
FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



ALLENATORI

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



ALLENATORI

**Utilizzo della videoanalisi come strumento per il miglioramento del giocatore e per la preparazione della partita.
Esercizi per ottimizzare lo strumento video**

Tesi Corso Formatori I Livello – Gennaio 2012

di Luca Robledo Tessera CNA 028147

La pallacanestro non è lo sport degli allenatori, ma dei giocatori ; sono loro i veri protagonisti, sono loro che rendono questo sport affascinante e forse unico al mondo per la sua continua evoluzione. Questo secondo me è il primo concetto che ogni persona deve avere in mente quando comincia ad allenare, soprattutto se è stato un ex giocatore, di qualunque livello. Il secondo concetto da avere in mente per riuscire ad allenare è che i giocatori non sono nostri e le squadre neanche, non appartengono a noi allenatori : le squadre sono dei giocatori, sono loro che “fanno la squadra”, senza distinzione tra giovanili o seniores, tra dilettanti o professionisti. Credo che questo sia un processo inconscio che avvenga in tutte le squadre del mondo in tutte le categorie. La nostra abilità consiste invece nel comprendere questo genere di processo prima degli altri, quando è ancora in fase di formazione e guidarlo verso una direzione comune, identificare un obiettivo comune che sia in linea con le caratteristiche della squadra che si sta formando all’interno del gruppo di giocatori che si è ritrovato insieme ad inizio stagione. L’allenatore deve essere il primo che mette da parte gli obiettivi individuali (ogni allenatore li ha e deve averne) per dare l’esempio alla squadra di come si debba lavorare insieme per identificare, costruire e raggiungere l’obiettivo comune. Tutte le persone giudicano gli altri non dalle parole, ma dal comportamento, dal body language, dall’attitudine e l’atteggiamento nelle varie situazioni; e i giocatori non sono diversi anzi, si potrebbe anche dire che per natura sono ancora piu’ rigidi nel giudicare rispetto alle persone cosiddette “normali”. Oggi allenare non significa solamente andare in palestra e fare degli esercizi, questo lo possono fare tutti, significa saper trasmettere conoscenza ed intelligenza, saper insegnare a tutti i livelli, sapere cosa è meglio trasmettere ed in che modo. La stessa informazione data in modo diverso puo’ risultare dannosa ed improduttiva, oppure puo’ aiutare a raggiungere l’obiettivo comune. Soprattutto chi lavora nei settori giovanili deve rappresentare un esempio da seguire, dentro e fuori dal campo. Il modo in cui alleniamo i ragazzi, il modo in cui ci comportiamo con loro, sarà lo stesso che loro stessi avranno in campo e fuori dal campo. Questa è la grande e magnifica responsabilità che essere un allenatore comporta.

Per come si è evoluta la pallacanestro nel corso degli anni, oggi è impensabile o perlomeno molto difficile allenare da soli, essere da soli in palestra con una squadra; sono troppe le cose a cui fare attenzione per essere in grado di allenare da soli. Possiamo essere attenti e scrupolosi, precisi e maniacali, ma gli occhi e le orecchie che abbiamo sono sempre e solo due. Di conseguenza, oltre che al preziosissimo

lavoro dei nostri assistenti la tecnologia nel corso degli anni ci è venuta in soccorso e ci ha fornito uno strumento di supporto al nostro lavoro quotidiano: la videoanalisi.

La pallacanestro si è evoluta anche tecnologicamente, e negli ultimi anni la videoanalisi ha raggiunto altissimi livelli ; fino a 6/7 anni fa le squadre si spedivano ancora le videocassette delle relative partite, oggi quasi in tempo reale la domenica sera si è già in grado di avere informazioni sulla partita appena giocata dai prossimi avversari. Parallelamente sono stati creati software piu' o meno complicati, gratuiti e a pagamento, società di servizi specializzate, social network dedicati e anche figure professionali specifiche, inquadrare in staff tecnici di altissimo livello come "videoanalisti".

Ma questo sviluppo tecnologico affascinante ed inevitabile come il progresso dell'umanità porta ad alcune riflessioni : è davvero cosi' utile ? Quanto è utile e quanto bisogna utilizzarlo ? E' affidabile ? Qual è il rovescio della medaglia ? Fino a dove puo' arrivare e a che cosa si puo' sostituire ? Puo' risultare dannoso e pericoloso ?

