

Prof. MAURIZIO MONDONI

"LE CAPACITA' MOTORIE NEL MINIBASKET"



Estensori: GUIDO DE ALEXANDRIS e SIRO ZAGATO



Maurizio MONDONI



Prof. Maurizio Mondoni



Maurizio Mondoni, nato a Cremona il 26 /5/1946, coniugato, due figli, Insegnante di Educazione Fisica, Allenatore Nazionale FIP, docente nazionale di Teoria e Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento alla Scuola dello Sport-Divisione Attività Didattica-Coni, docente di pallacanestro presso l'ISEF Cattolica di Milano, docente nazionale CSI alla Scuola Nazionale Educatori Sportivi, Istruttore Nazionale Minibasket, Responsabile Tecnico FIP e della Formazione del Settore Scolastico Minibasket dal 1981, Tecnico FIBA Minibasket dal 1998, componente "Coaches Working Group for Europe Basket 2000" dal 1998, autore e regista di numerosi filmati sul Minibasket, autore di numerose pubblicazioni nel campo dell'educazione motoria, dell'educazione fisica, di pallacanestro, di minibasket, di biomeccanica. Relatore a numerosi clinic, stages, convegni, seminari di minibasket in Italia e a livello internazionale. Pubblicista, azzurro, panathleta. Cavaliere della Repubblica.

<i>C H I E'</i>

Maurizio Mondoni è nato a Cremona il 26 Maggio 1946, Insegnante di Educazione Fisica, diplomato all'I.S.E.F. di Milano "Cattolica" nel 1968 con 110 e lode, laureato in Scienze Motorie all'Università di Roma "Tor Vergata" nel 2001 con 110 e lode.

Allenatore Nazionale di pallacanestro, Istruttore Federale della Federazione Italiana Pallacanestro per il Settore Scolastico e Minibasket dal 1981 al 2001, dall'anno 1999-2000 **docente** incaricato di Teoria, Tecnica e Didattica della Pallacanestro del corso di laurea in Scienze Motorie e Sport presso l'Università Cattolica di Milano, **docente C.O.N.I.** della Lombardia e della Scuola dello Sport di Roma per Teoria e Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento, Panathleta, Azzurro e pubblicista. Coordinatore Tecnico Regionale CONI Lombardia.

Autore di numerose pubblicazioni di Educazione Motoria, di Educazione Fisica, di Minibasket, di Pallacanestro e di storia sportiva cremonese, collabora con la rivista Scuola Italiana Moderna, con Stadium C.S.I., con "Basket Point" F.I.P.; ha collaborato con la Scuola dello Sport di Roma e con la R.A.I. per la realizzazione di alcuni filmati didattici sportivi (Premio Budapest 1981).

Membro del comitato Europeo F.I.B.A. Minibasket, **Presidente** del Comitato Tecnico Europeo F.I.B.A. Minibasket, **Istruttore F.I.B.A.** nel progetto "Giovani Allenatori Europei di Pallacanestro 2000".

Relatore a numerosi convegni di Minibasket e Pallacanestro e a Clinic nazionali ed internazionali di Minibasket (Stati Uniti, Argentina, Spagna, Francia, Svizzera, Germania, Polonia, Ungheria, Repubblica Slovacca, Inghilterra, Grecia, Tunisia, Turchia, Malta, Marocco, Georgia, Armenia, Bielorussia, Estonia, Moldavia, Azerbaijan, Albania, Gibilterra).

Nel 1985 ha vinto il **premio A.N.A.I.B.** (Associazione Italiana Allenatori di Basket) con il libro "La preparazione fisico-atletica nella pallacanestro" e nel 1994 ha vinto il **1° premio per la tecnica** al XXVIII° Concorso Letterario C.O.N.I. con il libro "Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro".

Molte sue opere sono state tradotte in tutto il mondo: Argentina, Ungheria, Polonia, Estonia, Svizzera, Spagna, Repubblica Ceca, Francia, Germania, Inghilterra, Giappone, Marocco, Tunisia e Colombia.

LA COLLANA DELLA TECNICA

A cura di

Guido DE ALEXANDRIS  Siro ZAGATO

Pubblicazioni di BASKET

- *"Lezioni Tecniche 1986 - 1987 - 1988 - 1989-90 - 1991-92"* [B1]
- *"1° Clinic Città di Treviso" ('91) [B2] "2° Clinic Città di Treviso" ('92) [B3]*
- *Clinic di Castelfranco Veneto (1992) [B4]*
- *"Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali"* [B5]
- *"Clinic e Camp del coach John Calipari (Massachussets University)" [B6]*
- *Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro: esercizi" [B7]*
- *Prof. Carlo Rinaldi: "Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive" [B8]*
- *"The University of Louisville Basketball" [B9]*
- *"Match-up Defense of University Santa Clara - California U.S.A." [B10]*
- *"Master per allenatori di settore giovanile - Bormio, luglio 1993" [B11]*
- *Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Gianfranco Pinelli: "Metodologia di allenamento per squadre Propaganda" [B12]*
- *Guido De Alexandris e Siro Zagato: "Raccolta di esercizi di pallacanestro" [B13]*
- *Prof. Mario Blasone: "Dribbling, Passing, Shooting" [B14]*
- *Prof. Mario Blasone: "Fondamentali di attacco e di difesa: metodo e proposte di lavoro" [B15]*
- *Gli schemi delle squadre di A1 1996-97 [B16] e delle squadre di A1 1997-98 [B17]*
- *M.d.S. Gabriele Chieruzzi e Prof. Giancarlo Primo: "Raccolta di esercizi di pallacanestro" [B18]*
- *Prof. Mario Blasone: "Incremento delle qualità fisiche del giocatore attraverso gli esercizi di pallacanestro" [B19]*
- *Prof. Francesco Galazzo: "Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida"[B20]*
- *"Le lezioni del Maestro di Sport Gabriele Chieruzzi"[B21]*
- *"Basket e Minibasket: Appunti Tecnici" [B22]*

Pubblicazioni di MINIBASKET

- *Prof. Maurizio Mondoni: "Come insegnare il Minibasket" [M1]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Pratica di lavoro per il Minibasket" [M2]*
- *"Corso Istruttori di Minibasket" [M3]*
- *"Seminario 1993 per Istruttori di Minibasket" [M4]*
- *"La capacità di anticipazione e la lateralizzazione nel Minibasket" (Clinic tenuto dal prof. Mondoni a Treviso", 6-7/11/93) [M5]*
- *"Corso di aggiornamento per Istruttori di minibasket tenuto dal prof. Cremonini a Mestre l'8/12/93" [M6]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "La difesa nel minibasket, come insegnarla" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 24/4/94) [M7]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Il passaggio dal minibasket al basket" (Treviso, 11/12/94) [M8]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "I fondamentali dell'uno contro uno nel minibasket" (S.Romano di Garfagnana (LU), 24/5/95) [M9]*
- *1° Clinic Nazionale di Minibasket di Riccione (2-3-4/6/95) [M10]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Il Minibasket: Gioco o Sport?" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27/4/96) [M11]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Aiutare il bambino a crescere ed a giocare con il linguaggio del corpo e della palla" (Treviso - 23/3/96) [M12]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket" (Padova, 30/4/96) [M13]*
- *Aggiornamento tecnico per gli Istruttori di Minibasket della provincia di Venezia - Aprile/Maggio 1997 [M14]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "La nuova metodologia di insegnamento del Minibasket" [M15]*
- *A.D.E.F. Verbania: "1° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra" [M16]*
- *Prof. Eugenio Crotti: "Quale minibasket oggi?" - 1° e 2° volume [M17]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Giochiamo tre contro tre". (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 29 aprile 2000 [M18]*
- *A.D.E.F. Verbania: "2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra" [M19]*
- *Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: "Il Minibasket nel Duemila" [M20]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare" [M21]*
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Le Capacità Motorie nel Minibasket" [M22]*
- *Prof. Maurizio Cremonini: "Insegnare il Minibasket" [M23]*
- *"I saperi dell'Istruttore di Minibasket" (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini) [M24].*

- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"*
[M25]
- *Prof. Maurizio Mondoni: "Costruzione del 3>3 nel Minibasket" (Chioggia, 4 Novembre 2001)*
[M26]
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 2° anno - Bracciano (RM), 19-25 Agosto 2001"*
- *"Master per Istruttori Nazionali Minibasket - Follonica, 25-31 Agosto 2002"*

Maggio 2003

Guido De Alexandris:

- "Allenatore Nazionale" di pallacanestro
- "Istruttore Nazionale Minibasket"
- Partecipante al Master 2002 per Istruttori Nazionali Minibasket
- Partecipante ai Clinic Nazionali Minibasket di Treviso 2000, 2001 e 2003.

Ha svolto numerosi incarichi per conto della Federazione Italiana Pallacanestro:

- "Osservatore-CAF" al raduno di selezione della Nazionale "Cadetti" nel Giugno 1981 a Gorizia;
- Aiuto-Istruttore allo Stage di 1° grado per giovani allenatori a Fiuggi (FR), Giugno-Luglio 1983;
- Rilevatore ai Clinics Internazionali di:
Montecatini (Maggio-Giugno 1982); Bologna (Maggio 1983); Firenze (Maggio 1985);
Grado (Giugno-Luglio 1987); Bologna (Giugno 1988); Montecatini (Giugno 1989);
Pesaro (Giugno 1990); Forlì (Giugno 1991); Cervia (Giugno 1992)
- Capo Rilevatori ai Centri di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio (Settembre 1988, Settembre 1989, Luglio 1990 e Agosto 1993); ai Clinics Internazionale di Treviso (Giugno 1993 e Giugno 1994);
- Rilevatore al 1° Clinic Nazionale di MINIBASKET di Riccione (2-3-4 Giugno 1995).
- Istruttore dei Corsi "Tecnici Regionali" per la provincia di Venezia dal 1985 al 1994.
- Partecipante al 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali (Madonna di Campiglio, 18-25 Luglio 1992).
- Selezionatore ed Allenatore nell'anno 1997 della Rappresentativa Provinciale di Venezia categoria "Propaganda" per il Torneo delle Province del Veneto e della Rappresentativa Regionale Veneta categoria "Propaganda".
- Componente della Commissione Tecnica Provinciale Minibasket di Venezia da Ottobre 2001.

Ha realizzato diverse pubblicazioni tecniche e tra queste:

MINIBASKET:

- Prof. Maurizio Mondoni: "Come insegnare il Minibasket".
- Prof. Maurizio Mondoni: "Pratica di lavoro per il Minibasket".
- "Corso Istruttori di Minibasket".
- "Seminario 1993 per Istruttori di Minibasket".
- "La capacità di anticipazione e la lateralizzazione nel Minibasket" (Clinic tenuto dal prof. Mondoni a Treviso, 6-7 Novembre 1993).
- "Corso di aggiornamento per Istruttori di Minibasket tenuto dal prof. Cremonini a Mestre l'8 Dicembre 1993".
- Prof. Maurizio Mondoni: "La difesa nel Minibasket, come insegnarla" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 24 Aprile 1994).
- Prof. Maurizio Mondoni: "Il passaggio dal Minibasket al basket" (Treviso, 11 Dicembre 1994).

- Prof. Maurizio Mondoni: *"I fondamentali dell'uno contro uno nel Minibasket"* (S.Romano di Garfagnana (LU), 24 Aprile 1995).
- 1° Clinic Nazionale di Minibasket di Riccione (2-3-4 Giugno 1995).
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Il Minibasket: Gioco o Sport?"* (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27 Aprile 1996).
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Aiutare il bambino a crescere ed a giocare con il linguaggio del corpo e della palla"* (Treviso - 23 Marzo 1996).
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket"* (Padova, 30 Aprile 1996).
- Aggiornamento tecnico per gli Istruttori di Minibasket della Provincia di Venezia (1997).
- Prof. Maurizio Mondoni: *"La nuova metodologia di insegnamento del Minibasket"*.
- A.D.E.F. Verbania: *"1° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra"*.
- Prof. Eugenio Crotti: *"Quale Minibasket oggi?"* 1° e 2° volume (Corso di aggiornamento 1999 per gli Istruttori di Minibasket della Provincia di Venezia).
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Giochiamo tre contro tre"* (Castelnuovo di Garfagnana, 29 Aprile 2000).
- A.D.E.F. Verbania: *"2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra"* (31 Marzo - 2 Aprile 2000).
- Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: *"Il Minibasket nel Duemila"*.
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare"*.
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Le Capacità Motorie nel Minibasket"*
- Prof. Maurizio Cremonini: *"Insegnare il Minibasket"*
- *"I saperi dell'Istruttore di Minibasket"* (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini).
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"*
- Prof. Maurizio Mondoni: *"Costruzione del 3>3 nel Minibasket"*
- *"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 2° anno - Bracciano (RM), 19-25 Agosto 2001"*
- *"Master per Istruttori Nazionali Minibasket - Follonica (GR) - 25-31 Agosto 2002"*

Maggio 2003

BASKET:

- *"Lezioni Tecniche 1986 - 1987 - 1988 - 1989-90 - 1991-92"*.
- *"1° Clinic Città di Treviso"* (1991).
- *"2° Clinic Città di Treviso"* (1992).
- *Clinic di Castelfranco Veneto* (1992).
- *"Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali"*.
- *"Clinic e Camp del coach John Calipari (Massachusetts University)"*.
- *"Raccolta di esercizi di pallacanestro"*.
- Prof. Carlo Rinaldi: *"Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive"*.
- Prof. Mario Blasone: *"Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro (Esercizi)"*.
- Prof. Mario Blasone: *"Fondamentali di attacco e di difesa: metodo e proposte di lavoro"*.
- M.d.S. G. Chieruzzi - G. Primo: *"Raccolta di esercizi di pallacanestro"*.

- **Prof. Mario Blasone:** *"Incremento delle qualità fisiche attraverso gli esercizi di pallacanestro"*.
- **Prof. Francesco Galazzo:** *"Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida"*.
- *"Le lezioni del Maestro di Sport Gabriele Chieruzzi"*.

