

Flavia Sferragatta

# LE METE DELL'ALLENATORE

Prospettive di psicologia  
dello sport  
per l'allenatore di rugby



*Collana  
di Scienze  
del comportamento  
nello sport*

DIRETTA DA FABIO LUCIDI

FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



**COMITATO SCIENTIFICO:** Tiziano Agostini, Stefano Baldassi, Maurizio Bertollo, Alberto Cei, Donatella Di Corrado, Claudio Dé Sperati, Santo Di Nuovo, Francesco Di Russo, Mario Fulcheri, Alessandra Galmonte, Caterina Grano, Marco Guicciardi, Caterina Lombardo, Luca Mallia, Anna Pelamatti, Claudio Robazza, Donatella Spinelli, Cristiano Violani, Araldo Zelli

La psicologia dello sport ha origini ben più antiche di quanto non si ritenga. A circa 100 anni di distanza dalla nascita della disciplina, essa dispone di un corpus di competenze ampio e consolidato, così come molti sono i programmi di intervento che dispongono di testimoniata efficacia. Nel contempo lo sport si è articolato in differenti sottodimensioni. Da una parte si è affermata una sua concezione "sociale", secondo la quale le caratteristiche dello sport come veicolo di integrazione sociale, di salute e di benessere psico-fisico lo rendono un "diritto di cittadinanza" in tutte le fasi del ciclo di vita. Dall'altra parte si è mantenuta ed ulteriormente rafforzata una concezione "agonistica" dello sport e la necessità di costruire programmi sempre più specifici per la preparazione psicologica degli atleti o delle squadre di alto livello.

La collana di *Scienze del Comportamento nello Sport* si propone di ospitare il dibattito sulle conoscenze attualmente disponibili in questo ambito e di facilitare la comunicazione e il dialogo tra psicologia e altre scienze dello sport. Il comitato scientifico vede la rappresentanza di docenti afferenti all'unico centro interuniversitario italiano dedicato alla psicologia dello sport. Attraverso questa collana il centro si propone di promuovere l'attività di studio, ricerca e applicazione delle conoscenze psicologiche nei contesti dello sport e dell'esercizio fisico a livello nazionale e internazionale.

Verranno pubblicati manuali e testi di formazione riguardanti i processi psicofisiologici, cognitivi, sociali, emotivi ed affettivi alla base della prestazione sportiva a qualsiasi livello agonistico e in ogni fascia di età. Oggetto di interesse sono anche i meccanismi alla base della relazione tra esercizio fisico e benessere.

Obiettivo della collana è quindi quello di fornire al lettore quelle nozioni e competenze indispensabili per svolgere attività professionali in ambito motorio nelle strutture pubbliche e private, nelle organizzazioni sportive, nelle agenzie educative e nell'associazionismo sociale e ricreativo.

*I testi pubblicati sono sottoposti a referaggio con doppio cieco.*

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Flavia Sferragatta

# **LE METE DELL'ALLENATORE**

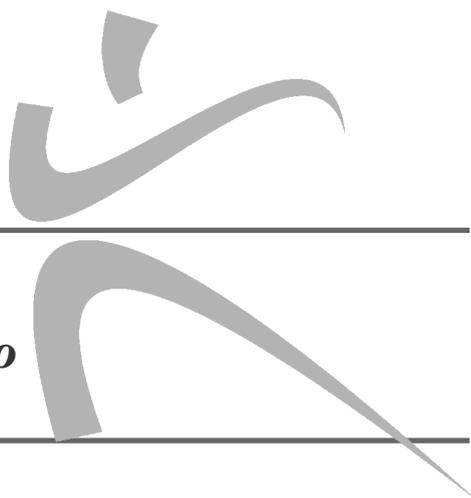
**Prospettive di psicologia  
dello sport  
per l'allenatore di rugby**

---

*Collana  
di Scienze  
del comportamento  
nello sport*

---

**FrancoAngeli**



Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*A Giordano Bruno,  
per l'ispirazione, il confronto  
ed il sostegno costante*



## **Ringraziamenti**

Voglio ringraziare Fabio Lucidi per le opportunità e per la supervisione; Dario Fegatelli e Marta Corazzi per la condivisione delle esperienze e delle competenze; l'équipe del Centro Risorse per la mia formazione professionale; Nico, Mirella, Corrado, Adriana e Alberto per i preziosi consigli e suggerimenti; le compagne ed i compagni degli All Reds Rugby Roma per la strada che percorriamo insieme.