Anzitutto bisogna distinguere le casistiche in cui un allenatore utilizza la videoanalisi; essa puo' essere tranquillamente usata con le giovanili e con le squadre senior, con modalità diverse e soprattutto con scopi diversi.

VIDEOANALISI CON SQUADRE GIOVANILI

Parlare di videoanalisi in relazione alle squadre giovanili di primo acchito potrebbe far storcere il naso ai puritani; potrebbe invece essere uno strumento utilissimo se usato con intelligenza, senza utilizzare le espressioni "RIUNIONE VIDEO" oppure "FACCIAMO VIDEO" che, nell'immaginario collettivo, vogliono dire molto di piu' di cio' che in realtà sono.

Sfatiamo anzitutto un falso mito : la videoanalisi costa e puo' essere utilizzata solo dalle squadre di Serie A che se lo possono permettere. ASSOLUTAMENTE FALSO. E' comprensibile che guardando alcune delle già citate squadre di Serie A giocare, ed osservando le panchine in cui campeggiano due o tre computer o tablet che rilevano una quantità sorprendente di dati in tempo reale (utili per la partita...?) ci possiamo spaventare, e pensare che noi nelle nostre squadre non siamo in grado di farlo, o meglio, che non vogliamo procedere per imitazione cosi', tanto per fare. Ma è anche vero che non esiste una persona che non possieda oggi un telefonino o, in alternativa, una macchina fotografica ; questi due strumenti posso essere

tranquillamente adoperati per filmare immagini da far vedere poi ai giocatori, basta solo un po' di buona volontà e spirito di adattamento, altre caratteristiche fondamentali per poter allenare. Ancora, è molto difficile che nella società in cui alleniamo non ci sia un altro allenatore, un genitore o un dirigente che non abbia una telecamera da prestarci; potrei andare avanti ancora per molto con gli esempi, ma mi fermo qui per far capire che con la voglia di fare le cose si possono superare tutte le apparenti difficoltà, e che dietro una difficoltà si nasconde sempre un'opportunità di fare meglio di prima.

Prendendo quindi spunto dal titolo di questa tesina, andiamo a vedere come si può utilizzare questo strumento per il miglioramento di un giocatore in età giovanile e, a tal proposito, è necessario fare un **distinguo tra errori di tecnica ed errori di tattica**. Personalmente sono convinto che tanti degli errori dei giocatori in età giovanile siano inerenti alla tecnica di esecuzione dei fondamentali individuali principali (palleggio, passaggio e tiro), e questo dipende da tanti fattori; cattivo insegnamento da piccoli, mancate correzioni, automatizzazione di un movimento sbagliato ma comodo e/o funzionale, eccetera. Soprattutto in quest'ultimo caso il giocatore non sa cosa sta sbagliando, e spesso l'allenatore ripete più volte la stessa correzione, magari dimostra anche correttamente il movimento da eseguire, ma il giocatore non recepisce e persevera nell'errore. A questo punto subentra in nostro aiuto la videoanalisi ed un suo grande concetto intrinseco; il video non mente, non è mai un alibi. Il giocatore, guardandosi, riesce a capire cosa l'allenatore sta cercando di correggergli grazie al supporto delle immagini. Prendendo ad esempio il tiro, questo strumento è utile per capire gli errori strettamente tecnici, come la presa della palla, l'allineamento delle spalle o dei gomiti, l'equilibrio dei piedi ecc.. di conseguenza possiamo poi aiutare il giocatore a migliorarsi correggendo l'errore con degli esercizi specifici.

Accertato ad esempio che un errore nell'esecuzione del gesto tecnico del tiro è il mancato allineamento delle spalle, che porta quasi sempre ad un sovraccarico di potenza della spalla forte, in stile "getto del peso" possiamo intervenire con il classico esercizio di tiro a una mano vicino al canestro (dentro l'area) enfatizzando l'attenzione sulla posizione della mano debole, che dovrà trovarsi non dietro la schiena, ma davanti alla pancia. Questo, oltre ad allineare le spalle correggendo quindi l'errore iniziale, porta naturalmente ad una miglior distribuzione del peso del corpo sugli avampiedi e sulle caviglie, e di conseguenza ad usare maggiormente la

spinta delle gambe per tirare, ovviamente enfatizzando il concetto di tirare e spingere verso l'alto, cercando di arrivare piu' in alto del ferro.