Maggio 2003

@ Siro Zagato, nato e residente a Cavarzere (VE) [0426-52064]:

♣ **Dal 1972 al 1985 giocatore con la squadra locale del Canossa Basket. Ha partecipato ai vari campionati a partire dalla categoria Ragazzi sino alla promozione in Serie D.**

Tecnico Regionale dal 1986 ♣ Istruttore Minibasket dal 1987

Allievo Allenatore dal 1988 ♣ Allenatore dal 1990 Allenatore Nazionale dal 1993

ATTIVITA' DIDATTICA

Lezioni tecniche 1986 | Lezioni tecniche 1987 | Lezioni tecniche 1989-90 | Stage Veneto "PADERNO DEL GRAPPA 1990"
 | Centro di Alta Specializzazione Maschile 1991 (F.Sullivan), 1992 (P.Gaudet), 1993 (E.Messina) | 1° Clinic Città di Treviso
 1991 | Corso Nazionale Istruttori Minibasket 1991 (Formia-1ª parte) | Minibasket: pratica di lavoro (M. MONDONI-1991)
 | Lezioni tecniche 1991-92 | 2° Clinic Città di Treviso 1992 | Appunti 4° Corso Nazionale Istruttori Tecnici Regionali 1992
 | Minibasket: Corso Istruttori (Mestre 1992) | Mini-basket: Pratica di lavoro (Mestre 1992) | Stage di 1° grado di Jesolo
 (1992) | Stage sperimentale di 1° grado (Barano d'Ischia 1992) | Clinic Internazionale di Treviso 1992 | Clinic di
 CASTELFRANCO VENETO 1992 | Clinic & Camp di John Calipari (TREVISO 1993) | Costruzione di una difesa a Uomo
 (Mario BLASONE) | Let's Play Defense (Bobby KNIGHT) | Seminario Istruttori Minibasket 1993 | Clinic Minibasket a
 Treviso (M. MONDONI-1993) | Corso di aggiornamento Istruttori Minibasket a Mestre (M. Cremonini 1993) | Master per
 allenatori di Settore Giovanile - BORMIO 1993 (Riedizione 1996) | "Insegnare giocando" Raccolta a cura di G. De
 Alexandris-S. Zagato | Clinic Internazionale di Treviso 1994 | Corso Istruttori Minibasket ADRIA -RO- 1994 | La difesa
 nel Minibasket: come insegnarla? (M.Mondoni - Lucca 1994) | Il passaggio dal Minibasket al basket (M.Mondoni -
 TREVISO 1994) | Match-Up Defense St. Clara's University CALIFORNIA (Riedizione 1996) | University Louisville "Ultimi
 scavi tecnici dalla miniera" (Riedizione 1996) | I fondamentali dell'1>1 nel Minibasket (M.Mondoni - Lucca 1995) | "Prof.
 Maurizio Mondoni: Aiutare il bambino a crescere e a giocare con il linguaggio del corpo e della palla" (Treviso, 23
 Marzo 1996) | Prof. Maurizio Mondoni: "Il Minibasket: Gioco o Sport?" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 27 Aprile 1996)
 | Prof. Maurizio Mondoni: "Il significato di una progressione metodologica nel Minibasket" (Padova, 30 Aprile 1996) | Prof.
 Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro: esercizi" (MALO -VI- 1996)
 | Prof. Carlo Rinaldi: "Tiro, Passaggio, Tagliafuori, Blocchi e Rotazioni difensive" | "Raccolta di esercizi di pallacanestro"
 | Prof. Mario Blasone: "Progressione metodologica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro" (Dicembre 1996)
 | Aggiornamento tecnico per gli Istruttori della Provincia di Venezia (1997) | Prof. Mario Blasone: "Fondamentali di
 attacco e difesa: metodo e proposte di lavoro" | Prof. Maurizio Mondoni: "La nuova metodologia di insegnamento del
 Minibasket" | MdS G. Chieruzzi - G. Primo: "Raccolta di esercizi di pallacanestro" | Prof. Mario Blasone: "Incremento delle
 qualità fisiche attraverso gli esercizi di pallacanestro" | A.D.E.F. Verbania: "1° Clinic Internazionale per Istruttori e
 Tecnici di sport di squadra" | Prof. Francesco Galazzo: "Come allenare le squadre giovanili di basket: idee-guida" - 1 "Quale
 Minibasket oggi?" (Corso di Aggiornamento Istruttori Minibasket 1999 - Provincia di Venezia), 1° e 2° volume; Prof.
 Maurizio Mondoni: "Giochiamo tre contro tre" (Castelnuovo di Garfagnana (LU), 29 Aprile 2000; "Basket e Minibasket:
 Appunti Tecnici"; "Le lezioni del M.d.S. Gabriele Chieruzzi"; Prof. Maurizio Mondoni - Prof. Maurizio Cremonini: "Il
 Minibasket nel Duemila"; "A.D.E.F. VERBANIA: 2° Clinic Internazionale per Istruttori e Tecnici di sport di squadra
 (2000)"; Prof. Maurizio Mondoni: "Propaganda e Minibasket nel Duemila: cosa e come insegnare"; Prof. Maurizio Mondoni:
 "Le Capacità Motorie nel Minibasket"

Prof. Maurizio Cremonini: "Insegnare il Minibasket"

"I saperi dell'Istruttore di Minibasket" (prof. Maurizio Mondoni, prof. Maurizio Cremonini, dott. Guido Marcangeli, prof. Fabrizio Pellegrini).

"Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 1° anno - Milazzo (ME), 23-29 Luglio 2000"

Prof. Maurizio Mondoni: "Costruzione del 3>3 nel Minibasket"

Corso Biennale Istruttori Nazionali Minibasket - 2° anno - Bracciano (RM), 19-25 Agosto 2001"

Master per Istruttori Nazionali Minibasket - Follonica (GR) - 25/31 Agosto 2002

Aprile 2003

VE

IL GAZZETTINO

Venerdì 15 febbraio 2002

SPORT VENEZIANO**BASKET****Sette volumi a tutto campo**

La collana tecnica "La miniera del basket e del minibasket" si allunga con altri sette volumi. Estensori, come per i precedenti, Guido De Alexandris e Siro Zagato, allenatori nazionale di basket e istruttori nazionale di minibasket. Questi i titoli delle ultime pubblicazioni: "Fondamentali, tattica e programmazione per l'attività giovanile di basket", rivolta soprattutto alla fascia "juniores"; "Corso biennale istruttori nazionali minibasket" (suddiviso in tre volumi); "Prof. Maurizio Cremonini: insegnare il minibasket"; "I saperi dell'istruttore di minibasket" e infine "Prof. Maurizio Mondoni: costruzione

dei tre contro tre nel minibasket". Particolarmente interessanti le relazioni di Mondoni e Cremonini, che rappresentano dei docenti di alto livello in materia. Le pubblicazioni di De Alexandris si rivolgono agli aspiranti istruttori e agli istruttori già abilitati, con l'intenzione di offrire delle nozioni per poter ampliare le proprie conoscenze. I volumi, che al loro interno ospitano numerose pagine arricchite da diagrammi e disegni, non sono comunque rivolti solamente agli addetti ai lavori, ma anche in generale agli allenatori, agli studenti delle facoltà di scienze motorie e dirigenti sportivi.

IL GAZZETTINO VE**SPORT****Venerdì 9 febbraio 2001****BASKET****Ora il mini naviga in internet**

Anche le pubblicazioni di minibasket viaggiano in internet. Sul sito www.minibasket.org è disponibile la dispensa che tratta il tema "Il basket e il minibasket nel 2000: come e cosa insegnare", che ha come autore il professor Maurizio Mondoni.

La realizzazione editoriale è stata curata dai veneziani Guido de Alexandris, allenatore nazionale di basket, e da Siro Zagato e si rivolge agli istruttori di minibasket.

Tale pubblicazione fa parte

di una serie di quattro volumi che presentano le nuove metodologie della tecnica: famosi personaggi, con i loro interventi, hanno consentito a queste raccolte editoriali ancor più valore.

Questi gli argomenti trattati nello specifico: "Secondo clinic internazionale per istruttori e tecnici di sport di squadra", "Corso biennale per istruttore nazionale di minibasket", "Il minibasket del 2000", "Propaganda e minibasket nel 2000: cosa e come insegnare".

Limena (PD), 5 Gennaio 2001

Prof. MAURIZIO MONDONI:

**"COME INSEGNARE IL MINIBASKET
EDUCANDO E SVILUPPANDO LE
CAPACITA' MOTORIE"**

Premessa

Requisito essenziale dell'Istruttore di Minibasket è possedere delle competenze specifiche. Non sapere a che cosa serve un esercizio, perchè si propone, quando deve essere proposto, come deve essere eseguito, significa non essere in grado di insegnare il Minibasket.

Quali componenti sono comprese in queste competenze?

- **Area tecnica:** l'Istruttore non può essere competente se conosce soltanto la tecnica cestistica, in quanto i bambini non devono esser trattati alla stregua dei robots.
- **La teoria:** certamente l'Istruttore deve conoscere la teoria, ossia come allenare le capacità motorie, quale linguaggio utilizzare con i bambini (e questa è tecnica della comunicazione), che effetti produce l'allenamento a livello cardio-circolatorio, respiratorio, neuro-vegetativo, funzionale. Se l'Istruttore non è preparato in tal senso, non potrà mai esser competente.

L'argomento che mi accingo ad approfondire, "**Come insegnare il Minibasket educando e sviluppando le Capacità Motorie**", esige una solida competenza. Non è possibile migliorare la tecnica esecutiva dei fondamentali senza conoscere le capacità motorie. Non è possibile insegnare i fondamentali, soltanto perché sono stati letti su un libro. Leggere i fondamentali sui libri fa acquisire delle conoscenze, ma le conoscenze devono trasformarsi in competenze. Se un Istruttore possiede delle conoscenze, ma non sa tradurle in insegnamento, non potrà mai esser competente.

Le capacità motorie

Le capacità motorie sono **disponibilità individuali** e ognuno ha le proprie capacità. Non tutti sono rapidi, non tutti sono forti, non tutti sono veloci, quindi ognuno è rapido, forte, veloce, resistente in base al suo DNA, in funzione dei cromosomi trasmessi dai genitori. Se un genitore è lento, il figlio, sicuramente, non sarà velocissimo, però ognuno è lento, veloce, forte per quanto il DNA gli ha trasmesso. Una forte incidenza, inoltre, è attribuibile anche all'ambiente in cui il bambino vive ed alle "agenzie educative" che ruotano attorno al suo mondo e che sono i genitori (in primis), la scuola e gli Istruttori. Se queste tre agenzie educative convergono tutta la loro attività verso la centralità che è il bambino, in questo caso viene svolto un buon lavoro, che non significa vincere dei tornei importanti. Vincere i tornei non è importante se un bambino a 10 anni è un fenomeno e poi non diventerà mai nessuno!

Si deve creare una cultura motoria sportiva diversa, che si fonda sugli schemi motori di base. Molti bambini che giocano a Minibasket non sanno correre, saltare, lanciare,

ricevere, non sanno mantenere l'equilibrio, non hanno coordinazione, non sanno orientarsi nello spazio e nel tempo ed infine non sanno assumere delle decisioni perché l'Istruttore suggerisce loro ogni movimento, a volte errato.

Occorre convincersi che **è necessario lavorare sulle capacità motorie**, invece, per citare un esempio, viene insegnato al bambino a spezzare il polso quando tira, senza aver sviluppato un adeguato lavoro di mobilitazione dell'articolazione del cingolo scapolo-omerale e del gomito. Viene comandato al bambino di tirare quando non ha nemmeno la forza di lanciare da 4 metri, oppure di saltare per prendere il rimbalzo e non sa saltare, per cui si deve lavorare sulla forza di salto degli arti inferiori e sulla forza di lancio degli arti superiori. Viene anche comandato ad un bambino di smarcarsi e nella stragrande maggioranza degli smarcamenti, per liberarsi dal difensore, i bambini spingono con le mani perché non sanno usare i piedi. Questo significa che l'Istruttore non ha lavorato sulla propriocettività dei piedi. Non viene concessa al bambino la possibilità di scegliere, ma vengono soltanto impartiti dei comandi. Si devono mettere in condizione i bambini di assumere delle decisioni, siano esse giuste o errate, invece l'Istruttore pretende che non sbagliano mai. E' ancora in voga, purtroppo, la cattiva abitudine di cambiare il giocatore al primo errore. A livello Propaganda il ragazzino che al massimo sbaglia due tiri viene sostituito, per cui il numero di tiri da fuori è sempre più basso. Il tiro, invece, è il fondamentale più bello.

I bambini non sono resistenti, perché non viene sviluppata in loro la capacità di resistenza.

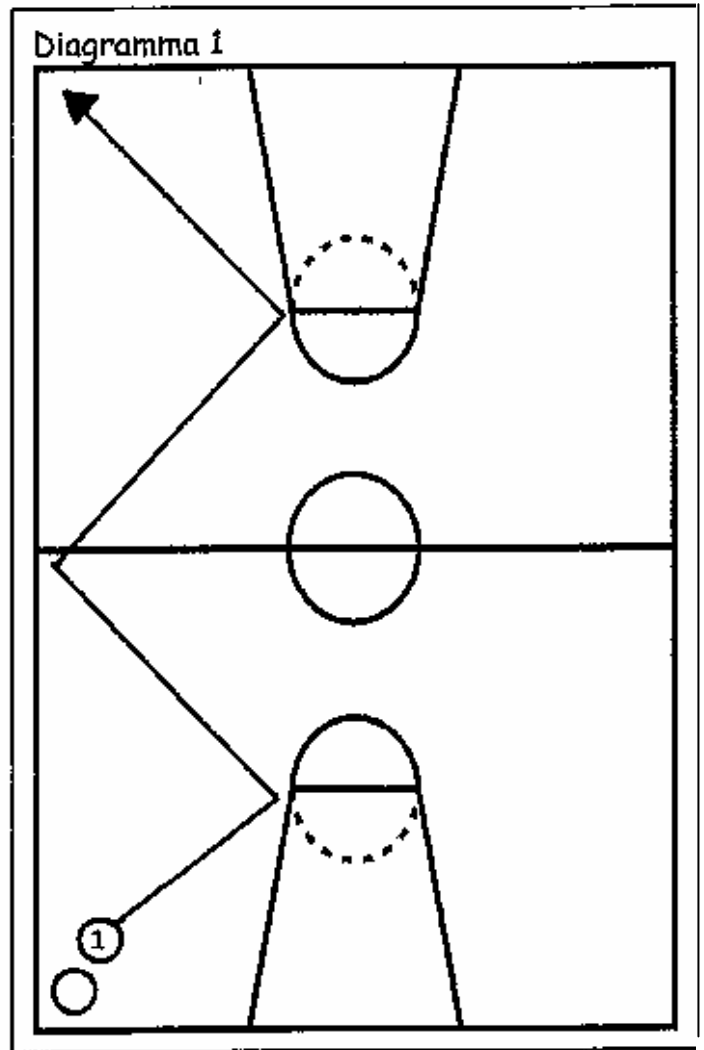
Si deve dare la precedenza alla costruzione dal punto di vista motorio, successivamente verrà insegnata la tecnica esecutiva. Troppi Istruttori, invece, percorrono il cammino inverso: prima insegnano la tecnica e dopo, forse, se rimane del tempo a disposizione (ma questa eventualità raramente si verifica), lavorano superficialmente sulle capacità motorie. Si deve insegnare a saltare, a lanciare, a ricevere, a coordinare il movimento. Non esistono, però, soltanto la forza, la resistenza, la rapidità. Non è possibile incrementare in un soggetto la rapidità se non è rapido, viceversa si può migliorare la resistenza e, relativamente, la forza. Lavorare quindi sulla forza degli arti inferiori e superiori e sulla tonificazione delle pareti addominale e dorsale.