# *Indice*

<b>Prefazione, di Fabio Lucidi</b>	<b>pag.</b>	<b>11</b>
<b>1. Il rugby</b>	»	15
<b>2. L'allenatore</b>	»	23
<b>3. La squadra</b>	»	37
<b>4. Fuori dal campo</b>	»	49
1. La filosofia dell'allenatore	»	49
2. Gli obiettivi	»	55
3. Al di là del gioco	»	61
<b>5. Sul campo: caratteristiche del lavoro</b>	»	65
1. Costruire una squadra pensante	»	66
2. Insegnare il gioco attraverso il gioco	»	68
3. Favorire aspirazioni realisticamente ambiziose	»	71
4. Ricercare un rugby "giocato positivamente"	»	77
5. Formare giocatori attenti a ciò che conta	»	82
6. Costruire un rugby giocato all'unisono	»	87

<b>6. Sul campo: come comportarsi</b>	pag.	91
1. L'approccio positivo	»	91
2. Le punizioni	»	97
3. I feedback	»	100
4. Uno strumento: l'utilizzo mirato delle domande ("questioning")	»	105
5. La conclusione dell'allenamento	»	112
<b>7. Riflettere sul proprio lavoro</b>	»	115
<b>Riferimenti bibliografici</b>	»	121

## *Prefazione*

di Fabio Lucidi

Ho conosciuto Flavia Sferragatta nel 2008 quando, alla prima lezione del Master in Psicologia dello Sport mi ha detto di essere una allenatrice di rugby. Ho sempre avuto qualche perplessità di fronte agli allenatori che vogliono fare gli psicologi, come anche di fronte agli psicologi che vogliono fare gli allenatori. Nella mia esperienza, è facile incontrare difficoltà legate al proprio ruolo, rischiando di diventare figure ibride incapaci di assumere una chiara e unitaria identità di ruolo. Nel caso di Flavia, mi sbagliavo di grosso. Flavia ha cominciato rapidamente, nel succedersi degli incontri, a fornire spunti e situazioni da analizzare, con la curiosità intellettuale di chi si avvicina a un tema assumendo vari punti di vista, di volta in volta mantenendo la mente sgombra da ogni pregiudizio. Così è toccato a me cominciare a imparare qualcosa circa lo sport che praticava e allenava.

La Psicologia dello Sport e il gioco del rugby, a ben vedere, condividono molti aspetti di natura storica. Entrambi hanno radici più antiche di quanto si pensi. Al rugby, viene attribuita una origine ufficiale nel 1823, ma le sue origini si perdono nelle tradizioni dei giochi greci. La Psicologia dello Sport, nasce ufficialmente nel 1965, a Roma, ma anche essa è una disciplina ben più antica di quanto non si ritenga, tanto che già nel 1913 Pierre De Coubertin poté organizzare a Losanna un convegno Internazionale dedicato agli aspetti psicologici e psicofisiologici della pratica sportiva. Nonostante le radici ben consolidate, Psicologia dello Sport e gioco del rugby condividono anche un'attualità densa di cambiamenti organizzativi. Il rugby italiano ha rappresentato, sino a pochi anni fa, una piccola nicchia di

natura prevalentemente agonistica. Quando, nel 2000, l'Italia è entrata nel Sei Nazioni i praticanti erano circa 30.000. Oggi, sebbene i dati siano oggetto di discussione, sono almeno raddoppiati. Gli spettatori interessati al rugby erano sostanzialmente i praticanti. Oggi, ogni partita del Sei Nazioni è vista da milioni di spettatori. Il rugby era giocato da giovani e adulti, quasi esclusivamente di genere maschile, all'interno di un percorso che doveva portare verso l'agonismo oppure l'abbandono, con la rara eccezione di alcune squadre Old (composte da giocatori che in altri sport sarebbero considerati Master) e di contesti amatoriali legati a competizioni federali. Il rugby non era certo considerato uno sport per tutti, al contrario la sua pratica era vista come riservata a persone fisicamente prestanti, pronte anche a prendersi qualche rischio di natura fisica. Oggi i fondamenti del rugby sono insegnati nelle scuole, i pediatri consigliano il rugby ai bambini sia per favorire il loro sviluppo fisico che quello di natura emotiva e sociale e le iniziative che usano il rugby come strumento d'inclusione sociale si moltiplicano.