Teniamo sempre conto che la collaborazione del giocatore è fondamentale per la buona riuscita di tutta questa operazione; noi allenatori sappiamo dov'è l'errore, ma fino a quando il giocatore non lo capisce e soprattutto non lo accetta non c'è verso di migliorarlo. Ed il miglior modo di accettare i propri errori è vedersi mentre li si commette tramite un'assunzione inconscia di responsabilità.

Per quanto riguarda il palleggio, gli errori piu' frequenti riguardano la posizione della mano sulla palla, prima ancora che la parte della mano che tocca la palla (dita – palmo), portando di conseguenza i giocatori a commettere infrazione di palming, o palla accompagnata che dir si voglia, perché invece di spostare la mano sulla palla spostano direttamente la palla. In questo caso, una volta che il giocatore ha capito e visto dov'è l'errore si possono fare esercizi di ball-handling da fermi volti esclusivamente a correggere la posizione della mano sul pallone, come i cambi di mano a secco, gli "otto" tra le gambe, palleggiare avanti-indietro facendo battere la palla di fianco al piede o palleggiare a destra-sinistra facendo battere la palla davanti al corpo in mezzo ai piedi. **Chiaramente la videoanalisi non deve servire solo come feedback negativo, cioè come un mezzo per evidenziare l'errore, ma anche e soprattutto in senso positivo; dobbiamo mostrare al giocatore i progressi fatti o (se non ce ne sono) il fatto che ci stia provando, prima di tutto perché lo stimolo positivo aiuta e favorisce la voglia di impegnarsi per migliorare, e poi perché il giocatore come non riconosce l'errore puo' non riconoscere nemmeno il progresso, e allora noi dobbiamo assolutamente mostrarglielo .** Inoltre, mostrare al giocatore situazioni che egli non è in grado di riconoscere in partita, ma solo al video o ancora peggio, mostrargli un altro giocatore che naturalmente fa cio' che noi vorremmo che lui facesse è assolutamente improduttivo e ottiene l'effetto contrario: la chiusura del giocatore verso il miglioramento, perché noi gli abbiamo chiesto di fare quello che lui sa di non essere in grado di fare, e cio' è assolutamente frustrante per lui e puo' vanificare ogni sforzo fatto in precedenza.

In ogni caso la presa visione e la consapevolezza di aver fatto qualcosa di positivo (il video non mente neanche in questo caso) porta il giocatore ad un processo mentale per cui egli diventa il suo stesso esempio da seguire, e questo fatto credo sia semplicemente fantastico.

Parlando invece del fondamentale del passaggio ritengo che i due errori piu' comuni siano la mira e l'equilibrio. Per quanto riguarda la mira intendo il DOVE passare la palla al compagno, per quanto riguarda invece l'equilibrio intendo la posizione del giocatore al momento di far partire il passaggio. Dato che il passaggio è un fondamentale che fa piu' riferimento al gioco che ad un esercizio di allenamento (a differenza del tiro o del palleggio) , per il giocatore è ancora piu' difficile riconoscerne gli errori, perché quando si è in fase di gioco l'adrenalina, unita alla voglia di giocare e all'eccitazione per il gioco prende il sopravvento su tutto il resto. Noi possiamo quindi mostrare con esattezza al giocatore dove ha passato la palla e dove vogliamo che provi a passarla, autofilmandoci come dimostratori. Passando poi al lato pratico, in palestra possiamo identificare un obiettivo su di un muro o attaccare al muro un pezzo di scotch colorato che identifica il punto esatto dove vogliamo che arrivi il pallone, ed effettuare dei passaggi di allenamento a secco funzionali a questo obiettivo : il passo successivo sarà identificare dei bersagli in movimento, che possiamo essere noi stessi oppure i compagni all'interno di un classico esercizio di 2c0 e cosi' via. Per quanto invece riguarda l'equilibrio con cui si passa il pallone, la videoanalisi, tramite la funzione cosiddetta "slow motion" ovvero l'immagine rivista al rallentatore, puo' essere uno strumento molto efficace con cui dimostrare al giocatore che non si trova con il corpo in una posizione corretta di equilibrio per effettuare un passaggio, e che è proprio questa la causa del cattivo passaggio soprattutto in condizioni di gioco, quindi con l'intervento di un difensore che magari sta pressando. Di conseguenza in palestra possiamo intervenire con esercizi di passaggio a secco in condizione di equilibrio ottimale, per far prendere al giocatore confidenza con il movimento corretto, e piano piano trovare dei modi per far diventare questo equilibrio precario.