L'equilibrio

Vistose carenze emergono anche in questa capacità: i bambini non riescono a mantenere l'equilibrio, sia in volo che da fermo ed inoltre sono poco coordinati. Quanti, a livello di ultimo anno Minibasket e a livello di Propaganda, sono capaci di saltare la corda? Quasi nessuno! L'esercitazione con la funicella, invece, è di un'efficienza straordinaria per migliorare la coordinazione e l'equilibrio.

I bambini non vengono mai fatti lavorare a piedi nudi per sviluppare la proprioccezione dei piedi. Poco tempo, inoltre, viene dedicato al "Ball Handling" in movimento per far lavorare sulle proprioccezione delle dita delle mani.

A mio avviso è importante capire che cosa fare. E' inutile far eseguire i cambi di direzione (Diagramma 1) se i bambini non sanno a che cosa servono. Per eseguire i cambi di direzione è necessario aver sviluppato adeguatamente la propriocezione dei piedi e la forza di spinta verso la nuova direzione che s'intende assumere. Anche se viene eseguito correttamente dal punto di vista tecnico, non è un lavoro costruttivo, né essenziale.



Il passaggio

Troppi bambini non sono capaci di passare la palla a più di due metri di distanza. Sicuramente, per spostare la palla, è più conveniente, se possibile, ricorrere al passaggio che non ad un certo numero di palleggi, ma per passare la palla ad una certa distanza, è necessaria un'adeguata forza. La capacità di forza, nel Minibasket, non va educata attraverso l'esecuzione dei piegamenti sulle braccia, ma mediante il tiro, il palleggio, il passaggio, la corsa, etc.

La difesa

Il bambino che difende sull'attaccante in possesso di palla picchia come un fabbro perché vuole a tutti i costi farla sua, quindi usa le mani. Una lacuna che pesa sull'andamento delle partite è la carenza di Miniarbitri, per cui l'arbitraggio viene demandato al Centro che ospita. Conseguentemente chi più picchia, chi più aggredisce, può risolvere in proprio favore la partita. Per saper difendere correttamente occorre lavorare sui piedi, non sulle mani e lo stesso principio è valido per l'attacco: per potersi

smarcare bisogna lavorare sui piedi, non sulle mani. Lavorare sulla forza, sulla resistenza, sulla rapidità, sulla mobilità articolare e non far fare stretching fino a 12-13 anni perché non serve a niente, è improduttivo per le finalità appena menzionate. Lavorare sulla mobilità articolare attraverso esercizi di "Ball Handling" sia da fermo, sia in movimento. Giocare con lo spazio, con il tempo, con il corpo: i bambini devono apprendere giocando, per cui è necessario farli giocare. Presentare loro delle situazioni in cui giochino! Non servono assolutamente gli scivolamenti difensivi senza l'attaccante davanti perché non è una situazione reale di gioco. Tutti i fondamentali hanno come presupposto: la flessibilità articolare, la coordinazione, l'equilibrio, quindi lavorare su queste capacità.

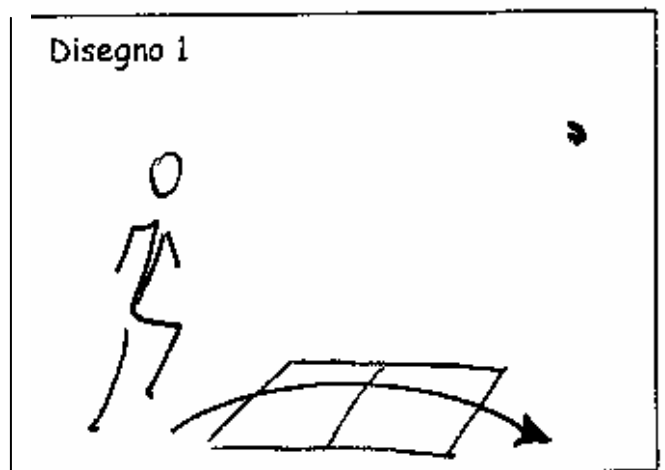
Esemplificazione pratica

Presenterò due diversi tipi di proposte. La prima è nata da un'idea che mi ha dato un Istruttore Svizzero, che ha presentato dei giochi con il giornale e che io ho sviluppato. L'originalità consiste che si possono educare e sviluppare le capacità motorie servendosi del **giornale**.

Consegnare ad ogni bambino un foglio doppio di giornale: ognuno va a depositare a terra, dove vuole, il proprio foglio, aperto. I fogli non devono essere uniti, ma sparsi, non a distanza ravvicinata e non vicini alle linee del campo.

I bambini devono correre liberamente per il campo senza calpestare i giornali.

- Correre avanti, indietro, si può correre un po' avanti, un po' indietro, lateralmente.
- Quando incontrano un giornale, lo saltano per la lunghezza. (Disegno 1).

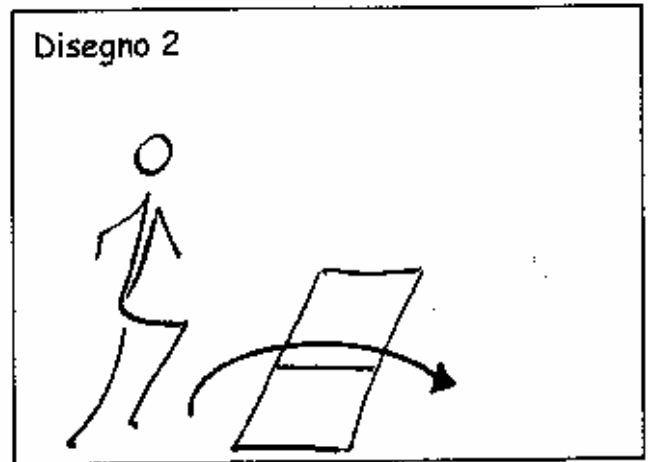


- Saltare sempre per il lungo ricadendo sulla stessa gamba da cui si stacca (lavoro sulla coordinazione). Lo stesso movimento si può eseguire con l'altra gamba, perché solitamente tutti usano lo stesso arto (la parte forte). Se si stacca con il sinistro, si ricade sul sinistro, se si stacca con il destro, si ricade sul destro. Si devono notare le diversità di coordinazione dei vari bambini perché é dall'osservazione che trae origine la lezione.

- Staccare con una gamba e ricadere sull'altra (staccare con la destra e ricadere sulla sinistra e viceversa),

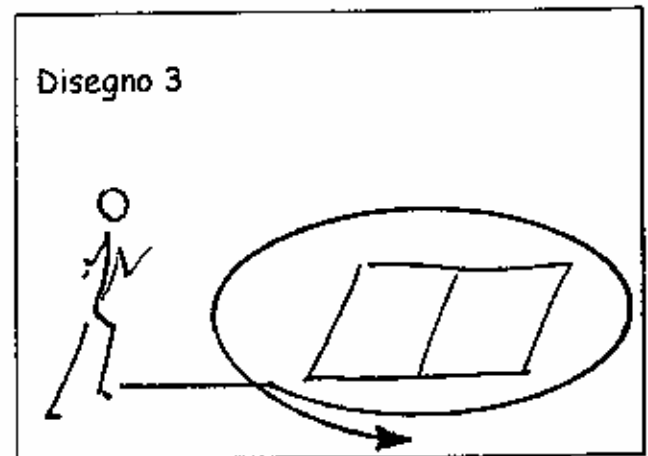
- Saltare il giornale per la larghezza. (Disegno 2).

Ripetere la stessa sequenza dei salti per il lungo (destro-destro, sinistro-sinistro, destro-sinistro, sinistro-destro).



- Respirazione: senza muovere le braccia, soffiare. L'educazione alla respirazione serve anche a migliorare la resistenza.
- Correre, quando si incontra il giornale bisogna fermarsi e saltarlo per il largo a piedi pari. Fermarsi e saltare: concetto di arresto. All'inizio fermarsi a piedi uniti, poi divaricati. Se si arriva in due davanti al giornale quasi contemporaneamente, chi è in leggero ritardo cambia percorso, quindi assume una decisione diversa da quella inizialmente progettata (**capacità di scelta**).

- Ogni volta che si incontra il giornale, si percorre un giro attorno ad esso. (Disegno 3). Cercare di equilibrare bene le braccia quando si corre all'indietro.



- Sui giornali che sono allineati, si esegue uno "slalom", utilizzando i cambi di direzione, senza percorsi curvilinei ma angolari.
- Quando si arriva davanti ad un giornale, non si deve saltarlo ma bisogna indietreggiare e cambiare direzione (*"andare da un'altra parte"*).

- Quando si arriva davanti ad un giornale, fermarsi, eseguire alcuni movimenti di "hockey-step" e cambiare direzione. In questo modo si lavora sulla propriocezione dei piedi.

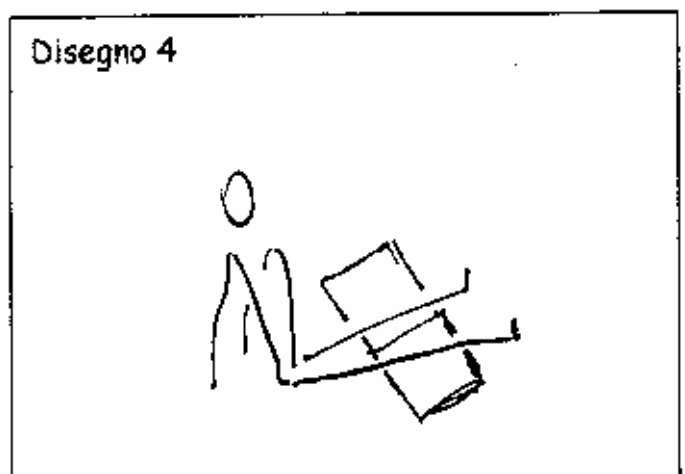
Ognuno si riprende il proprio giornale.

- Tenere con le mani il giornale in alto, un po' indietro, correre eseguendo cambi di direzione e cambi di velocità senza perdere il controllo del giornale. Correre all'indietro, cambiare direzione, cambiare velocità è un lavoro che esalta l'indipendenza degli arti superiori dagli arti inferiori. Cercare di non perdere il giornale, sviluppa una grande sensibilità sulle dita. Eseguire cambi di direzione, "hockey-step", correre all'indietro tenendo sempre il giornale in alto.
- Tenere il giornale con due dita. Correre eseguendo anche delle virate, ma cercando sempre di non perdere il giornale. Alternare la mano destra e la mano sinistra. Eseguire delle virate abbassandosi sulle gambe, cambi di direzione e cambi di velocità.
- Giornale contro il petto, non si può prenderlo con le mani, quindi, affinché non cada, si deve correre velocemente in avanti. Correre ed eseguire cambi di direzione.
- Giornale dietro la schiena, non si può tenerlo con le mani, quindi, affinché non cada si deve correre all'indietro, senza perderlo. Educazione e sviluppo dell'equilibrio, della percezione dello spazio e del tempo.
- Giornale a terra, seduti di fronte al giornale, gambe incrociate, mani di fianco, immettere l'aria attraverso il naso e soffiare (educazione respiratoria).

Finora è stato svolto un lavoro sulla corsa, sulla resistenza, sulla percezione del proprio corpo, sui fondamentali cestistici, non analiticamente ma in forma globale.

Per la tonificazione della parete addominale:

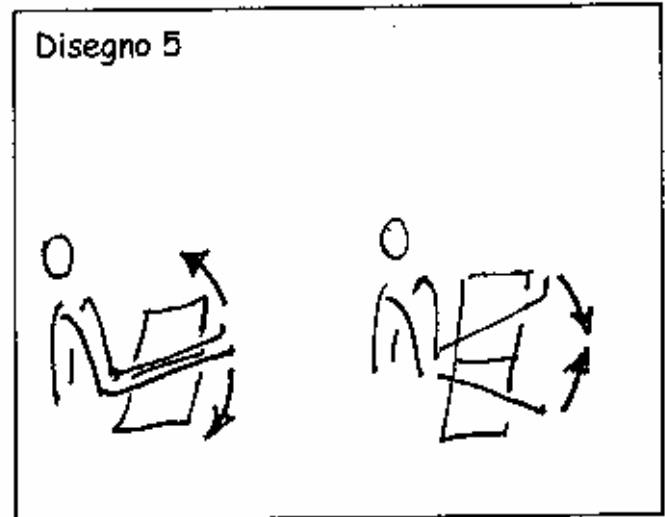
- Tenere le gambe tese e sollevate da terra, sopra il giornale (Disegno 4)



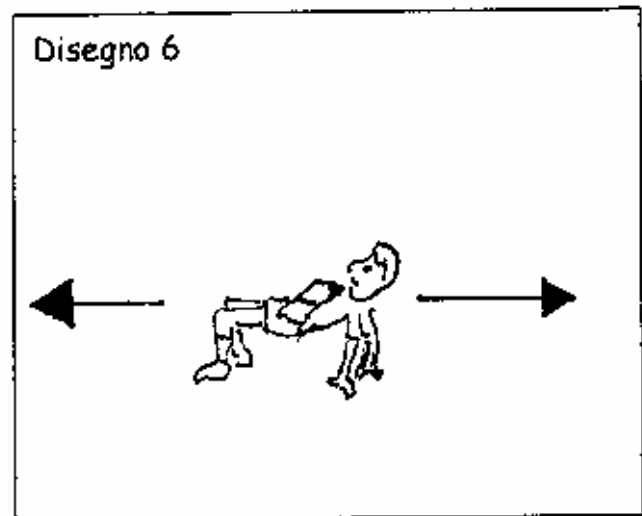
- Dalla stessa posizione, eseguire un giro su se stessi, tenendo il sedere fermo e senza toccare il giornale.

