

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 9

**Artikel:** A colloquio con... Brunello Arnaboldi

**Autor:** Giovannacci, Mario / Arnaboldi, Brunello

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000715>

### **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:** 28.04.2026

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



## A colloquio con... Brunello Arnaboldi

Intervista raccolta da Mario Giovannacci



Ha sposato Mara, dalla quale ha avuto due rampolli: Stefano e Fabrizio, e il basket dal quale ha avuto — quale allenatore — 6 titoli ticinesi giovanili, 1 svizzero con gli juniori, 2 intercantonali con la selezione Ticino dei minimi, 1 coppa svizzera e un terzo posto nel campionato DNA. Gran belle soddisfazioni per questo giovanotto luganese, 37 anni il giugno scorso, che mastica basket da parecchi anni. Apertamente ammette: c'è voluta molta comprensione da parte della moglie (che ne dimostra tuttora). Una carriera? No, una missione perché dopo aver giocato per quindici anni è passato nelle fila dei preparatori giovanili, in un terreno ancora selvatico ai margini di una coltura cestistica lussureggiante. Da un anno guida l'AS Viganello, un impegnativo onore frutto di riconosciuti meriti. Non ha lasciato i giovani dato che è tuttora responsabile tecnico del movimento giovanile.

*Essere allenatore di una squadra come quella che ti è stata affidata è un grosso impegno. Comunque trovi il tempo per dedicarti anche a G+S come monitore e come esperto. Cosa ti ha spinto a tutto questo?*

C'è indubbiamente qualcosa, in ogni sport, che ispira e alimenta il fanatismo. C'è una sorta di attaccamento religioso da parte dei «fedeli», una specie di devozione assoluta.

Ebbene il basket la conosce in grandissima misura. L'allenatore, in questo sport, si trova in situazioni paradossali: amato dai suoi giocatori ma pure contestato, esaltato dai tifosi ma subito criticato, una doccia di sguardi e insieme tanta solitudine di fronte alle decisioni da prendere nei lunghissimi spazi di tempo che sono i timeout, cioè quei minuti di sospensione che durano ore, giorni, secoli. Ed è in questi particolari momenti che mi chiedo «cosa mi ha spinto ad abbracciare la carriera di allenatore dell'AS Viganello io che sono già molto occupato come monitore ed esperto G+S?»

Sono un appassionato di sport ed il bacillo della palla a spicchi, veramente una malattia infettiva, mi ha colpito giovanissimo. Al termine di una carriera di giocatore in diverse squadre, formato «mezza tacca», ho fatto un consuntivo personale della mia esperienza di sportivo attivo e della pallacanestro svizzera in generale. È dopo questa mia riflessione che decisi di impegnarmi quale allenatore, in quanto pochi erano i monitori effettivamente preparati e molti giovani venivano di conseguenza «bruciati». G+S è arrivata quindi a modo di «balsamo» dando la possibilità ad un gruppo di appassionati, d'abbracciare l'attività di monitori con un'adeguata preparazione di base. L'entusiasmo che ho riscontrato nei giovani mi ha spinto a frequentare corsi di monitori G+S e stage all'estero onde potermi migliorare. La realizzazione di un allenatore è subordinata alla prestazione dei propri atleti. Il successo dell'uno è successo dell'altro, ed è quindi grazie ai giovani e al movimento G+S se oggi ho deciso «anche» di lavorare in collaborazione con giocatori di fama internazionale.

Le esperienze che traggio, quale allenatore di una squadra d'élite, mi serviranno certamente per poter meglio continuare in futuro a svolgere la mia attività quale monitore G+S.

*Che impressione hai riportato ai corsi di formazione che hai frequentato nel 1971 (monitore G+S 1), nel 1972 (monitore G+S 2), nel 1974 (monitore G+S 3) e nel 1975 (esperto G+S), specialmente in merito al programma svolto durante i corsi?*

Fra gli sport vivi la pallacanestro detiene un primato per la sua ricchezza di idee, ed ha saputo adeguarsi all'evoluzione continua delle genti.

Pochi sport si sono sviluppati in modo così indipendente sapendosi scostare da quella rigida osservanza delle tradizioni. Il basket ha avuto poi in questi ultimi anni un'evoluzione tanto repentina da mettere in condizione la maggior parte del pubblico di non poterla seguire, non solo per l'insufficienza degli impianti ma per la sua naturale e continua evoluzione tecnica.

Perciò il voler collegare le mie impressioni sui corsi di formazione di allenatore che ho frequentato, specialmente in merito al programma svolto, in uno sport così evolutivo, diventa difficile. Dovrei ritornare a parlare di qualche cosa del passato, di un basket già superato. Di sicuro è, che quello che ho appreso nei corsi G+S mi è stato utilissimo, indispensabile.