E' altresì importante la nostra coerenza nell'affrontare la correzione degli errori; dobbiamo tenere conto che il giocatore si trova comunque in uno stato di difficoltà perché sta lavorando per correggere qualcosa che non sa fare, e per fare questo si affida a noi. Di conseguenza in questa fase dobbiamo limitarci alla stretta correzione di cio' su cui stiamo lavorando, e fare finta di non vedere gli altri errori che non riguardano quello che stiamo facendo, ma che sicuramente il giocatore sta facendo. Il giocatore si sta concentrando su una cosa e non dobbiamo mettergliene in testa altre; sarà per un'altra volta, la pallacanestro è un gioco di errori.

Parlando invece di errori riguardanti la tattica nell'utilizzo dei fondamentali, è necessario premettere che stiamo immaginando una situazione ideale di lavoro in cui i giocatori all'interno di un percorso giovanile arrivano alle cosiddette categorie grandi (U17 e U19) che quantomeno padroneggiano la tecnica dei fondamentali stessi. Questo non vuol dire che arrivati a quell'età dobbiamo smettere di insegnarli anzi, ma significa che possiamo iniziare a concentrarci parallelamente su altri aspetti del fondamentale stesso. A questo proposito la videoanalisi aiuta il giocatore, analizzando le azioni sia in un contesto individuale che di squadra, a riconoscere le varie situazioni di gioco e a capire quale fondamentale sia meglio utilizzare in situazioni diverse. In questo contesto le casistiche da prendere a esempio sono infinite perché il gioco è talmente vario che ogni azione è diversa dall'altra, ne prenderemo una per fondamentale per aiutare a comprendere.

TIRO - Si deve tirare da metà campo ? Normalmente non è una buona scelta, ma se manca un secondo alla fine del tempo diventa un'ottima scelta anzi, diventa l'unica scelta da compiere.

PALLEGGIO - Mi trovo libero dopo uno scarico con un difensore che sta recuperando su di me; se volessi tirare avrei dello spazio quindi potrebbe essere una buona scelta, ma forse è una scelta ancora migliore aspettare il difensore che sta recuperando di corsa e farlo saltare con una finta per poi fare palleggio-arresto-tiro o penetrare.

PASSAGGIO – Sono in contropiede in campo aperto con un compagno che corre davanti a me ; è più veloce e funzionale un passaggio battuto a terra o un passaggio due mani al petto per fargli arrivare la palla prima possibile ?

Tutte queste casistiche non riguardano la tecnica di esecuzione del fondamentale, ma la scelta di come e quando utilizzarlo, cioè la tattica. Una grande quantità di errori dei giocatori riguarda quest'aspetto del gioco, anche tra i giocatori senior, e spesso noi allenatori durante una partita non riusciamo a vederli tutti, abbiamo bisogno di poter rivedere la nostra partita anche per comprendere il perché degli errori dei giocatori; il capire perché un giovane giocatore sbaglia è fondamentale per poterlo correggere.

VIDEOANALISI CON SQUADRE SENIOR – LA PREPARAZIONE DELLA PARTITA

Nell'affrontare l'utilizzo della videoanalisi come strumento per la preparazione della partita vorrei in primis sottolineare come non esista una procedura ideale da seguire per utilizzare il video. Ogni allenatore ha le sue convinzioni e le sue abitudini circa il suo utilizzo. Tuttavia vediamo di analizzare al meglio questa situazione suddividendo 2 fasi distinte in cui può essere adoperato lo strumento video: prima della partita e dopo la partita.

PRIMA DELLA PARTITA – *La fase di preparazione*

Solitamente per preparare una partita si osservano dalle 3 alle 6 gare dei prossimi avversari; in questo modo abbiamo accesso ad una innumerevole quantità di informazioni riguardanti le caratteristiche individuali degli avversari e le caratteristiche di squadra, cioè il modo di giocare, gli schemi e le chiamate offensive e difensive. Tenendo conto di una settimana normale per una squadra che non gioca le coppe europee, dobbiamo considerare 7-8 allenamenti tra una partita e l'altra, e considerare inoltre che il tempo che ogni allenatore dedica alla preparazione della partita varia da coach a coach.