La tonificazione della parete addominale è indispensabile: se non si lavora attraverso queste forme abbastanza gioiose e globali sulla parete addominale, successivamente insorgeranno dei problemi.

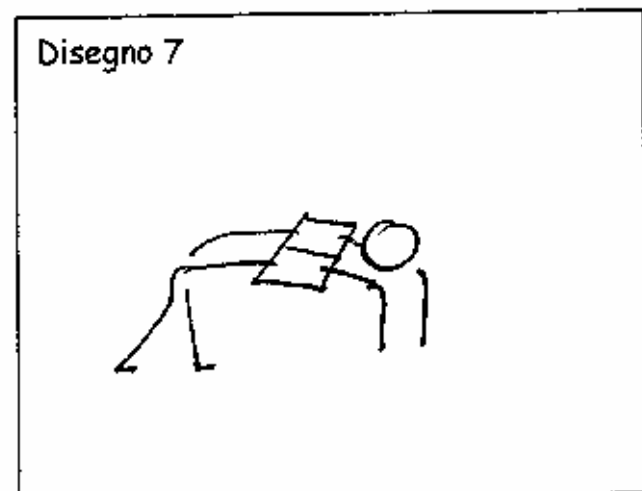
- Dalla stessa posizione, allargare al massimo le gambe e poi riunirle, senza toccare il giornale (Disegno 5).



- Andatura, in avanti e all'indietro, in quadrupedia supina tenendo il giornale sopra l'addome e cercando di non perderlo. (Disegno 6)
E' una forma di lavoro per lo sviluppo della forza degli arti superiori.
(«Sei capace di andare a quattro zampe in avanti e all'indietro, tenendo il giornale sulla pancia senza perderlo?»)



- Andatura in quadrupedia prona tenendo il giornale sulla schiena e cercando di non farlo cadere. (Disegno 7)
(«Prova a girarti e camminare come un gatto, mettiti il giornale sulla schiena e non devi farlo cadere»).
- Il lavoro, attraverso le quadrupedie, serve per migliorare la forza degli arti superiori, la tonificazione della



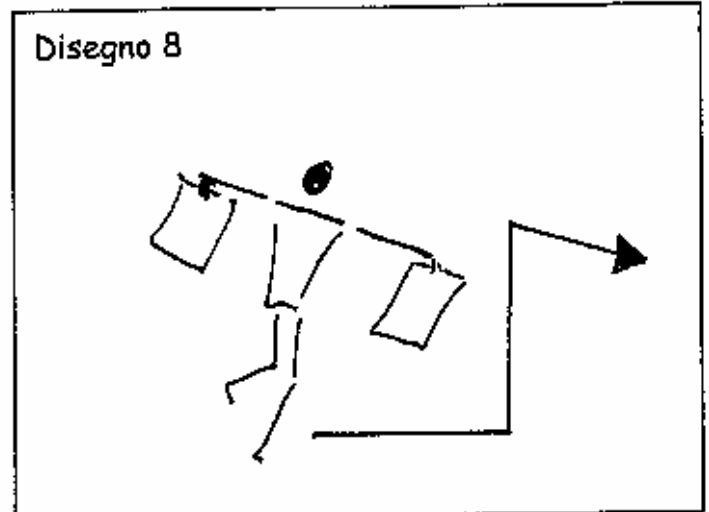
parete dorsale e della parete addominale. E' una forma di lavoro un po' diversa dal solito, perché se si usa sempre la palla, si corre il rischio che i bambini si possano annoiare.

- In piedi, di fronte al giornale, eseguire un salto in avanti a gambe unite, girarsi, saltare a destra, poi a sinistra, infine in avanti, ritornando al punto di partenza.
- Per migliorare l'educazione respiratoria e la resistenza, è importante far imparare ai bambini a soffiare.
 - ♦ Giornale sempre disteso a terra, con un solo soffio cercare di spostare il più possibile il giornale.
 - ♦ Cercare poi di spostare il giornale con due soffi.

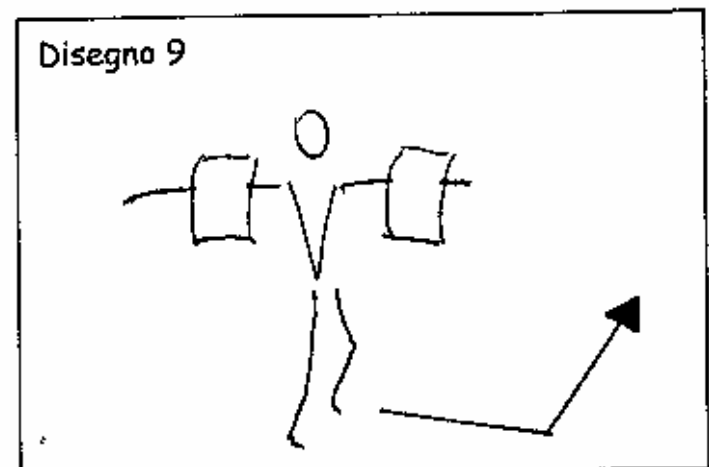
In questo modo si spostano in quadrupedia.

Staccare i due fogli di giornale, evidenziando così il concetto di "intero" ed il concetto di "metà".

- Un foglio di giornale per ogni mano, braccia tese in fuori, correre eseguendo cambi di direzione, cambi di velocità e virate senza perderli (Disegno 8).



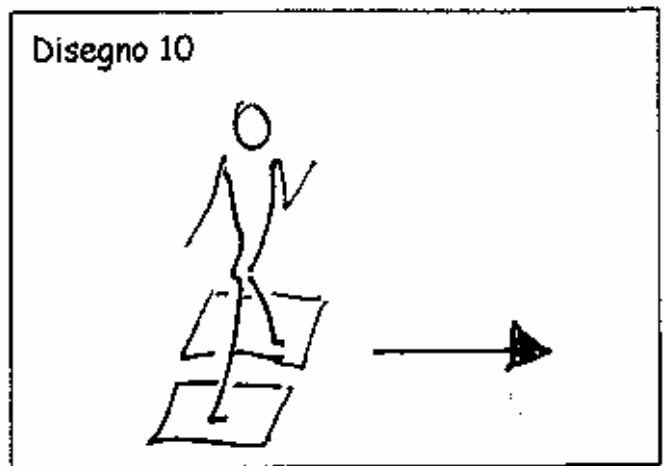
- Sempre a braccia tese in fuori, giornali sulle braccia (non si possono tenere con le mani), cercando di non farli cadere correre in avanti, all'indietro, di fianco (Disegno 9). In questo modo si lavora sulla coordinazione e sulla percezione del corpo.



- "Le pattine": fogli di giornale a terra, montarci sopra, spostarsi trascinando i giornali senza romperli (Disegno 10).

(«A casa, quando andate in sala, vostra madre ogni tanto vi dà le "pattine", camminiamo con le pattine, senza rompere i giornali»).

Muoversi lentamente, in avanti, all'indietro, lateralmente.



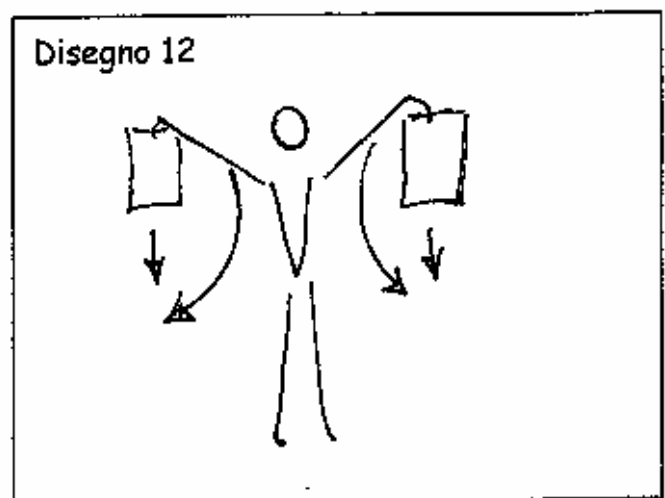
- Un foglio di giornale sul petto, l'altro sul braccio: correre senza tenerli con le mani e senza farli cadere (Disegno 11).



- Tenere un foglio di giornale per mano: lasciarli cadere e cercare di riprenderli prima che tocchino terra (Disegno 12).

E' un lavoro sulla rapidità di reazione, sull'adattamento e trasformazione alla situazione.

Prima da fermo, poi provare camminando (camminare, lasciar cadere i fogli di giornale e riprenderli), infine correndo.



- I due fogli di giornale a terra, paralleli, staccati, porsi nello spazio tra i due fogli: saltare lateralmente scavalcandoli (Disegno 13).

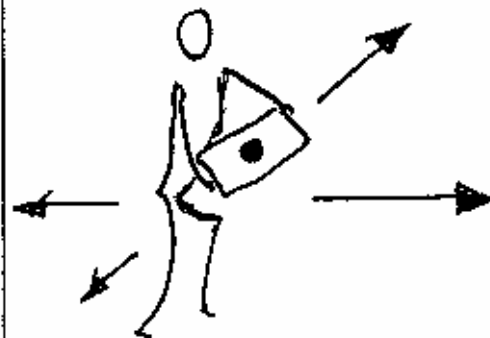
Saltare poi a libera scelta prima con due piedi, poi con un piede.

Disegno 13



- Accartocciare uno dei due fogli trasformandolo in una palla di carta, deporla poi sopra l'altro foglio: correre tenendo con le mani il foglio con la palla appoggiata sopra, cercando di non farla cadere (Disegno 14). Correre in avanti, all'indietro, lateralmente. Tenere poi il foglio in alto, in basso (sempre con la palla sopra).

Disegno 14

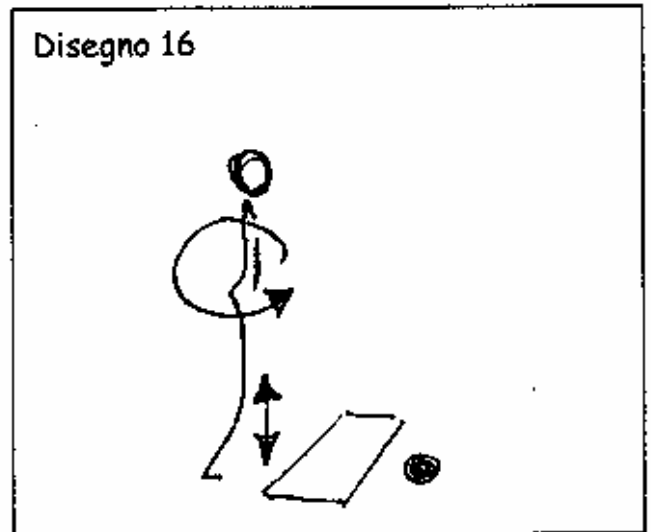


- Tenendo sempre in mano il foglio di giornale con la palla di carta sopra, lanciarla in alto e riprenderla, facendola ricadere sul foglio stesso. Da fermo, camminando, correndo.
- Giornale e palla di carta a terra, tenendo una gamba tesa, sollevare il giornale e deporlo nuovamente a terra; cambiare gamba e cambiare braccio e sollevarlo di nuovo, prendendolo sempre con le punte delle dita (Disegno 15). In questo modo si lavora sull'equilibrio e sull'apparato vestibolare.

Disegno 15

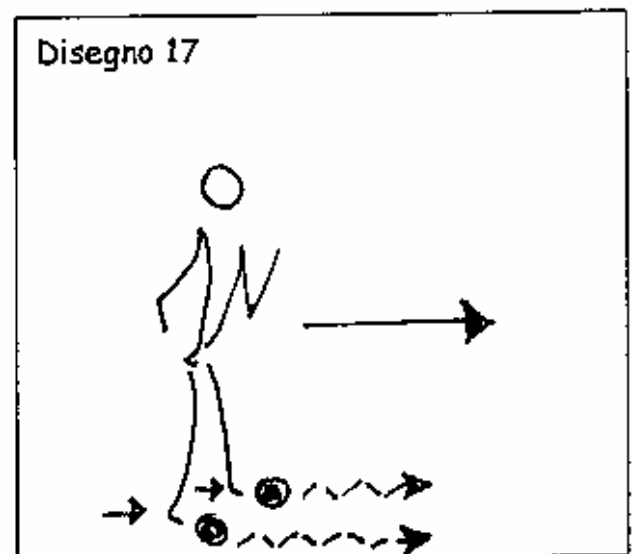


- Sempre con foglio di giornale e palla di carta a terra: saltare girandosi su se stessi, ritornando così nella posizione iniziale (Disegno 16).



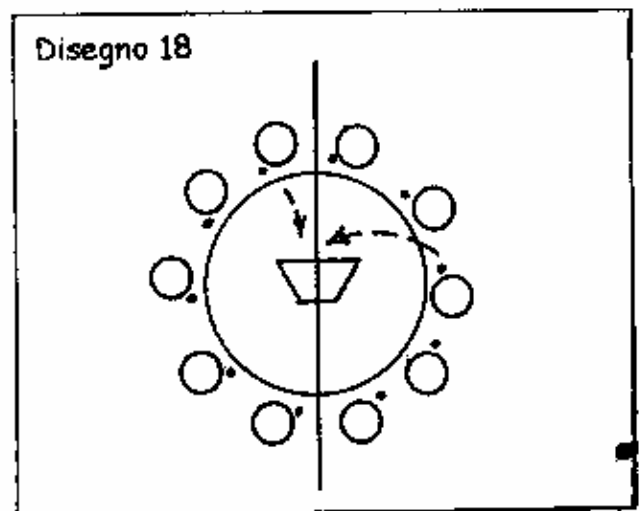
Accartocciare anche l'altro foglio di giornale per farne una palla di carta.