Anche la Psicologia dello Sport sta cambiando, passando da una disciplina rivolta alla ristretta nicchia di sportivi di altissimo livello interessati alle tecniche di preparazione mentale a una disciplina il cui bisogno è chiaramente percepito da sportivi e allenatori di ogni livello. Il contributo che la Psicologia offre allo sport non si limita più alla dimensione agonistica, ma anche alla costruzione di programmi e progetti per la facilitazione all'accesso e al mantenimento dell'attività sportiva nei differenti settori della cittadinanza, con particolare riferimento alle sue fasce più deboli, e alla promozione del benessere in tutti i praticanti.

Era facile prevedere che presto una disciplina sportiva che allargava la sua utenza e una disciplina scientifica che aumentava il suo raggio di applicazione si sarebbero incontrate in modo spontaneo. Non ci vuole un linguista per notare quante metafore sportive di natura rugbistica sono presenti nella descrizione psicologica dei compiti di sviluppo di ogni individuo, che si pone delle *Mete*, ricerca una *Trasformazione*, deve entrare nella *Mischia*, e ricerca un *Sostegno* nel gruppo. Il rugby, nell'immaginario collettivo, sta diventando lo sport "psicologico" o "psicologico-sociale" per eccellenza. Siamo di fronte a una commistione capace di enormi potenzialità, ma anche foriera di qualche rischio.

Il principale rischio che si corre ogniqualvolta la psicologia entra in così stretto contatto con qualche contesto applicativo è, a mio parere, quello degli psicologismi. Questo avviene quando tutta una serie di strumenti, conoscenze, competenze psicologiche che hanno uno specifico significato solo in presenza di alcune condizioni, in una fase di divulgazione vengono impropriamente generalizzati e applicati indipendentemente da quelle condizioni. Così, concetti banalizzati e tecniche impiegate a sproposito perdono di efficacia e la psicologia diventa una sorta di grottesca caricatura di se stessa. Molto spesso gli accademici rispondono a questo rischio chiudendosi nelle loro aule o nei loro laboratori. Per evitare la cattiva divulgazione, evitano ogni forma di divulgazione, oppure, in modo altrettanto rigido, formulano proposizioni incomprensibili prendendosi poi con l'utenza che non capisce.

Ed eccoci a Flavia Sferragatta, che con questo libro mi ha spiegato come si fa a divulgare in modo puntuale e preciso concetti della disciplina psicologica nel rugby, mantenendo evidenti sia il modo con cui gli allenatori avrebbero potuto usare questi concetti sia la correttezza teorica delle tesi che sosteneva. Flavia riesce in questa operazione perché sa essere uno psicologo quando pensa agli allenatori e un allenatore quando pensa agli psicologi. In altre parole, vestendo entrambi i panni, sa sempre come mettersi nei panni dell'altro.

L'allenatore che leggerà questo libro non penserà di essere diventato un'allenatore-psicologo. Non è questo l'obiettivo con cui il libro è stato scritto. L'obiettivo è quello di permettere a quell'allenatore di continuare a fare il suo mestiere, dopo aver sgombrato il campo da dubbi che potrebbe avere in diversi momenti del suo lavoro. Prima di iniziare l'allenamento: come impostare gli obiettivi del lavoro, come comunicarli e dividerli con gli atleti, quale che sia la loro fascia di età e il loro livello prestativo. Una volta in campo: come orientare le dinamiche di gruppo, che stile di leadership assumere, come usare la propria autorità e la propria autorevolezza. Dopo l'allenamento: su quali elementi riflettere, come evitare di perderli, quali elementi considerare come distrattori e come imparare a tralasciarli. Chiunque abbia allenato si è posto domande di questo genere e la conoscenza che Flavia Sferragatta, ex giocatrice della Nazionale Italiana e allenatrice, ha del mondo del rugby le permette di declinarli perfettamente nel contesto del gioco. Questi dubbi hanno la possibilità di essere in-

quadrati all'interno di teorie ed esistono evidenze scientifiche capaci di guidare le risposte che, stavolta nella veste di Psicologa dello Sport con una laurea e un Diploma di Master, Flavia Sferragatta fornisce con puntualità, correttezza ed estrema chiarezza.