*Qual è il tuo impegno nel campo di Gioventù+Sport?*

In qualità di monitore 3 ed esperto G+S mi occupo soprattutto della formazione dei monitori 1. Quest'anno ho partecipato quale capo disciplina, al corso polisportivo di Tenero. Nell'ambito della federazione svizzera di basket, quale membro della Commissione allenatori federali sostengo e diffondo l'organizzazione G+S. Nella mia società AS Viganello, in collaborazione con altri monitori, mi occupo del programma tecnico dei corsi.

*Cosa ne pensi in generale di G+S? Avresti eventualmente suggerimenti da proporre in questo settore?*

Sono fermamente convinto che, nelle sue strutture generali, G+S è un movimento indubbiamente essenziale per la divulgazione dello sport a livello giovanile. I risultati sino ad ora ottenuti dimostrano una attività viva a beneficio dei nostri giovani e dello sport in genere. Ritengo comunque che la struttura così concepita è troppo generica e non tenga conto delle esigenze delle varie discipline. Se mi riferisco al basket l'età G+S non tiene conto dei giovanissimi. Questa massa che non viene interessata direttamente è la base essenziale per un futuro consolidamento, incremento e salto di qualità di questo sport in campo giovanile. Un giovane che si avvicina al basket dovrebbe incominciare all'età di ca. 10 anni; affinché abbia il tempo necessario per uno sviluppo fisico-tecnico-psichico idoneo, coerente e armonico.

E che dire poi di tutta la burocrazia di G+S? È veramente necessaria? Lascio a chi di dovere la risposta.

*Qual è la tua opinione in merito agli sforzi intrapresi in Svizzera e nel Ticino per sostenere ed incoraggiare lo sport giovanile e quello di massa?*

La medesima domanda è stata posta a Flavio Bomio noto allenatore di nuoto (v. rivista n. 6/77).

La risposta data da questo «grosso» sportivo mi trova consenziente. Tra altro Flavio dice: «io credo proprio che nel Ticino questi sforzi non solo non vengono recepiti di conseguenza, ma trovino persino pareri avversi, contrari; soprattutto alla pratica sportiva in sé. In altre parole è la «mentalità» che non si adatta allo sport. Sino a quando si penserà allo sportivo come a un «ritardato» a qualcuno che non può avere altri interessi che non quelli sportivi, a qualcuno al quale sia vietato pensare con la propria testa, è inutile parlare di sport. Nelle scuole ticinesi si parla troppo poco di sport; anzi quando se ne parla, di solito, lo si fa male...» e poi di seguito «...è altrettanto inutile affermare nelle nostre scuole che coloro che fanno dello sport di competizione buttano via la loro esistenza.» «...va da sé che sino a quando nella scuola si guarderà alla pratica sportiva come a un sottoprodotto e al malcapitato che eccelle nello sport come a un debile mentale senza interessi degni di nota è perfettamente inutile aspettarsi troppi sforzi compiuti per incoraggiare lo sport giovanile e di massa.» Bravo Flavio hai veramente ragione e bisogna ammetterlo anche del coraggio a mettere il dito direttamente nella «piaga». Se permessi vorrei aggiungere che noi monitori, che svolgiamo l'attività durante il nostro tempo libero, anche se siamo considerati dei «ritardati» o gente con poche qualità intellettuali, diffondiamo lo «sport» che è considerato, altrove, sano ed educativo.

Dalla mia esperienza credo che nessuno quanto i giovani sentono oggi la necessità di una occupazione fisica attiva che sgranchisca le membra, ricrei, e nello stesso tempo favorisca quei contatti fra i giovani che sviluppano il senso sociale così necessario nella vita di oggi. Questi infatti sono, a mio avviso, i tre capisaldi dell'utilità dell'educazione fisica tra i giovani; se ne ha un vantaggio immenso, fisiologico, educativo e sociale.