- Una palla di carta per mano. Camminare e lanciare tutte e due le palle assieme. Camminare avanti, indietro, correre (correre-lanciare-riprendere).
- Tutte e due la palle di carta a terra, lavoro con i piedi: sospingerle prima con un piede e poi con l'altro, senza perdere il controllo delle palline (Disegno 17).



- Far girare una palla di carta attorno al corpo, velocemente, in un senso, nell'altro senso, attorno alla testa, attorno ad una gamba, attorno all'altra gamba, a "8" tra le gambe.
- Lanciare la palla di carta il più in alto possibile e riprenderla (con la mano destra e con la mano sinistra).
(«Guardiamo chi è capace a lanciare la pallina più in alto possibile»).
- Lo stesso movimento da seduti e da coricati.
- Da ritti, cercare di lanciare la palla di carta il più lontano possibile.

- Disporsi tutti attorno al cerchio di centro campo, in mezzo al cerchio è posto un cestino. Lanciare una palla di carta nel cestino, chi sbaglia va a recuperarla, torna indietro e riprova finché non riesce a farla entrare. (Disegno 18)



A coppie, occupare lo spazio operativo:

- Lanciarsi una palla di carta. Si può lanciare con una mano, con l'altra, a due mani, a propria scelta (*«Usate tutti i tipi di passaggio che conoscete.»*).
- Uno lancia la palla di carta e l'altro deve prenderla saltando (con i piedi staccati da terra).
- Uno lancia la palla di carta e l'altro la rilancia con i piedi (lateralizzazione del piede destro e del piede sinistro). Cambiare poi i compiti.
- Uno lancia la palla di carta in alto verso il compagno, che deve saltare e prenderla il più in alto possibile (concetto di rimbalzo).
- Chi ha la palla di carta deve cercare di colpire l'altro, il quale, se viene colpito, deve cercare di recuperare la palla e deve, a sua volta, cercare di colpire il compagno. A tutto campo. In questo modo si eseguono cambi di direzione, cambi di velocità, cambi di senso in funzione di un obiettivo.

Varianti:

- ♦ La stessa proposta viene ristretta a metà campo. Diminuendo così lo spazio a disposizione, aumenta la velocità di esecuzione e la rapidità di esecuzione, perché si gioca in uno spazio ridotto.
- ♦ Continuando nella progressione, giocare entro lo spazio delimitato dalle linee della metà campo di pallavolo. Lo spazio si riduce ulteriormente, quindi maggiore è la rapidità di reazione. Occupare lo spazio libero.
- Di nuovo attorno al cerchio, lanciare nel cestino le ultime palle di carta.

Il tempo del lavoro fin qui esposto si aggira sui 45 minuti, giocando senza palla e sviluppando:

- ♦ La resistenza
- ♦ La forza
- ♦ La rapidità di reazione
- ♦ La mobilità articolare
- ♦ La coordinazione
- ♦ L'equilibrio
- ♦ L'orientamento del corpo nello spazio e nel tempo
- ♦ La proprioccezione dei piedi
- ♦ La proprioccezione delle dita delle mani
- ♦ Alcuni fondamentali sotto forma di gioco, come i cambi di senso, cambi di direzione, cambi di velocità, arretramenti
- ♦ La dissociazione degli arti superiori e degli arti inferiori.

Questo è un modo diverso di lavorare sulle capacità motorie. Sicuramente i bambini si divertono a giocare in questo modo (con il giornale), anche se non toccano la palla.

Seconda esemplificazione

La seconda parte, che certamente è più gratificante, consiste nel come lavorare con la **palla** per migliorare le capacità motorie.

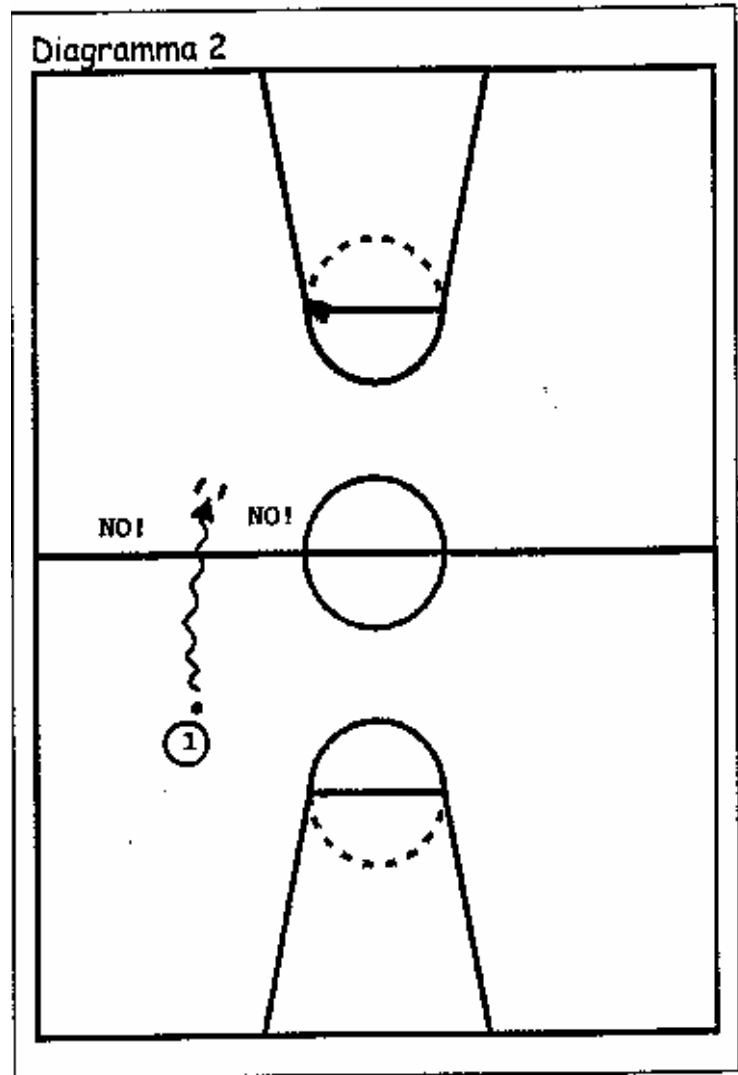
Certamente la palla è uno strumento elettivo, dotato di una grande valenza perché il bambino si diverte se gioca con la palla.

L'obiettivo è di sfruttare la palla per educare le capacità motorie, non per lavorare sui fondamentali. A quest'età i fondamentali, come tecnica esecutiva, non sono importanti. Certamente un Istruttore deve conoscere i fondamentali, perché altrimenti non li può insegnare, così come deve averli provati, deve aver giocato perché non si imparano i fondamentali leggendo i libri di tecnica cestistica.

Un pallone a testa.

- Palleggiare liberamente per il campo, al segnale dell'Istruttore (battuta di mani) interrompere il palleggio. Fermarsi, in questo caso, significa reagire ad una situazione. Non si deve pretendere che i bambini si arrestino nella perfetta posizione fondamentale, ma lo si dovrà esigere più avanti negli anni, l'importante è che si fermino.

Questo è un lavoro sull'arresto, che presuppone una rapidità di reazione. Un errore grave consiste nel proporre l'esercizio: posizione fondamentale, partenza in palleggio ed arresto dopo alcuni metri (Diagramma 2). Questo esercizio non serve a niente, non si può comandare ad un bambino di fermarsi. Cosa succede a livello "Propaganda"? Si arrestano appena al di là della linea di metà campo, invece il palleggio deve essere continuato, non deve essere interrotto fino a quando la situazione non lo permette. Quando si chiude il palleggio si può o tirare, o passare e quindi muoversi. Il bambino non deve essere obbligato a fare ciò che vuole l'Istruttore, ma deve essere messo in condizione di reagire ad uno stimolo.



- Correre con la palla in mano, ogni due passi lanciare la palla in alto e riprenderla. Questo è un lavoro che esalta la coordinazione (due passi e sù, 1-2 e sù) e questo servirà successivamente per imparare meglio la tecnica esecutiva del terzo tempo. Questo esercizio presenta una difficoltà: interrompere uno schema motorio per collegarlo ad un altro. Il movimento è abbastanza fluido: non si deve interrompere la corsa per lanciare la palla perché trattasi di due schemi motori, ovvero correre e lanciare. Correre e lanciare senza interrompere il movimento.

Varianti:

- ♦ correre all'indietro. Lanciare la palla e correre all'indietro e questo è un lavoro per sviluppare la forza degli arti inferiori e la corsa.
- ♦ Correre un po' avanti, un po' indietro, un po' di fianco, eseguendo sempre dei lanci della palla verso l'alto.
- Da fermo, lanciare la palla il più in alto possibile. Con due mani, con una mano.

Far loro lanciare palle e palloni di diverso peso e diverso tipo, far sensibilizzare la forza e quindi far lanciare da più vicino, da più lontano.

Variante:

- ♦ Da seduti. In questa posizione viene inibita la forza degli arti inferiori per cui si intensifica il lavoro sulla forza degli arti superiori.

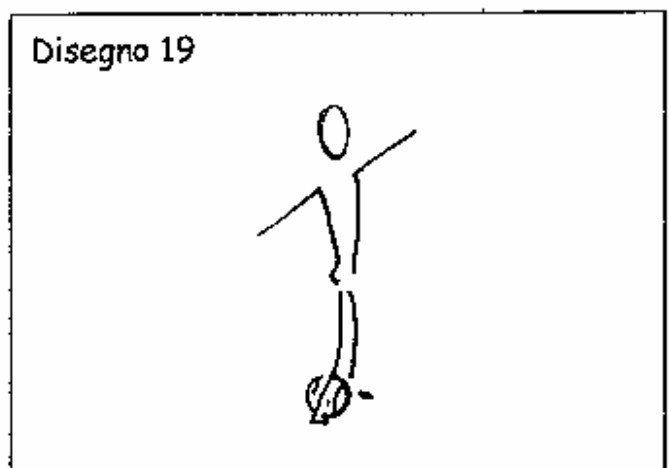
La lezione deve essere più varia possibile, con ingredienti di diverso tipo. Non si può programmare una lezione, ad esempio, soltanto con i giornali o soltanto con la palla. Una lezione, innanzitutto, va suddivisa in tre parti fondamentali:

- 1) Una fase di attivazione.
- 2) Una parte centrale nella quale viene proposto un gioco-base.
- 3) Partita finale che serve anche per osservare.

Non sto esponendo delle ipotesi di lezione, intendo soltanto fornire delle idee esplicative di un metodo di lavoro.

La capacità di un Istruttore si riconosce nel saper collegare le varie proposte, attraverso un filo conduttore che abbia un senso logico.

- Palleggiare e saltare a piedi pari uniti, in avanti e all'indietro, cambiare mano.
(«Proviamo a palleggiare e a saltare come i canguri»).
- Attraverso questa proposta, i bambini imparano a palleggiare, sviluppando la forza degli arti inferiori.
- Palleggiare e saltare a piedi pari uniti e pari divaricati, sempre con cambi di mano.
E' un lavoro sull'educazione e lo sviluppo della coordinazione e dell'equilibrio.
- Palleggiare ed eseguire saltelli sul piano sagittale.
- Palleggiare ed eseguire saltelli con un piede, con tutti gli abbinamenti:
 - ♦ mano destra - gamba destra.
 - ♦ mano sinistra - gamba sinistra.
 - ♦ mano destra - gamba sinistra.
 - ♦ mano sinistra - gamba destra.
- Palla stretta tra le caviglie, braccia in fuori, respirazione. (Disegno 19).



- Dalla stessa posizione: saltare con la palla stretta tra le caviglie senza perderla. Serve a sviluppare il controllo del corpo in volo.

- Quadrupedia supina con pallone posto sopra l'addome: cercando di non perderlo. (Disegno 20).

(«"Quattro zampe": sollevare la pancia, pallone appoggiato sulla pancia, portarlo in giro senza perderlo»).

Serve per sviluppare la forza degli arti superiori, degli arti inferiori, per tonificare la parete addominale sfruttando la valenza della palla, in quanto attraverso queste proposte i bambini si divertono.

Disegno 20



E' un lavoro con la palla, ma finalizzato al miglioramento delle capacità motorie. Queste sono "competenze", se fossero solo "conoscenze" sarebbero soltanto un'elencazione arida di esercizi per riempire un'ora di lezione, ma il carico, in questo caso, sarebbe nettamente minimo ed insufficiente. La formula **"lavoro + divertimento = miglior apprendimento"** non conosce i confini del tempo. L'Istruttore deve conoscere le finalità delle sue proposte e non perché le ha lette su un libro. Soltanto se è cosciente di ciò che propone, è competente. La competenza si trasforma in abilità quando l'Istruttore sa comunicare con il bambino e la comunicazione non può essere soltanto verbale, ma deve essere anche gestuale. L'Istruttore deve essere un leader in campo, non può rimanere fuori dal campo con il fischietto in bocca.

In piedi.

- Palleggiare liberamente per il campo, al segnale dell'Istruttore (battuta di mani), fermarsi, depositare il proprio pallone a terra ed andare a prenderne un altro. E' un lavoro sull'educazione e sullo sviluppo della capacità di rapidità di reazione.
- Come il precedente esercizio, togliere un pallone, chi rimane senza deve cercare di recuperare un pallone. In questo modo si lavora sulla rapidità e sulla velocità di reazione e sull'aggressività.
- Come il precedente esercizio, togliere un altro pallone, poi due palloni, etc.

Queste ultime tre proposte possono essere realizzate a tutto campo, a metà campo, su un quarto di campo, per cui si lavora sulla rapidità di reazione, sulla velocità di

esecuzione, sulla resistenza, sulla capacità di anticipazione, recuperare il pallone, assumere una decisione.