Il libro poggia su solide basi teoriche ed empiriche, derivate dai contributi nell'ambito della psicologia sociale, della psicologia dello sviluppo, della psicologia cognitiva, delle neuroscienze e della psicologia della salute. Il tutto però è lontanissimo da una seriosa impostazione di stampo manualistico. Al contrario il libro è steso con una prosa diretta e accattivante, capace di coinvolgere e interessare, fin dalle prime pagine, un'ampia utenza: allenatori di rugby, atleti, dirigenti, genitori, appassionati. Allo stesso tempo, la descrizione di esempi, aneddoti e situazioni proprie del rugby e l'inquadramento quasi filosofico di questa disciplina sportiva permettono poi agli psicologi che volessero avvicinarsi ad una attività professionale in questo specifico contesto senza ancora conoscerlo, di trovare in questo testo una guida immediata e completa.

Se la meta di un allenatore è la crescita dei propri atleti, quella di un docente è la crescita dei propri allievi. Voglio ringraziare Flavia Sferragatta perché con questo libro mi offre l'opportunità di sentirmi più vicino all'area di meta.

## 1. Il rugby

Il rugby sta diventando uno sport sempre più conosciuto in Italia. Da alcuni anni viene trasmesso in televisione e visto dal grande pubblico degli amanti dello sport, ma anche da una certa parte di spettatori che generalmente non guarda in tv il calcio o la formula uno, ma che si incuriosisce di fronte ad immagini di atleti che si contendono fisicamente un pallone ed un campo di gioco.

Oggi molti conoscono le principali regole del nostro sport, sanno individuarlo e distinguerlo, ne lodano lo spirito ed i valori in maniera inimmaginabile solo pochi anni fa, quando la maggior parte delle persone che sentivano parlare di rugby si chiedeva se fosse quello giocato con i caschi e le imbottiture, riferendosi maldestramente al football americano.

Ci sono però vari modi, o livelli, di conoscere uno sport: guardare il rugby in tv è una cosa, certamente giocarlo è un'altra, e allenarlo un'altra ancora. Ma ci sono anche diversi possibili punti di vista, o diverse competenze, che ci possono far guardare ad una stessa cosa con lenti diverse, che mettono a fuoco alcuni aspetti più di altri.

Pensando al rugby con una prospettiva di tipo *psicologico*, che cosa implicano le sue caratteristiche?

Innanzitutto il rugby è uno **sport di squadra**, «uno sport da condividere» come dice Raphael Ibanez<sup>1</sup>. Da molti è considerato lo sport di squadra per eccellenza, dove il collettivo conta molto di più degli individui e dove i campioni non esistono senza le loro squadre. I gio-

<sup>1</sup> Nazionale francese dal 1996 al 2007.

catori e le giocatrici<sup>2</sup> di rugby sanno che neanche Jonah Lomu<sup>3</sup> sarebbe stato così forte se non avesse avuto vicini altri 14 All Blacks.

Per giocare è necessario saper collaborare e comunicare con gli altri giocatori (che nel nostro caso sono davvero tanti), avere le abilità sociali necessarie per cooperare, saper identificare l'interesse collettivo come massima manifestazione dell'interesse individuale, riconoscere il valore del ruolo attribuito a ciascuno e saper inserire il proprio ruolo all'interno della struttura del gruppo. Giocare in una squadra significa condividere i successi e gli insuccessi, «ridere o piangere con i compagni nello spogliatoio» (Sylvain Marconnet<sup>4</sup>), provare grande soddisfazione nell'esprimere il massimo di se stessi perché la squadra realizzi il suo massimo. Non si tratta di sacrificare la propria individualità al servizio del gruppo, ma di saperla esaltare all'interno di una visione collettiva.