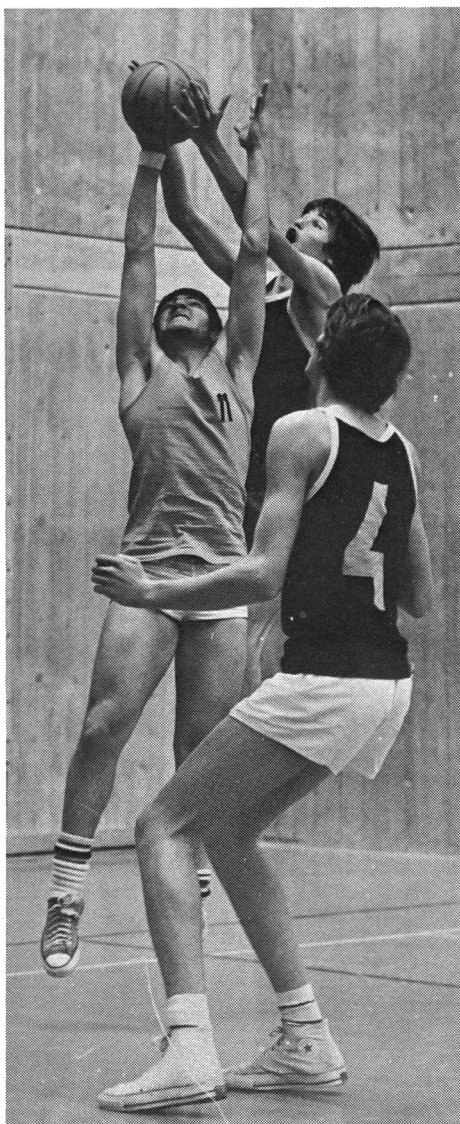
I ragazzi oggi compiono troppo poco esercizio muscolare: essi si recano a scuola, di solito con un mezzo motorizzato. Quando ritornano a casa sono costretti ad accudire ai compiti, e ben poco tempo rimane per la pratica di una disciplina sportiva. Io credo che per uno studente fare dello sport è una vera e propria necessità, un premio al quale il ragazzo ha diritto, e che si traduce d'altra parte in un miglior rendimento negli studi. Offrire ai ragazzi l'opportunità di ritrovarsi, di costituire una loro piccola società, è un'opera altamente meritoria che rimedia in parte almeno alle grandi deficienze che si riscontrano in questo campo. La mancanza di un'attività sportiva favorisce nei ragazzi l'ozio e la noia: questa è cattiva consigliera, e genera facilmente quel fenomeno di ribellione contro la famiglia e contro la società, che oggi è un male molto diffuso.



La pratica sportiva attua una vera e propria terapia occupazionale: i ragazzi sono più soddisfatti di se stessi, hanno più successo a scuola ed anche nella famiglia e nella società. Ecco l'importanza di uno sport giovanile e di massa.

*La disciplina dove tu operi con successo, sta registrando un incremento non indifferente a livello di movimento giovanile; per contro non ne ha altrettanto in riferimento allo sport d'élite. Dove intravedi le cause di questo stato di cose?*

Il basket, come d'altronde altri sport d'élite, è duro per gente dura. In effetti, il basket «edizione moderna» è tra gli sport più duri e stressanti che si conoscono. Occorre una prolungata preparazione atletica preliminare, quindi un «richiamo» continuo del tono muscolare anche durante la specifica preparazione tecnica. Si corre di continuo, senza pausa. Si salta e si scatta. Il basket è duro perché, quando la palla è vagante, gli urti, i cozzi, gli impatti anche violenti si susseguono in continuità, specie nella fase cosiddetta dei rimbalzi. Allora sono grappoli di giganti che collidono, corpi di cento chili e passa che fatalmente entrano in contatto. Il corpo di chi gioca deve essere anche allenato all'immediato «relax» per l'esecuzione del tiro libero. È un movimento da eseguire in piena deconcentrazione, in modo da far intervenire l'automatismo conseguito in migliaia di gesti ripetuti. E poiché capita di doverlo effettuare immediatamente dopo un'azione concitata, nel pieno di una prolungata fase agonistica, ecco che il giocatore deve sapere trovare in pochi secondi un battito abbastanza normale del cuore, uno stato di sufficiente serenità psichica, un immediato ritorno alla normalità di tutte le sue funzioni fisiche. Ma è chiaro che tutto questo presuppone una accentuata preparazione in proposito. Inoltre vi è l'allenamento per la mente, che deve saper decidere in una frazione di secondo, deve saper intuire, e nello stesso tempo inviare ai terminali nervosi e muscolari il comando per l'esecuzione. La mente di un giocatore di basket è un piccolo computer nel quale sono stati memorizzati schemi e situazioni di gioco, variazioni difensive e opzioni di attacco: la batteria chimica che alimenta questo computer è insidiata dalle tossine della fatica; e per allontanare la soglia del loro intervento vi è solo, nello sport, l'accentuazione dell'allenamento. È quindi negli allenamenti durissimi che si raggiungono i risultati, si sviluppa la resistenza tanto nei muscoli quanto nel sistema cardiovascolare e respiratorio. Il giusto equilibrio, l'agilità dei movimenti e i tempi di reazioni migliorano nel tempo durante il quale la tecnica si perfeziona. È chiaro che chi incomincia a giocare ha bisogno di rinforzare tutto il sistema muscolare dovrà aggiungere all'allenamento un programma di potenziamento



fisico. I giocatori devono essere particolarmente forti per diventare eccellenti. Forza, potenza, resistenza, elasticità sono qualità essenziali per il cestista e possono essere sviluppate enormemente ma con un allenamento appropriato. Il giocatore che possiede le caratteristiche elencate solo in misura media, per eccellere deve essere perfetto nell'esecuzione meccanica dei fondamentali e non può permettersi il lusso di commettere errori. I fondamentali sono la base del gioco, della tecnica, della tattica del basket. Sono basilari ed essenziali, e debbono essere insegnati per primi. Sono il basket sezionato; sono le fondamenta, e tutto il gioco si sviluppa sopra di loro.