Tutte queste situazioni, se sono presentate correttamente prima, vengono immagazzinate nel patrimonio motorio dei bambini, che possono estrarle al momento opportuno, in partita. Non serve insegnare analiticamente i fondamentali, come, ad esempio, l'esercizio di uno che palleggia e legge i numeri delle dita aperte dell'Istruttore o del compagno che gli stanno di fronte. In partita non si contano certamente i numeri! Si devono, pertanto, presentare dei giochi veri, che si riscontrano in partita! Esercizi coreografici non servono: la coreografia non trova riscontri reali in partita.

- Come il precedente esercizio, togliere ancora un pallone (quindi, tre palloni in meno).

- Tutti con palla entro una metà campo, un bambino senza palla deve cercare di toccare i compagni, chi viene toccato gli cede il pallone, ma non può, a sua volta, toccarlo subito, deve cercare di prendere un altro.

E' un lavoro sulla resistenza ed anche sul palleggio, ma il palleggio viene eseguito non in funzione dell'insegnamento del palleggio. Si impara a palleggiare guardando cosa succede intorno (le staffette non servono a niente). Presentare invece delle situazioni vere e non strutturare la lezione di Minibasket con 5' di Ball-Handling, delle staffette, delle gare di tiro ed infine la partita.

- A coppie, larghi, ognuno con il pallone; uno passa la palla con le mani, l'altro la passa con i piedi.

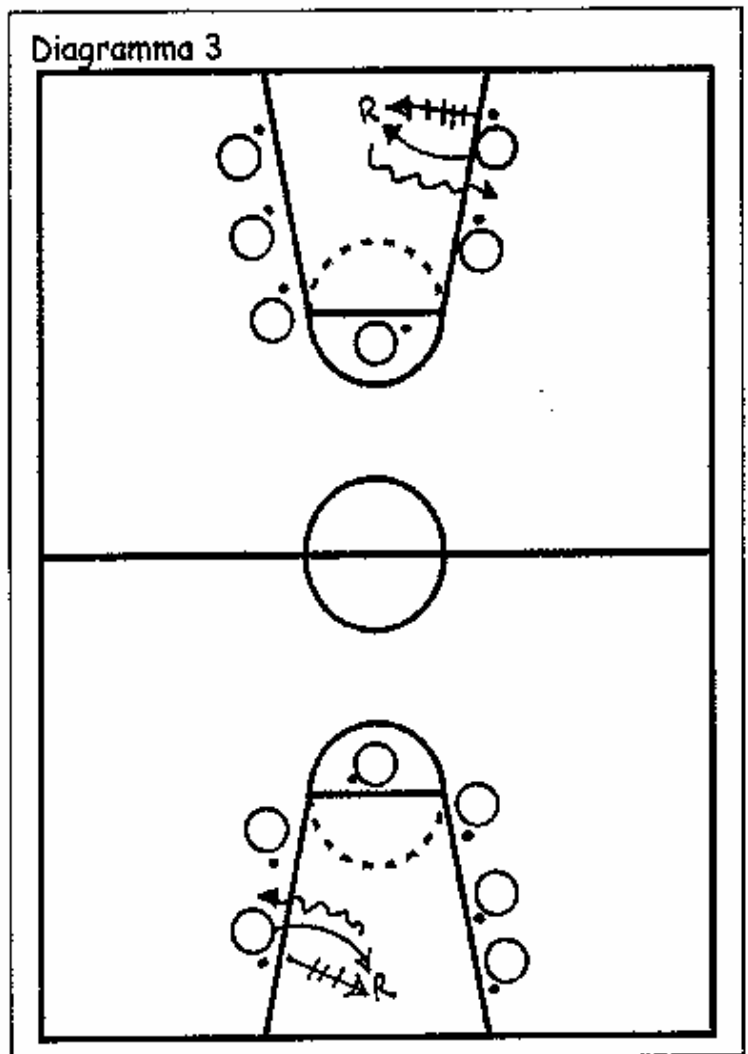
Trattasi di un lavoro di dissociazione dell'azione delle braccia dall'azione delle gambe, inoltre sottolinea il concetto di spazio, di tempo (prima, dopo, durante). Potrà sorgere l'obiezione che a basket non si gioca con i piedi, ma tutti i movimenti della pallacanestro partono dai piedi: il tiro, il passaggio, la corsa, per cui è necessario lavorare sulla propriocezione dei piedi. Cambiare poi i compiti.

In questo esercizio possono essere evidenziate le difficoltà del movimento dei piedi, per cui i bambini devono esser messi in condizione di utilizzare i piedi, le mani, di dissociare, di ricevere, di passare.

- Metà bambini attorno ad una delle aree dei 3", l'altra metà attorno all'altra area. Ogni squadra deve eseguire 10 tiri (non 10 canestri) in 20". Tirare, recuperare la palla, uscire in palleggio dall'area dei 3" e tirare di nuovo (Diagramma 3).

I 10 tiri rappresentano un tetto, contemporaneamente questa gara è una sfida ed in ogni esercizio, se manca il sapore della competizione, viene meno qualsiasi forma di utilità. I bambini devono sempre sfidare qualcuno.

Finalità di questa gara: forza di lancio, tiro, rimbalzo, uscire dall'area e tirare di nuovo.



Varianti:

- ♦ In 30": 10 tiri.

Questo è un lavoro a secondi (ossia a tempo) che non solo permette di migliorare la rapidità di esecuzione del tiro, ma anche di sviluppare il concetto di *"vai a rimbalzo, prendi la palla al momento giusto ed esci di nuovo"*.

Siccome il Minibasket è un gioco aerobico-anaerobico alternato, questo tipo di lavoro risponde perfettamente a questa definizione, perché riproduce tutte le situazioni reali di partita: palleggio rapido, tiro rapido, lavoro sulla resistenza generale e quest'ultimo aspetto è molto importante perché sulla resistenza generale si innesta poi la resistenza specifica.

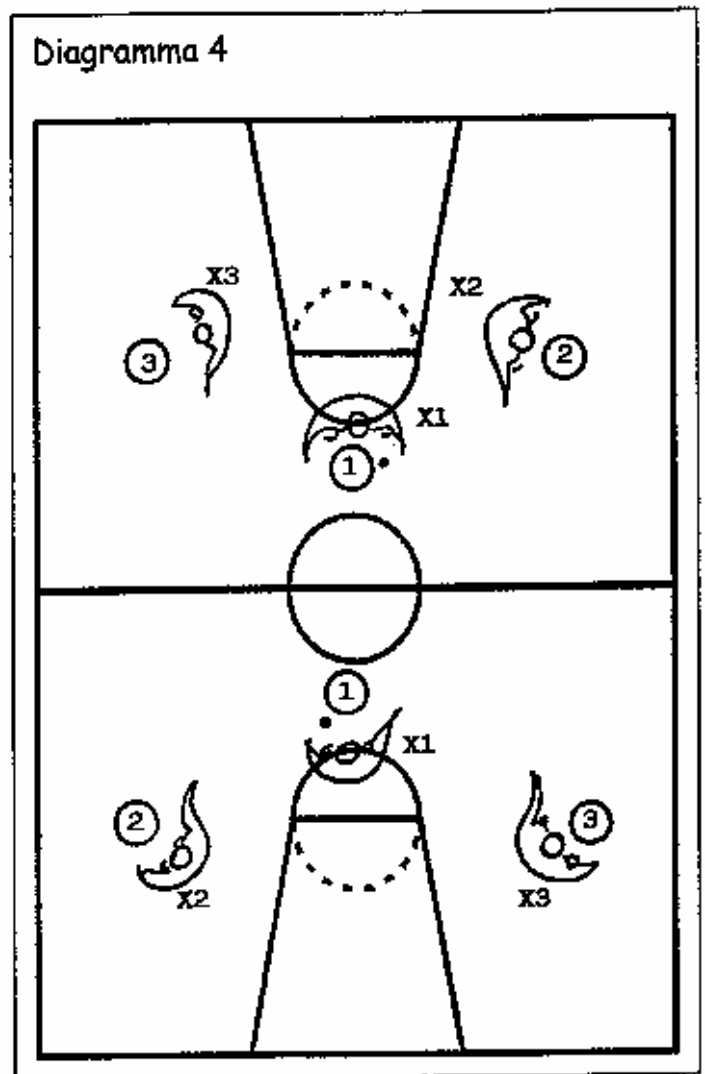
- ♦ Chi riesce per primo ad eseguire 10 tiri.
- A coppie, larghi, un pallone a coppia, passarsi il pallone con le mani in tutti i modi. Tempo: 10", contare il numero dei passaggi effettuati.

Si può variare la distanza tra i due che si passano la palla, non è importante l'esecuzione ma che il pallone arrivi a chi deve ricevere, quindi è importante l'essenzialità del gesto.

N.B.: Da tener presente che i bambini possono arrivare anche a 170 pulsazioni senza che si crei alcun scompenso, quindi immaginarsi la loro potenzialità e quale competenza deve avere l'Istruttore, che non si basa solo sulle conoscenze ma sulle sue capacità ed ogni Istruttore ha le proprie capacità e le proprie conoscenze. Certamente che non tutti sono competenti allo stesso livello, ma è possibile diventare più o meno abili. Il lavoro con i bambini è il più difficile che possa esistere.

- A coppie, chi ha la palla palleggia e l'altro deve cercare di portargliela via, però non si può scappare. Per riuscire a rubare la palla si deve difendere davanti ad essa. Chi recupera la palla, palleggia.
Si può giocare con limiti di tempo: a secondi (10", oppure 20"); in questo modo i bambini imparano a palleggiare, a proteggere la palla, a difendere e soprattutto ad **attaccare l'avversario in possesso di palla.**
- A terzetti, due palloni a terzetto. Lavoro sulla capacità di anticipazione, che è una delle capacità motorie coordinative. Chi ha il pallone deve palleggiare, chi non lo ha deve cercare di rubarlo ad uno dei due palleggiatori. Il difensore non deve affrontare sempre lo stesso attaccante. I due palleggiatori devono muoversi.
Si può proporlo in uno spazio ampio e, viceversa, in uno spazio ristretto. In questa maniera si lavora sulla resistenza, sulla forza, sulla rapidità di reazione, sull'equilibrio, sulla capacità di anticipazione.
- A quartetti, tre palloni a quartetto, un solo bambino senza la palla. Se il difensore riesce a toccare la palla ad uno degli attaccanti, quest'ultimo deve cedergliela e diventa a sua volta difensore. Regole: riuscire a toccare la palla senza commettere fallo e non si può scappare.

- 3 c 3 ad un canestro.
Suddivisi nelle due metà campo, 3c3 in forma libera. (Diagramma 4)
Questo è l'epilogo di una progressione di lavoro che ha seguito un suo filo conduttore.
Se sono tutti ammassati intorno alla palla, significa che hanno una scarsa capacità di orientarsi nello spazio (la gestione dello spazio è una capacità coordinativa). Nessuno deve stare vicino ad un altro, stare larghi, la difesa deve essere individuale.
Se i bambini commettono numerosi errori sui passaggi, significa che non guardano a chi devono passare la palla. Non sono però gli errori nei passaggi che ci devono particolarmente preoccupare, ma il problema più importante è che tutti sono ammassati sulla palla (capacità di orientamento del corpo nello spazio). Più rimangono larghi e migliore potrà risultare l'esecuzione dei passaggi.



- 6 c 6 a tutto campo "Handicap" (allo stesso modo si può giocare 5c5, 4c4 o 3c3). Il difensore di chi segna, viene eliminato (così capita anche di giocare in situazioni di sottonumero/sovranumero).
Se segnano con il contagocce significa che si dovrà lavorare particolarmente sul tiro, se dimostrano di possedere scarsa padronanza nel palleggio, si dovrà lavorare con particolare cura su questo fondamentale, se non sanno passare la palla, si dovrà curare il passaggio. E' da un gioco globale come questo che si ricavano le indicazioni per programmare la lezione successiva.

Conclusioni

Giocare con lo spazio, con il tempo, con il corpo, con la palla, giocare a palleggiare, tirare, passare, ricevere, lavorare sull'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie, sicuramente è un obiettivo che si deve realizzare.

La lezione appena conclusa è stata mirata alle capacità motorie in funzione del miglioramento dei fondamentali. **E' impensabile insegnare i fondamentali analiticamente!**

Si deve iniziare da una situazione di gioco per insegnare i fondamentali, attraverso **l'osservazione**, perché se non si è capaci di osservare non si può insegnare. Intercede una evidente differenza tra osservare, guardare e vedere. Per poter realizzare questo progetto è importante che il bambino venga messo in grado di conoscere:

- i movimenti che può eseguire con il corpo (correre, saltare, lanciare, ricevere, etc.), nello spazio (concetto di metà campo, tutto campo, sottospazi);
- le regole (si può, a volte esser tolleranti nell'arbitraggio allo scopo che si rendano conto delle loro capacità);
- il concetto dei compagni.
Se spesso abusano del possesso di palla, introdurre delle regole come, ad esempio, limitare il numero dei palleggi oppure obbligare ad andare a canestro soltanto quando tutti i componenti della squadra hanno toccato almeno una volta la palla.

La lezione appena conclusa contiene anche delle proposte in funzione della capacità di resistenza, facendo lavorare i bambini per un'ora e venti minuti incessantemente facendoli divertire. Ogni gioco deve essere diverso dall'altro e di breve durata, perché l'importante è di conferire al bambino un bagaglio motorio ampio, dal quale il bambino stesso potrà attingere successivamente i movimenti che gli potranno servire.

Mettere i bambini in condizione di decidere non dicendo loro *"Fate questo"*, ma *"Provate a fare"*, quindi scegliere, decidere cosa fare. Non si devono costruire dei bambini "robots", degli automi, ma delle persone pensanti.

I bambini devono capire cosa stanno facendo.

E' inutile costruire dei piccoli robots che sono un modello di esecuzione dei movimenti ma non hanno capacità di gioco. Un obiettivo molto importante da centrare è proprio la **capacità di gioco** che consiste nella conoscenza:

- dei movimenti che si possono eseguire con il corpo nello spazio e nel tempo;
- della palla;
- dei compagni;
- degli avversari;
- delle regole.