Dopo queste opportune premesse immaginiamo una situazione in cui, alla ripresa degli allenamenti settimanali il coach ed il suo staff hanno visionato le immagini delle partite degli avversari e hanno prodotto il cosiddetto "scouting report"; sono quindi preparati e sanno perfettamente quali sono le caratteristiche e le chiamate dei prossimi avversari. A questo punto sorgono degli interrogativi: come impostiamo la settimana di lavoro in relazione alla partita ? Cosa mettiamo nel video da far vedere ai giocatori ? E soprattutto, QUANTO DOVREBBE DURARE ?

Precisando che queste idee sono frutto di un'opinione personale sulla base delle esperienze maturate negli anni, entriamo nel dettaglio delle questioni.

COME IMPOSTIAMO LA SETTIMANA DI LAVORO

Come già detto lo staff tecnico conosce tutto dell'altra squadra al momento di iniziare la settimana; dobbiamo di conseguenza individuare le situazioni che riteniamo essere piu' pericolose in base alle nostre caratteristiche, e allo stesso modo le situazioni che ci possono procurare dei vantaggi. Effettuata la scelta, senza entrare nel dettaglio con i giocatori, costruiamo gli allenamenti di conseguenza, rispettando le nostre regole, offensive e difensive, principi generali a cui attenersi che sono ovviamente suscettibili di adattamenti di volta in volta che la situazione lo richiede. Il fatto di non parlarne alla squadra è essenzialmente psicologico; preferiamo non dare l'impressione di preoccuparci troppo degli avversari, di avere paura dei loro punti di forza, soprattutto dopo una vittoria o magari una serie di vittorie, ma preferiamo dare ai giocatori l'idea che prima di tutto ci preoccupiamo di noi e della nostra squadra.

Prendiamo il caso piu' semplice: ogni squadra utilizza dei giochi di blocchi con uscite senza inventare niente di estremamente nuovo; quello che fa la differenza è chi esegue il gioco, perché lo stesso gioco eseguito da due giocatori diversi produce effetti diversi. Di conseguenza noi, durante l'allenamento in cui decidiamo di lavorare sugli avversari, chiederemo di utilizzare i blocchi come li userebbe il giocatore da marcare la domenica, senza enfatizzare questo concetto con i giocatori ma rispondendo loro chiaramente in caso di domanda specifica. Conseguentemente lavoreremo sulla difesa apportando quegli adattamenti alle nostre regole che riteniamo necessari.

Lo stesso vale per l'attacco; individuati i punti deboli difensivi degli avversari (che posso anche essere momentanei come un infortunio) lavoreremo maggiormente sui nostri giochi che prevedono quel tipo di situazione di vantaggio. Per allenare anche la mente dei giocatori ad essere elastica agli adattamenti (la pallacanestro è un gioco in cui il sapersi adattare al volo fa la differenza), possiamo strutturare gli allenamenti lavorando un giorno sull'attacco e un giorno sulla difesa alternativamente per tutta la settimana; in questo modo i giocatori arriveranno preparati alla partita e non avranno grande bisogno di ricordarsi o riconoscere le chiamate avversarie, basterà trovarsi in campo all'interno delle situazioni che noi abbiamo creato loro in allenamento, e ci si ritroveranno.

Personalmente, non credo molto all'efficacia di sessioni video lunghe più di 5-6 minuti, perché è provato che l'attenzione dei giocatori inevitabilmente cala dopo questo lasso di tempo. Questo strumento deve servire ai giocatori per mostrare loro le situazioni su cui abbiamo lavorato durante la settimana, e a noi allenatori serve che le capiscano per andare in campo la domenica pronti. Quindi sarei propenso ad effettuare una riunione video per tutta la squadra il giorno prima della partita, avendo i giocatori lavorato in settimana su tutte le situazioni che andremo loro a mostrare. Parallelamente può essere un'ottima idea quella di fornire, a inizio settimana, individualmente ai giocatori un video di 3-4 minuti con le azioni più significative del loro diretto avversario pari ruolo (credetemi, se le azioni sono ben selezionate il minutaggio è sufficiente).

