoli.



- le 2 ali, non potendo ricevere il pallone dal distributore, cambiano lato utilizzando, al loro spostamento, lo schermo dei pivot.
  Il difensore deve, beninteso, seguire il suo attaccante e trovarsi sempre tra lui e il pallone. La sua volontà di essere sempre ben piazzato è spesso messa a dura prova perché i colpi sono violenti. E' in questo frangente che si può apprezzare la combattività o l'aggressività di un giocatore. Egli non deve mai scoraggiarsi ma deve, anzi, mobilitare tutta la sua energia per ritornare immediatamente nella posizione corretta.



- un'ala va a canestro utilizzando lo schermo del pivot. Se , a questo momento, il difensore del pivot non interviene, la strada a canestro risulta libera. Se, invece, lo stesso difensore anticipa e si piazza sulla traiettoria del palleggiatore, può provocare il passaggio forzato o una deviazione della traiettoria dell'attaccante.

L'azione che fa spesso pendere la bilancia in una partita è il rimbalzo difensivo. Ammettiamo che la squadra avversaria tiri a canestro. Occorre evitare assolutamente che sia la stessa squadra a recuperare il pallone ancora una o due volte dopo il primo tentativo fallito. La base del successo dipende dall'aggressività con la quale ogni difensore cerca d'impedire all'attaccante di avvicinarsi a canestro. In questa situazione tutto dipende dalla velocità nel conquistare il pallone. Non serve solamente fermare l'avversario che sta andando a canestro ma bisogna pensare a recuperare il pallone il più rapidamente possibile.
Possiamo riassumere le qualità di un buon difensore basate su un'aggressività sana:
- la rapida valutazione di un'azione avversaria
- l'anticipo dei passaggi o del palleggio
- la perseveranza nel piazzarsi in modo corretto malgrado la fatica accumulata
- la combattività nella conquista del pallone al rimbalzo.

Se un difensore è stanco perde le qualità sopraccitate e quindi sarebbe opportuno che si riposasse!

L'aggressività esagerata in difesa

Finora abbiamo parlato di un'aggressività sana, ma spesso siamo testimoni di un'aggressività esagerata e malsana che influenza negativamente lo spirito sportivo. Questo comportamento è spesso dovuto sia ad una preparazione tecnica inadeguata sia ad una condizione fisica insufficiente. Gli esempi a riguardo non mancano:
- spingere il palleggiatore invece di anticiparlo con un movimento corretto
- trattenere un attaccante quando il difensore è in ritardo
- spingere un attaccante quando il difensore è mal piazzato e preceduto dall'avversario.

Insistiamo sul fatto che un giocatore, nel pieno possesso delle sue forze, ha di regola, nel gioco, una buona attitudine, mentre un giocatore stanco si comporterà scorrettamente. Un cambio dei giocatori evita una degradazione delle situazioni ed eventuali complicazioni(errori antisportivi, errori tecnici, ecc.).
L'aggressività deve sempre essere presente nell'approccio verbale della difesa. Una squadra ben preparata non subisce mai le pressioni dell'avversario, ma disorienta l'attacco grazie sia all'abilità dei giocatori, sia alle scelte tattiche appropriate. Una buona difesa è alla base di azioni offensive ben riuscite. Se un giocatore dà prova di un'aggressività sana in difesa, dovrà sfruttare le stesse qualità in attacco.

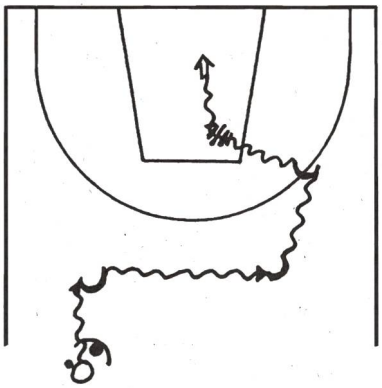
L'aggressività in attacco

L'aggressività in attacco inizia con il contropiede. Una squadra che non gioca abbastanza velocemente può compromettere il risultato finale, perché sappiamo che , a forze uguali, è il contropiede che fa la differenza. Quest'aggressività deve venir padroneggiata sia dal giocatore come pure dalla squadra nel suo insieme. Non tutti i contropiedi devono concludersi con un tiro a canestro nei 5 secondi. Spesso il rallentamento della prima ondata di giocatori, ben protetto dalla difesa, per-

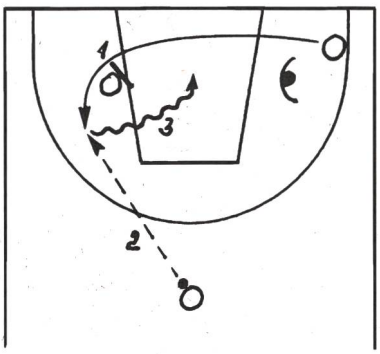
mette ai pivot, che arrivano un attimo dopo, di piazzarsi correttamente per concludere o eventualmente recuperare il pallone. Durante la fase d'attacco ogni giocatore deve sempre guardare il canestro per essere realmente pericoloso. Nella preparazione delle azioni offensive, l'attaccante coglierà ogni disattenzione da parte della difesa per avvicinarsi a canestro. Il giocatore che non possiede quest'aggressività sana o che è incapace di utilizzarla a causa di una tecnica insufficiente, sarà poco efficace e molto facile da difendere.