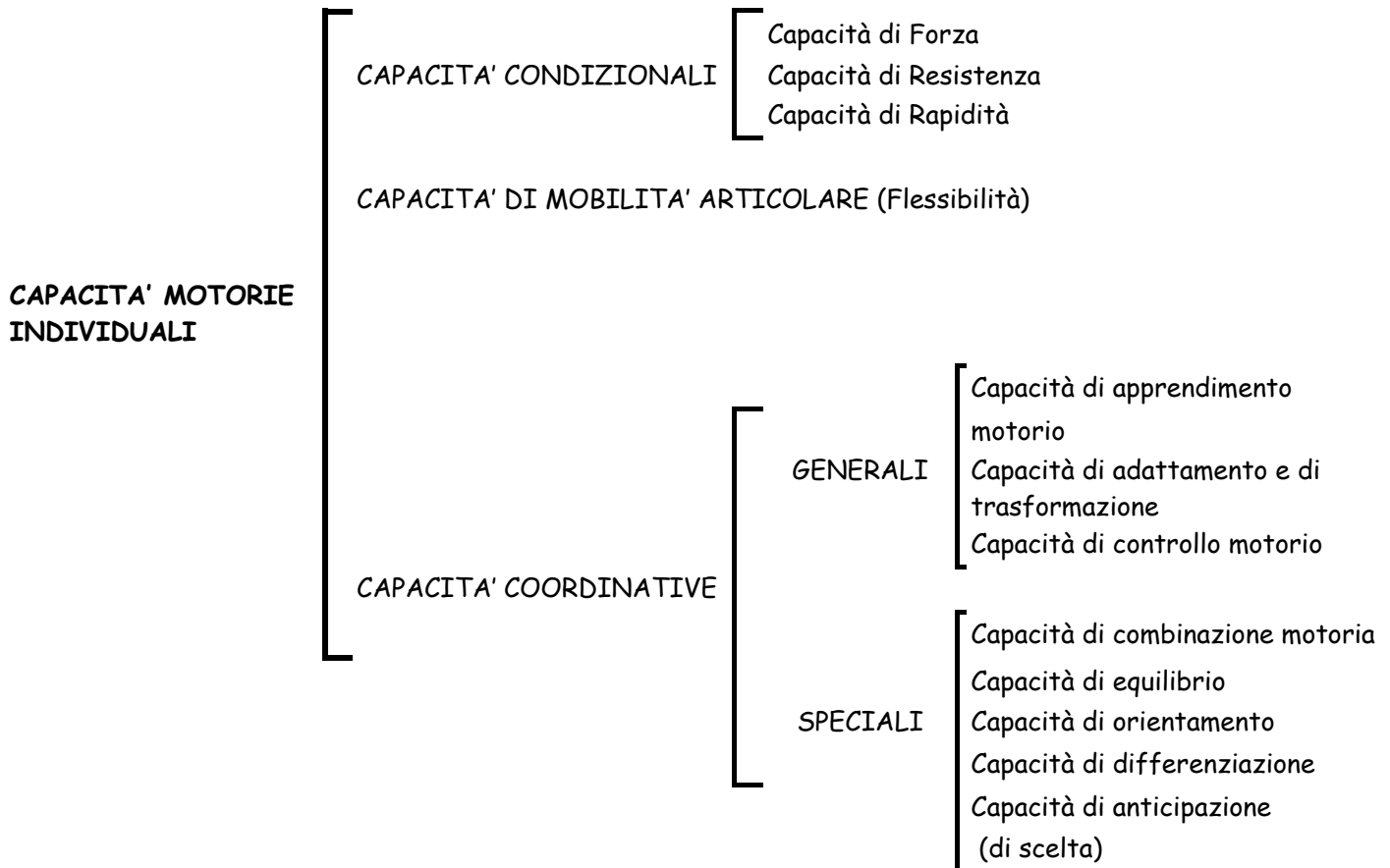
Da tutto ciò si rivela che se non viene svolto un corretto lavoro sull'educazione e sullo sviluppo delle capacità motorie, sicuramente non si possono migliorare i fondamentali e non migliorando le capacità motorie ed i fondamentali non si migliora la capacità di gioco.

LE CAPACITA' MOTORIE

Fonte: *"Conoscere ed insegnare il Minibasket"*

Edito da: *Federazione Italiana Pallacanestro - Settore Minibasket*

Autori: *Maurizio Mondoni*
Maurizio Cremonini
Antonino De Giorgio
Guido Marcangeli



Le **capacità motorie**, elementi essenziali della capacità di prestazione e presupposto iniziale per realizzare consapevolmente un'azione motoria, possono essere definite come **"disponibilità motorie individuali che abbisognano, per la loro educazione e sviluppo, di una corretta e progressiva metodologia di lavoro"**. Nel periodo della fanciullezza è importante che il lavoro sia "mirato" principalmente all'educazione e allo sviluppo delle capacità coordinative e della capacità di mobilità articolare, nonché alla strutturazione delle capacità condizionali, rispettando i diversi ritmi di apprendimento e di carico individuali.

L'opera dell'Istruttore dovrà partire dall'analisi dei prerequisiti strutturali e funzionali individuali (e del gruppo) e mirare al miglioramento degli schemi motori e posturali, attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie, fino a trasformarli

progressivamente in abilità specifiche (rispettando le fasi dell'apprendimento: coordinazione grezza, coordinazione fine, stabilizzazione e disponibilità variabile).

Non si può migliorare la tecnica se prima non si educano e si sviluppano le capacità motorie.

Molte sono le classificazioni relative alle capacità motorie e noi, per convinzione e per la specificità del Minibasket, seguiamo questa suddivisione:

- capacità condizionali
- capacità di mobilità articolare (flessibilità)
- capacità coordinative.

Il confine tra queste capacità è difficilmente determinabile, per cui educando e sviluppandone una, ne educiamo e ne sviluppiamo contemporaneamente altre.

Pallacanestro

di Maurizio Mondoni

La pallacanestro è una disciplina sportiva collettiva con la palla, simmetrica, di situazione, aciclica, di tipo aerobico-anaerobico alternato, che sviluppa le sue tematiche di gioco su:

- piani orizzontali: corse, cambi di direzione, cambi di senso, cambi di velocità, virate, scivolamenti difensivi, tutti i tipi di palleggio e di passaggio;
- piani verticali: tiri, rimbalzi offensivi e difensivi, contrasti aerei.

Il giocatore di pallacanestro deve possedere capacità motorie tali da rendere il gioco efficace e produttivo, deve conoscere diverse soluzioni tecniche e tattiche da attuare in relazione alle diverse situazioni che si presentano in campo, deve saper correre e spostarsi per il campo di gioco a velocità variabili e su distanze diverse, deve essere in grado di saltare frequentemente sia da fermo sia in movimento, deve saper passare la palla a distanze diverse, utilizzando diversi tipi di passaggio e con angolazioni diverse, deve saper tirare a canestro da tutte le distanze e posizioni, deve saper difendere la palla se ne è in possesso ed evitare che l'avversario realizzi facilmente canestro.

Si inizia con il minibasket

È opportuno suddividere l'arco di tempo considerato importante per l'avviamento e la specializzazione alla pallacanestro nei seguenti periodi:

- dai 5 ai 10 anni (Minibasket);
- dagli 11 ai 14 anni (dal Minibasket alla pallacanestro giovanile);
- dai 15 ai 18 anni (pallacanestro giovanile);
- dai 19 anni in poi ("grande" basket).

Il passaggio da un periodo all'altro deve essere graduale e progressivo, l'Istruttore e l'Allenatore devono avere pazienza e buon senso e il rapporto tra la preparazione generale e quella specifica deve essere proporzionale:

- dai 5 ai 10 anni, la preparazione generale (multilaterale) deve essere nell'ordine dell'80-90% del lavoro, mentre quella specifica non deve superare il 10-20%;
- dagli 11 ai 14 anni, la percentuale della preparazione generale diminuirà (60-70%) per lasciare spazio progressivamente alla preparazione specifica;
- dopo i 17 anni, il rapporto tra preparazione generale e specifica crescerà o diminuirà in relazione al tipo di squadra che l'Allenatore ha a disposizione, al tipo di campionato cui la squadra partecipa, al periodo dell'anno, ecc.

L'importante è che l'Istruttore prima e l'Allenatore poi, agiscano in funzione del materiale umano a disposizione, considerando che i giocatori sono gli attori principali

del gioco e che non deve essere tenuto in considerazione solamente l'aspetto tecnico, ma anche quello fisico, tattico, metodologico, sociale, morale e psicologico.

L'età più indicata per iniziare il Minibasket è quella che va dai 5 ai 6 anni, intendendolo, però, come un gioco e un'attività ludico-motoria con la palla. I bambini, in questo periodo, passano naturalmente e gradualmente dal movimento al gioco, dal divertimento agli scatti di corsa, dai comuni passaggi della palla e dai comuni lanci al gioco del Minibasket. Infatti, questo gioco ben si adatta alla "corretta crescita" del bambino, perché i carichi da vincere durante le azioni di gioco sono il peso del proprio corpo e il peso del pallone. I fondamentali di gioco devono essere insegnati in forma ludica, le capacità motorie devono essere educate e sviluppate utilizzando non solamente la palla, ma anche altri attrezzi. I grandi apparati deputati alle funzioni vitali, devono essere preparati a sostenere, successivamente, impegni e carichi di lavoro ben più impegnativi. Giocando con la palla, correndo, saltando, lanciando, si promuove uno sviluppo muscolare armonico e simmetrico, si migliorano il tono, il trofismo muscolare e i volumi respiratori, sono educate la concentrazione, l'attenzione, l'autocontrollo, la misurazione delle proprie forze, lo spirito di squadra. Non necessariamente chi inizia a giocare a Minibasket deve diventare un cestista, ma il Minibasket può essere inteso come un momento di preparazione a scelte che il bambino, diventato successivamente ragazzo e fanciullo, farà in modo autonomo e del tutto consapevole, secondo le sue caratteristiche fisiche e le spinte motivazionali.

La pallacanestro giovanile

Numerose e delicate sono le tematiche relative alla pratica e alla conduzione della pallacanestro in età giovanile e in special modo nel momento del passaggio dal Minibasket all'attività giovanile vera e propria.

Questo passaggio non deve essere traumatico, nel senso che non si deve passare subito dal gioco allo sport, i metodi di insegnamento e di allenamento devono essere gradualmente, progressivi, consequenziali ed attuati tenendo conto di coloro che hanno già praticato il Minibasket e di coloro che l'hanno praticato poco o niente.

È questo il periodo degli abbandoni precoci e della perdita dei talenti a causa della superficialità con cui si affronta questa fascia d'età, che è affidata spesso all'Istruttore meno abile ed esperto.

È questo il momento della ristrutturazione delle capacità motorie, non si devono effettuare selezioni drastiche, né tantomeno specializzazioni di ruoli, occorre avere pazienza e rispettare i diversi ritmi d'apprendimento.

Il lavoro di formazione continua in modo progressivo per quanto riguarda sia lo sviluppo delle capacità organico-muscolari, sia l'apprendimento dei fondamentali di gioco.

Se negli anni precedenti è stato svolto un valido lavoro di formazione multilaterale, si potrà iniziare, dopo i 14 anni, l'allenamento della forza con carichi leggeri, mentre si continueranno le esercitazioni di ball-handling, di stretching e di rapidità.

È importante evitare l'uso di carichi eccessivi, perché sarebbero sollecitati negativamente sia l'apparato osseo sia quello muscolare; gli esercizi devono essere

dosati con oculatezza, devono incuriosire, essere divertenti, stimolanti: la preparazione fisica deve sostenere il lavoro tecnico-tattico!

I fondamentali di gioco devono essere perfezionati ulteriormente, lasciando spazio sufficiente alla creatività e alla fantasia motoria dei giocatori, con licenza di sbagliare, senza l'ansia di essere oggetto di feedback negativi.

La costruzione fisica, tecnica e psicologica, iniziata a 5-6 anni è ormai a buon punto, le capacità neuromuscolari e tecniche sono pronte a manifestarsi compiutamente, i gesti e i movimenti diventano progressivamente più economici, veloci, coordinati e precisi.

Il carico di lavoro aumenta di intensità, l'impegno e la volontà recitano una parte molto importante nella prestazione, aumentano il numero delle sedute di allenamento settimanali e il carico di lavoro, la fase dell'apprendimento è quella della coordinazione fine e della disponibilità variabile, i ruoli sono ulteriormente definiti.

Dopo i 17-18 anni, la preparazione fisica deve essere altamente specializzata, in quanto vi è l'esigenza di raggiungere alte prestazioni. Il carico di lavoro aumenterà progressivamente, così pure il numero delle sedute di allenamento, il tutto in relazione alle caratteristiche individuali dei giocatori e della squadra e al periodo dell'anno (pre-campionato, fase agonistica, post-campionato). L'Allenatore dovrà curare in modo particolare l'esplosività del gesto, la rapidità di esecuzione, la coordinazione e l'equilibrio dei movimenti, la capacità di anticipazione e di scelta di ogni giocatore. È questo il periodo del massimo rendimento e l'Allenatore deve saperlo sfruttare al massimo, per ottenere dai suoi giocatori la massima prestazione possibile.

Caratteristiche della partita

Una partita di Minibasket dura quattro tempi di 8' ciascuno, a livello giovanile (11-13 anni), le partite possono durare quattro tempi di 8 o di 10 minuti, successivamente le partite durano quattro tempi di 10 minuti (più gli eventuali tempi supplementari).

I fattori che caratterizzano le azioni di gioco sono i seguenti:

- i giocatori sono sempre in movimento (in attacco e in difesa);
- durante il gioco si alternano fasi di massimo impegno a fasi di recupero, fasi di riposo;
- i gesti e i movimenti non sono ciclici;
- le azioni di gioco (in attacco e in difesa) si svolgono con la costante presenza e opposizione dell'avversario.

Da quanto sopra esposto, possiamo affermare che il tipo di impegno nella pallacanestro risponde alle seguenti caratteristiche:

- la sua durata è variabile: si registrano azioni velocissime ed azioni meno rapide;
- gli intervalli e le pause variano in relazione alle differenti situazioni di gioco;
- l'impegno è differente in relazione ai ruoli dei giocatori e alle loro diverse caratteristiche antropometriche e funzionali; diverso sarà l'impegno del play-maker nel "portare" la palla pressato da un avversario, oppure l'impegno di una guardia che tira indisturbata a canestro, o di un pivot che difende in mezzo alla

difesa a zona, o di un post che deve lottare a rimbalzo per conquistare la palla, ecc.;

- si riscontra una differenza di intensità di lavoro a seconda che il punteggio sia a favore o a sfavore in modo minimo o netto, che la difesa sia schierata a zona, a uomo o pressing.