DOPO LA PARTITA – *La fase di analisi e il VIDEO POSITIVO*

L'utilizzo della videoanalisi dopo la partita permette invece di concentrarsi e di mettere a fuoco gli eventuali problemi e difficoltà che possono essere sorte durante la partita appena giocata. Essa serve essenzialmente per la nostra squadra, per cogliere quelle sfumature che nel corso della partita non vengono notate.

Anche in questo caso, evidenziate queste situazioni, ci troviamo ad affrontare delle scelte con il nostro staff, scelte che riguardano quali errori far vedere ai giocatori. Consideriamo però che solitamente i giocatori non sono molto propensi ad accettare le critiche relative ai propri errori, soprattutto dopo una partita vinta, ed in questa fase noi allenatori abbiamo una grande responsabilità, che è quella del bene comune della squadra, da preservare e proteggere al di sopra di tutto.

Personalmente sono un accanito sostenitore del cosiddetto **"Video Positivo"**, che non significa ottimismo ottuso a oltranza o far finta che vada sempre tutto bene (ricordiamoci che le immagini non mentono!); significa correggere e far capire gli errori attraverso la ricerca di immagini che mostrano chiaramente un'azione positiva, ben eseguita (se parliamo di attacco possibilmente con un canestro) e con una scelta logica, contrapponendola ad una dello stesso tipo ma mal eseguita e con cattive scelte. L'obiettivo è far capire ai giocatori qual è la cosa giusta da fare attraverso le loro immagini, mostrando loro che l'hanno fatta, e anche bene!

A questo punto, ogni due azioni positive gliene mostriamo una negativa in modo da far risaltare le differenze; ovviamente non è una legge, ogni giocatore è una persona a sé che ha un proprio carattere e un proprio modo di approcciarsi alle cose, ma possiamo dire che a secco questo tipo di approccio può favorire l'apprendimento e la consapevolezza.

Il messaggio che vogliamo dare è quello di concentrarsi sulle cose che sappiamo fare, per farle bene se non meglio; è una semplice e basilare tecnica di comunicazione che parte dal presupposto che l'attenzione media delle persone è generalmente limitata a due-tre concetti; preferiamo quindi focalizzarla su di un messaggio positivo, anziché uno negativo. Un esempio banale chiarirà ogni dubbio: se diciamo a un giocatore di **NON FARE** una cosa egli si concentrerà sull'evitarla, finendo inevitabilmente per frenare e limitare il suo raggio d'azione, proprio per la paura di cadere nell'errore che gli abbiamo chiesto di evitare di commettere. Se al contrario diciamo al giocatore di **FARE** una cosa tutte le sue energie, mentali e fisiche, saranno impiegate nel tentativo di riuscire a farla. In questo modo possiamo correggere gli errori dei giocatori in maniera produttiva per loro stessi e per la squadra, aiutandoli anche a migliorarsi, a tutti i livelli.

CONCLUSIONI

Uso e abuso: esiste chiaramente anche un lato negativo di questo strumento tecnologico, che riguarda il suo utilizzo oltremisura. La quantità di informazioni che possiamo ricavare da una partita è davvero abnorme, anche perché questi software di videoanalisi facilmente si integrano con dei programmi di rilevazione statistica che sono in grado di rilevare le più disparate informazioni a livello di dati numerici, e che possono addirittura inventare nuove statistiche. Il rischio è di conseguenza quello del sovradosaggio di informazioni da passare ai giocatori, che risulta oltremodo improduttivo ed inefficace, semplicemente perché le informazioni non vengono recepite, o peggio, vengono recepite nel modo sbagliato.

Noi allenatori dobbiamo essere superiori a questo strumento tecnologico ed usarlo solo come mezzo per essere migliori, non per sostituirci ad esso e/o usarlo come alibi. Diventare schiavi della videoanalisi riduce la nostra creatività e fantasia, e a lungo andare distoglie l'attenzione dal nostro compito principale, che è quello di.....
ALLENARE !

A tal proposito vorrei sottolineare l'importanza per noi allenatori di utilizzare il video anche a nostro esclusivo vantaggio; rivedersi non fa bene solo ai giocatori, fa bene anche a noi per lo stesso identico motivo: possiamo cogliere dei lati di noi in panchina che ovviamente non siamo in grado di sapere quando alleniamo e siamo in grado di fare autocritica con maggior consapevolezza.