Gli allenatori e monitori devono porre l'accento sull'importanza dei fondamentali, che occorre inculcare con tre mezzi molto efficaci: lavoro, volontà, sacrificio. Non esiste una scorciatoia per arrivare prima alla formazione di un cestista. I giocatori, specialmente i più giovani, devono dedicare ore ed ore agli esercizi riguardanti i fondamentali. È possibile ora formare giocatori d'élite alle nostre latitudini? I nostri giovani hanno spazio sufficiente per potersi dedicare intensivamente ad una attività sportiva? Abbiamo effettivamente allenatori capaci? Esistono delle disposizioni assennate che agevolano il continuo sorgere di nuovi talenti? La nostra «organizzazione» ci condiziona molto ed il problema non è di facile soluzione. Comunque l'importante è che in effetti abbiamo un incremento a livello giovanile in questo sport.

*Nutri delle speranze sullo sviluppo ulteriore della pallacanestro giovanile, segnatamente nell'ambito di G+S?*

È chiaro dobbiamo credere ad uno sviluppo ulteriore della pallacanestro giovanile. Il movimento G+S non deve lasciarci indifferente ma va continuamente sostenuto, la «mentalità» sportiva va cambiata. Il giovane già negli anni della pubertà deve poter fare dello sport in tutta tranquillità. È necessario introdurre nelle scuole lo sport. Con due ore la settimana di ginnastica si allevano dei polli di batteria; per avere polli ruspanti occorre che i ragazzi corrano, saltino e competano tra di loro. Occorre creare campi da gioco accessibili ai giovani. È il che i bambini potranno fare le tre o quattro ore di sport quotidiane. Oggi, nelle città non si può più giocare al pallone, non si può più andare in bicicletta. Ma i giovani di oggi debbono poter «sgambettare» tutti i giorni ore e ore con interminabili partite a pallone, o combattute corse a piedi, oppure frenetiche galoppate in bicicletta: fino a sera a perdiato devono «fare dello sport». Così i ragazzi si «fanno le gambe» ed un fondo atletico che è insostituibile. Si avrà un materiale umano con una mentalità più ricettiva verso il richiamo di G+S. Gli atleti nascono sui campi di gioco, poi gli allenatori li specializzano in palestra, in piscina, allo stadio ecc. Non esiste allenatore che possa trasformare in atleta chi non ha un fisico già «temptrato». Occorrono molti campi da gioco che si possano attrezzare con poca spesa. Gli impianti servono per gli atleti già fatti in avanti con la specializzazione. Bisogna lavorare alla base, creare dei giovanissimi per lo sport, creare effettivamente uno sport giovanile di massa. Allargare allargare, è fatale che non ci riconosceremo più in ambienti sempre più grandi; ma saremo lo stesso vicini in base all'antico detto «gli amici degli amici (e cioè dello sport) sono i nostri amici».

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin

# M-fit-Drink

## Il moderno dispensatore d'energia che rende più efficienti con concentrato di mirtilli neri!

M-fit-Drink elimina gli attimi di debolezza (crampi di fame) e le perdite improvvise di forza durante l'attività sportiva come il nuoto, lo sci, il ciclismo, il tennis, il canottaggio o l'atletica leggera.

**I corroboranti del concentrato di mirtilli neri e di more, gli estratti di tè e di kola esercitano sul corpo una benigna azione tonificante e vivificante.**

Nell'attuale bottiglietta tasca-  
bile, infrangibile e leggera, da  
portare sempre  
con sé



150 g **1.80**  
(100 g = 1.20)

### NUOVO: ora anche in bottiglia di riserva!

Sollecitati dalla grande richiesta da parte dei nostri clienti abbiamo messo in vendita ora anche una bottiglia di riserva.

Così M-fit-Drink può essere acquistato adesso ad un prezzo ancora più vantaggioso, e si apporta un contributo alla salvaguardia dell'ambiente naturale, poiché la bottiglietta non verrà più gettata via, ma soltanto nuovamente riempita.

1280 g **12.-**  
(100 g = -93,8)

In vendita nei Mercati Migros più grandi.

# MIGROS