Giocare uno sport di squadra come il rugby significa sentirsi protagonisti non solo quando si ha la palla in mano o quando si fa un placcaggio decisivo, ma anche, ad esempio, quando si deve accelerare al massimo per arrivare a sostegno dell'estremo che trenta metri dietro di noi sta recuperando un calcio, o quando si riesce ad arrivare sul punto di incontro quell'attimo prima dell'avversario per garantirci il possesso del pallone, o quando si fatica per levare una mano di un avversario in un raggruppamento per permettere alla propria squadra di giocare... e dunque ogni qual volta si riesca ad essere individualmente efficaci per l'azione collettiva che si sta portando avanti. Jason Leonard<sup>5</sup> dice con ironia «Giocare in prima linea, uomo contro uomo, è un onore. L'unico svantaggio è che spesso gli altri giocatori li incontri solo nel terzo tempo».

Il rugby è poi uno **sport di situazione**. Per giocare a rugby bisogna avere la capacità di adattarsi a situazioni che cambiano molto rapidamente, in funzione di quello che fanno gli avversari ed i compagni, del campo, dello spostamento del pallone. Le situazioni di gioco

<sup>2</sup> Nel proseguimento del testo parlerò solo al maschile per brevità e per convenzione della lingua italiana. Ci tengo comunque a sottolineare che quando parlerò di giocatori e di allenatori mi riferirò a giocatori e giocatrici, ad allenatori e ad allenatrici.

<sup>3</sup> All Blacks dal 1994 al 2002.

<sup>4</sup> Nazionale francese dal 1998 al 2011.

<sup>5</sup> Nazionale inglese dal 1990 al 2004.

variano continuamente e non è possibile predeterminare le azioni che si verificheranno; nessuna azione potrà essere uguale ad un'altra, nessun placcaggio e nessun passaggio saranno uguali ad un altro, nessuna superiorità numerica e nessuna touche saranno uguali ad un'altra: nessun gesto tecnico durante lo svolgimento del gioco potrà essere riprodotto esattamente allo stesso modo e nessuna situazione tattica sarà identica ad un'altra perché diversi potranno essere i giocatori, le velocità, le distanze, gli spazi, i movimenti, le percezioni possibili. La "scelta giusta", il cosa fare, quando farlo e come farlo sono sempre determinati dall'interazione di tutti questi fattori che si estrinsecano nella relazione e nella dipendenza tra i giocatori, compagni e avversari.

"Open skill" è un altro modo per definire gli sport in cui le abilità sono eseguite in un ambiente imprevedibile o mutevole che richiede, a chi le esegue, di adattare i suoi movimenti in risposta alle dinamiche dell'ambiente stesso.

Ad aumentare l'imprevedibilità delle situazioni di gioco si aggiunge il fatto che non solo il rugby è uno **sport con la palla**, ma che, per di più, la palla è ovale ed i suoi movimenti sono a volte davvero poco controllabili. Inoltre, il pallone può essere portato in mano, può essere passato e può essere calciato: si può infatti sia correre con la palla senza restrizioni, sia giocare il pallone con le mani che giocarlo con i piedi.

La possibilità di fare scelte tattiche presuppone, dal punto di vista cognitivo, la capacità di saper vedere quello che sta succedendo, saper capire e interpretare la situazione, saper scegliere la risposta appropriata. Saper *vedere* implica sapere cosa percepire durante un'azione di gioco, non solo con la vista ma anche con l'udito, con le capacità cinestesiche, con il tatto; saper individuare quali informazioni provenienti dagli avversari, dai compagni, dallo spazio e dal pallone sono utili per prendere la propria decisione e per scegliere che tipo di risposta dare. È quindi fondamentale avere la capacità di risolvere i problemi che si manifestano man mano, utilizzando con creatività il bagaglio delle proprie esperienze e assumendosi la responsabilità di scegliere quale risposta dare alla situazione di gioco. E poiché il rugby è uno sport di squadra, questa risposta dovrà essere sia di ordine individuale che collettivo. E dovrà essere fornita in breve tempo. L'allenamento dovrà rendere gli atleti capaci di automatizzare la se-

lezione delle informazioni per arrivare al paradosso di «fare la scelta giusta immediatamente prima di aver riflettuto su cosa sarebbe meglio fare» (Pierre Sansot<sup>6</sup>).