Un esercizio adatto a questo scopo è il seguente:

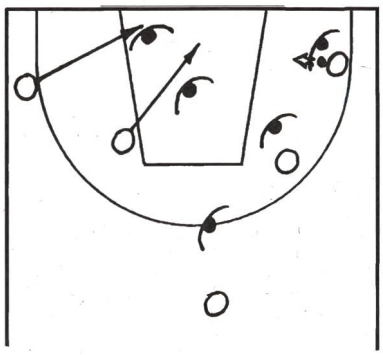
- durante il palleggio cambiare continuamente la direzione e la velocità dello scatto per squilibrare il più possibile il difensore.



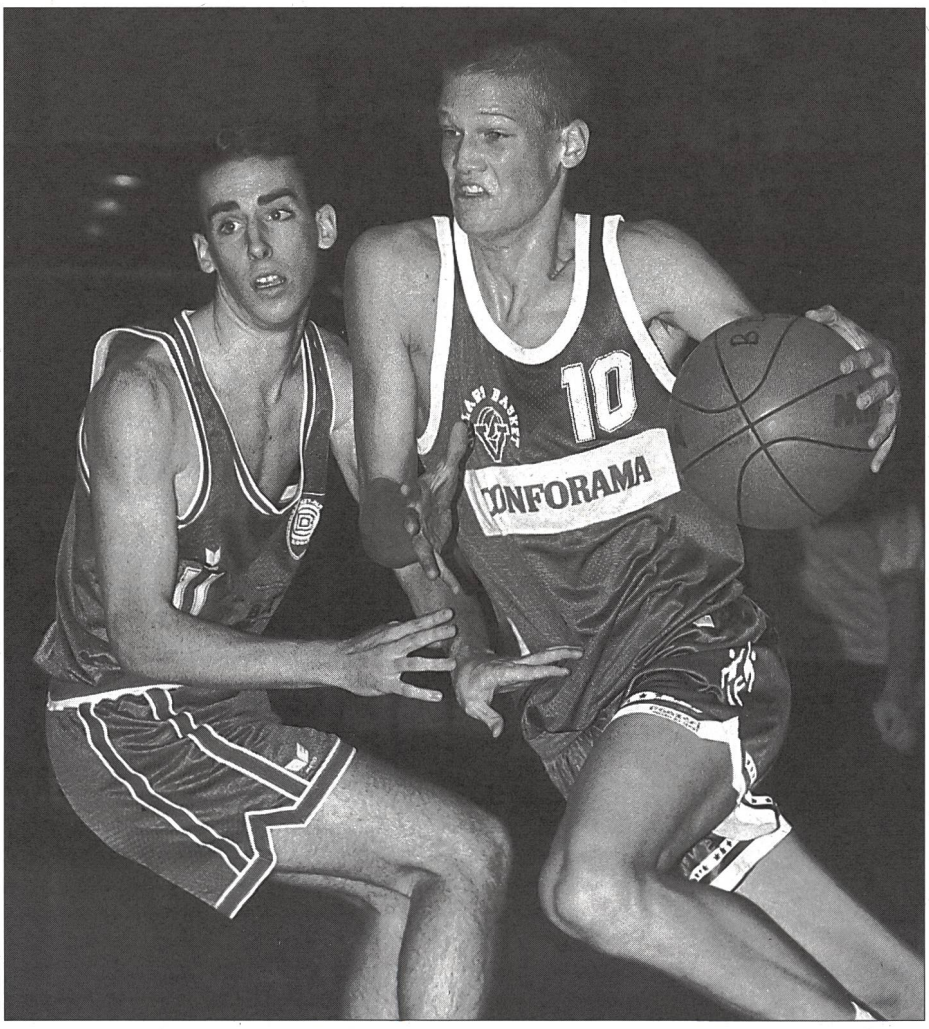
- Approfittando dello schermo di un compagno accelerare sia nel cercare il pallone sia dopo averlo ricevuto.



- Sapendo che i 2/3 dei palloni rimbalzano e ricadono dalla parte opposta al tiro effettuato, i giocatori disposti su questo lato si occuperanno del rimbalzo offensivo. L'attaccante demotivato non si impegnerà mai in questo sforzo supplementare!



Allenatori, dirigenti, massmedia, spettatori

Le persone che hanno trovato un equilibrio mentale dominano meglio l'aggressività e non esplodono ad ogni occassione. Lo sport spettacolo non appartiene comunque unicamente ai giocatori-attori, ma anche agli spettatori venuti a sostenere e ad ammirare la squadra del cuore. Numerosi sono coloro che s'identificano con i loro idoli e che s'infiammano quando il gioco diventa troppo duro, quasi cattivo. Con il loro comportamento possono influenzare direttamente i giocatori, destabilizzando così la squadra. Anche i dirigenti possono influenzare, con il loro atteggiamento, positivamente o negativamente la loro squadra. Per dominare l'aggressività malsana durante la partita, ognuno, sia in campo che fuori, dovrebbe dimostrare fairplay. I giocatori, anche se la posta in palio è alta e sono stanchi, dovrebbero sempre mantenere un comportamento corretto e, unitamente agli allenatori, dare il buon esempio seguendo il motto: per un gioco e uno spettacolo di qualità è meglio dimostrare determinazione che aggressività esagerata! ■

Aggressività in attacco. L'attitudine dei due giocatori è corretta. Tuttavia l'attaccante è maggiormente determinato e passa.