Non possiamo dimenticare, però, che durante la partita alcuni giocatori hanno dei compiti specifici e di tipo diverso rispetto a quanto descritto finora: è il caso dei calciatori. I calci di trasformazione, o i calci di punizione diretti in touche, sono abilità paragonabili a quelle degli sport di precisione (Ceï, 2011). Dopo aver preso in considerazione le distanze, il vento e le caratteristiche del pallone, il calciatore deve concentrarsi per riprodurre un gesto tecnico specifico e peculiare, che avrà provato e riprovato in allenamento al fine di ottimizzarlo nell'efficacia. Ma questa è una richiesta che viene fatta solo ad alcuni ed in particolari circostanze.

Le squadre più forti sono senz'altro quelle in cui tutti i giocatori analizzano le situazioni di gioco in modo simile e sanno concretizzare efficacemente la risposta collettiva che hanno scelto all'unisono. In ogni caso, per poter giocare e portare a termine in maniera vantaggiosa ogni azione, è fondamentale che tutta la squadra rispetti e sostenga le scelte e le decisioni individuali di ciascun giocatore, lavorando collettivamente per il risultato ricercato.

La risposta tattica deve essere fornita nel più breve tempo possibile, sia i giocatori che stanno attaccando sia quelli che stanno difendendo corrono avanzando verso gli avversari allo scopo di togliere loro spazio e tempo: il rugby è uno **sport di invasione**. La conquista del campo è il prerequisito necessario per segnare la meta, e non è una metafora: le aree di meta sono situate proprio oltre il campo di gioco avversario e per raggiungerle è necessario attraversare lo spazio occupato dall'altra squadra.

Marco Paolini, confrontando il rugby con il calcio, lo paragona alla guerra di trincea:

il rugby sta al calcio come la prima sta alla seconda guerra mondiale. Nel calcio conta il blitz, la guerra-lampo, il contropiede, il fattore tempo, tempo, tempo. A rugby conta solo il fattore terra, terra, centimetri di terra da conquistare, uno dopo l'altro fino all'ultima linea di terra che, non a caso, si chiama meta.

<sup>6</sup> Filosofo e antropologo francese (1928-2005)

L'idea della trincea calza a pennello con le immagini, immancabili negli album di fotografie di ogni rugbista, nelle quali si vedono giocatori talmente coperti di fango che non è possibile distinguere neppure i colori delle maglie delle due squadre. Il rugby è infatti uno **sport** che si gioca **all'aperto**, generalmente d'inverno. Pochi fortunati hanno l'occasione di giocare in stadi coperti come il Millennium di Cardiff, il Forsyth Barr di Dunedin o l'Etihad di Melbourne; spesso i campi non hanno neppure l'erba e non di rado la terra che le due squadre si contendono è una distesa di fango in cui si cerca a fatica di conquistare metri.

Avanzare, in attacco ed in difesa, e fare pressione sugli avversari sono due dei *principi* del gioco, che sono i comportamenti fondamentali che ogni giocatore, ed ogni squadra, deve ricercare per essere efficace e per arrivare in meta.

Lo spazio in cui è possibile segnare, a differenza della maggior parte degli sport, non è un'unica zona ristretta, come il canestro o come una porta, ma è un'intera area larga quanto il campo da gioco, e ciò determina che lo spazio verso il quale si deve rivolgere l'attenzione sia estremamente ampio. Bisogna inoltre tenere in considerazione che questo spazio è anche estremamente "pieno" di persone – si gioca 15 contro 15 – che si trovano davanti e dietro, più o meno vicine ma anche lontane. In campo è necessario avere la capacità di variare il focus dell'attenzione, tenendo presente che i compagni generalmente stanno dietro mentre gli avversari in molte situazioni possono essere ovunque, entrambi sia nello spazio ampio che in quello ristretto.

E lo spazio nel rugby può essere davvero molto ristretto, tanto da non esserci affatto: il rugby è uno **sport di combattimento**. Attraversare lo spazio occupato dall'altra squadra significa attraversare *fisicamente* lo spazio *fisicamente* occupato dall'altra squadra. Non ci sono scorciatoie perché il rugby è uno strano sport in cui il pallone non si può passare ad un compagno che sta davanti.

Il rugby è un gioco primario: portare una palla nel cuore del territorio nemico. Ma è fondato su un principio assurdo, e meravigliosamente perverso: la palla la puoi passare solo all'indietro (Baricco, 1995).

Superare l'avversario vuol dire quindi portare il proprio corpo più