Alla luce di quanto detto, assume, quindi, una grande importanza il metodo di allenamento che deve adattare e allenare l'organismo del giocatore di pallacanestro a situazioni ed esigenze diverse durante la partita.

I ruoli dei giocatori

Nel Minibasket non è prevista alcuna specializzazione di ruolo: tutti devono poter giocare in tutte le posizioni del campo. A livello giovanile, si possono identificare alcuni ruoli in relazione alle caratteristiche antropometriche dei diversi giocatori.

Nel basket, i ruoli possono essere classificati in quattro categorie: play-maker, guardie, ali, pivot (post).

- Il play-maker ha lo scopo primario di dirigere la squadra e di far applicare in campo le direttive generali dell'Allenatore, deve intuire con tempestività e imprimere alla sua squadra il giusto ritmo nell'impostare i possibili giochi di attacco e di difesa, deve saper decidere rapidamente, deve essere veloce nel tiro, nel palleggio e nel passaggio, deve sapersi smarcare, sfruttare i blocchi, penetrare a canestro e scaricare la palla fuori, deve essere un leader in campo.
- La guardia deve aiutare il play nella costruzione del gioco, deve difendere sull'avversario più pericoloso e saper "leggere" velocemente la difesa avversaria, deve essere un buon tiratore e passatore, deve sapersi smarcare rapidamente e "chiudere" il contropiede.
- L'ala è il raccordo tra il play, le guardie e i pivot, sia in termini di gioco sia in termini tattici; è di norma un giocatore alto, abile nei passaggi e nel tiro, buon rimbalzista.
- Il pivot (post) costituisce, assieme al play, l'asse portante di una squadra e il suo compito è di presidiare il proprio canestro da facili conclusioni da sotto, di raccogliere rimbalzi, di aprire le azioni di contropiede, di possedere una vasta gamma di conclusioni, deve essere rapido nello smarcarsi, abile passatore, stoppatore e portatore di blocchi.

Tattica di gioco

La tattica è comunemente definita come "il complesso di norme e di comportamenti del giocatore, che utilizza in modo ottimale i propri presupposti motori, psichici, tecnici e volitivi in partita, preparati prima in allenamento", tenendo conto della propria capacità di prestazione, del modo di giocare dell'avversario, delle condizioni esterne, delle regole di gioco e delle condizioni della gara.

La tattica nella pallacanestro può essere individuale e collettiva (di attacco e di difesa) ed ambedue i sistemi comprendono numerosi processi di soluzioni tattiche indotte dalle situazioni di gioco.

Nel Minibasket, la tattica è la capacità di scegliere l'azione o la soluzione più opportuna, lasciando ai bambini la possibilità di poter sbagliare, offrendo loro, comunque, un ventaglio il più largo possibile di soluzioni (idee-partita di attacco e di difesa).

Non si deve far giocare una squadra di Minibasket o della categoria "Propaganda" o "Ragazzi", con schemi di gioco rigidi, l'importante è non limitare la creatività dei bambini e dei ragazzi, fissando, comunque, idee di gioco semplici e adattabili. Dopo i 13-14 anni, occorre dare ulteriore ordine al gioco, i ruoli sono definiti, quindi, occorre fornire ulteriormente alcune indicazioni relative ai giochi in attacco e alle situazioni di difesa. Poiché si tratta di uno sport caratterizzato dalla continuità delle situazioni, i cinque giocatori devono sentirsi parte integrante del gioco corale della squadra, devono pensare e reagire rapidamente, devono sapere cosa fare, quando farlo e come il gesto o il movimento devono essere eseguiti. In fase offensiva è importante selezionare ed insegnare diversi tipi di attacco, gli attacchi devono essere bilanciati, ogni giocatore deve essere impiegato per le sue caratteristiche fisiche, tecniche, tattiche e psicologiche; è importante lasciare alla squadra un margine di creatività e di fantasia tattica. La costruzione di una tattica difensiva inizia con lo scegliere il tipo di difesa base che dipende, in gran parte, dalla filosofia difensiva dell'Allenatore e dal materiale umano a disposizione. Molti Allenatori preferiscono difendere a uomo, altri a zona, altri alternano i due tipi di difesa, oppure scelgono difese miste; comunque, un buon Allenatore deve preparare la sua squadra a modificare durante la partita le tattiche difensive, in relazione all'avversario e al suo modulo di gioco.

Preparazione generale e speciale e relative metodiche di allenamento

Una delle caratteristiche principali della pallacanestro è la ripetizione di gesti tecnici o movimenti, sotto la pressione continua dell'avversario o degli avversari, con tempi di recupero molto brevi. È importante, pertanto, che il giocatore svolga un allenamento adeguato al tipo di impegno che gli è richiesto durante la partita, tenendo presente che le "pause di recupero" vanno "sfruttate" adeguatamente per bilanciare il dispendio di energia. Nel Minibasket, il tipo di impegno cui è sottoposto il bambino è di tipo

aerobico-anaerobico alternato, gli sforzi non sono molto intensi, il cronometro è fermato in molte occasioni; ognuno deve giocare al massimo due tempi.

A livello giovanile (11-13 anni), gli sforzi aumentano di intensità, il ritmo di gioco è più elevato; successivamente, la partita dura quattro tempi di 10' ciascuno, i giocatori sono intercambiabili durante l'incontro, gli sforzi sono intensi, la richiesta energetica è alta, il gioco è più controllato e organizzato. Nella pallacanestro di alto livello, l'impegno cui è sottoposto un giocatore è sempre di tipo aerobico-anaerobico alternato: l'atleta deve essere dotato di un bagaglio di capacità versatili e sviluppato al massimo grado. Per ottenere tutto ciò, risulta necessario allenare le capacità motorie, le capacità tecniche, le capacità tattiche e quelle psicologiche. Ne consegue la necessità, per l'Allenatore, di prevedere:

- preparazione fisica;
- preparazione tecnica;
- preparazione tattica;
- preparazione psicologica.

Preparazione fisica

La preparazione fisica si propone di conferire all'atleta la capacità di giocare la partita nella migliore condizione possibile.

Per ottenere ciò, è necessario allenare:

- la resistenza aerobica;
- la resistenza anaerobica;
- la velocità (rapidità);
- la forza dinamica e statica;
- la mobilità articolare (flessibilità);
- la coordinazione;
- l'equilibrio;
- la capacità di adattamento e trasformazione;
- la capacità di controllo motorio;
- la capacità di orientamento (visione periferica);
- la capacità di differenziazione spazio-temporale e dinamica;
- la capacità di anticipazione (di scelta).

Il confine tra le suddette capacità è difficilmente determinabile, perciò educandone e sviluppandone una, se ne educano e sviluppano contemporaneamente altre.

Preparazione tecnica

La preparazione tecnica si prefigge di allenare e affinare i fondamentali individuali, di attacco e di difesa, in funzione di un miglioramento collettivo della squadra. Questo aspetto della preparazione deve andare di pari passo con quella delle capacità motorie che ne costituiscono l'indispensabile premessa. Solo se si è sicuri di poter lavorare su giocatori preparati fisicamente al meglio, si può essere certi che questi apprendano

velocemente il gesto tecnico (e tutte le sue varianti). Nel Minibasket, i fondamentali tecnici vanno insegnati sotto forma di gioco, la rappresentazione dei gesti sarà grezza, l'importante è che i bambini sappiano rappresentare il gesto o il movimento e ne capiscano l'utilità. Successivamente, i gesti saranno perfezionati, la correzione diventerà sempre più analitica, dal facile si passerà al difficile, fino ad arrivare, più avanti nel tempo, all'automatizzazione corretta degli stessi.

Preparazione tattica

La preparazione tattica si propone di dotare i giocatori e la squadra di un'adeguata capacità d'interpretazione ("leggere") dell'avversario e di comportarsi di conseguenza, adoperando la tattica di gioco, di attacco e di difesa, più adeguata possibile alle situazioni stesse di gioco. Non vi può, naturalmente, essere preparazione tattica corretta senza un'adeguata preparazione tecnica di supporto!

Preparazione psicologica

La preparazione psicologica si propone di conoscere i giocatori a livello individuale e collettivo ("lo spogliatoio"), di fare in modo che i giocatori comunichino sia tra loro sia con l'Allenatore. È necessario, inoltre, che quest'ultimo educi, nei suoi giocatori, la concentrazione, la carica agonistica, la sensibilità e la voglia di riuscire. Per raggiungere prestazioni ad alto livello è necessario, perciò, creare una fusione armonica tra i diversi aspetti della preparazione (fisica, tecnica, tattica, psicologica).

La programmazione

Secondo le esigenze della squadra, del campionato, del periodo di preparazione, il compito dell'Allenatore sarà di esaminare le necessità primarie e quelle secondarie, perciò nel programmare l'allenamento dovrà tener conto, tra gli altri, dei seguenti fattori:

- a) attività agonistica da svolgere e obiettivi da raggiungere (pre-campionato, inizio e durata del campionato, fase cruciale e pause, post-campionato);
- b) conoscenza generale della squadra e delle caratteristiche dei giocatori a disposizione;
- c) "strumenti" a disposizione e metodi di utilizzo degli stessi.

Periodizzazione dell'allenamento

Se consideriamo la stagione agonistica di una squadra di pallacanestro, le esigenze cui l'Allenatore deve fare fronte riguardano gli aspetti fisici, tecnici, tattici e psicologici; quindi, gli obiettivi da perseguire saranno, verosimilmente, i seguenti:

- promuovere un innalzamento del livello di tutte le capacità motorie;

- agire sul miglioramento delle capacità specifiche che trovano diretta applicazione nel gesto tecnico;
- stimolare un ampliamento del patrimonio motorio del giocatore, in modo che possa autonomamente gestirsi in campo, tecnicamente e tatticamente.

Onde poter predisporre un corretto programma annuale di lavoro è importante che l'Allenatore controlli la situazione iniziale (individuale e di squadra), attraverso la somministrazione di test motori (generali e specifici), per programmare al meglio gli obiettivi in relazione alla loro priorità.

Un programma annuale (macrociclo), consta generalmente di tre fasi (mesocicli), ciascuna delle quali è suddivisa in periodi più brevi (microcicli).

Le tre fasi principali sono:

- fase pre-campionato (si svolge la preparazione di base e quella specifica);
- fase agonistica (con il mantenimento e ove possibile, l'accrescimento della condizione psicofisica);
- fase post-campionato (vacanze attive controllate, recupero da infortuni, colmare eventuali lacune).

Conclusioni

Dal lontano 1891 la pallacanestro ha fatto molta strada e dalle ceste di frutta si è passati ai canestri sganciabili, ai pavimenti in parquet, dal pallone di football ai palloni perfettamente sferici, dall'angusta palestra di Springfield ai maestosi palazzi dello sport, dalle dieci regole iniziali ad un regolamento di gioco perfetto.

La pallacanestro per crescere non ha bisogno solo dei campioni, ha bisogno di "persone" che abbiano vissuto bene la fanciullezza, la pubertà e l'adolescenza, che abbiano avuto buoni Istruttori-Allenatori-Educatori, che siano vissuti in un ambiente sereno, tranquillo e non stressante.

Così facendo, sicuramente, avremo "campioni" a tutti i livelli, Arbitri, Istruttori, Allenatori, Dirigenti, Accompagnatori e, perché no, pubblico intelligente!

BIBLIOGRAFIA DEL PROF. MAURIZIO MONDONI

Dal minibasket all'avviamento al basket

Autore: Mondoni Maurizio
Editore: Società Stampa Sportiva
Numero pagine: 104
Data di pubblicazione: 1996

La pallacanestro. Itinerario tecnico metodologico didattico per gli educatori sportivi

Autori: Bevacqua Nino - Mondoni Maurizio - Salviati Giuseppe
Editore: Aranblu
Numero pagine: 208
Data di pubblicazione: 1998

Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro

Autori: Calligaris Alfredo - Mondoni Maurizio
Editore: Società Stampa Sportiva
Numero pagine: 168
Data di pubblicazione: 1993
Collana: Scienze e sport n. 10

Programma per l'avviamento alla pallacanestro (6-11 anni)

Autore: Mondoni Maurizio
Editore: Società Stampa Sportiva
Numero pagine: 100
Data di pubblicazione: 1992

Programma per l'avviamento alla pallacanestro (12-14 anni)

Autore: Mondoni Maurizio
Editore: Società Stampa Sportiva
Numero pagine: 80
Data di pubblicazione: 1992

LA PALLACANESTRO

N. Bevacqua, **M. Mondoni**, G. Salviati, 1998, pagg. 205

Gli autori forniscono tutte le conoscenze indispensabili sulla pallacanestro, sviluppando un ampio ventaglio di argomenti. Si inizia con cenni storici sulla pallacanestro, per approfondire poi gli aspetti funzionali di questo sport. Seguono: un itinerario metodologico-tecnico; la preparazione fisica, tecnica, tattica e psicologica del giocatore di pallacanestro; piani di allenamento.

INDICE

Presentazione di Donato Renato Mosella

Prefazione di Alessandro Gamba

Prima parte - LA PALLACANESTRO

1. Cenni storici;

Origini: (*Prime regole di gioco, Primo regolamento tecnico, Prima partita, Modifiche al regolamento*)

La diffusione negli USA: (*I campionati professionistici*)

L'esordio olimpico;

La diffusione in Europa;

La diffusione in Italia: (*Nascita della Federazione Italiana Basketball, Nascita della Federazione Palla al Cerchio, Nascita della Federazione Italiana Pallacanestro, La rinascita, Il CSI e la pallacanestro, Van Zandt, Introduzione degli stranieri, Il dominio dei club italiani in Europa, La "gestione Vinci", Un calo, La presidenza Petrucci, La pallacanestro italiana oggi*)

2. Aspetti fondamentali;

Piani orizzontali e verticali;

Uno sport di situazione;

Fattori caratterizzanti;

Un complesso di abilità motorie;

L'impegno fisiologico;

Seconda parte - ITINERARIO TECNICO-METODOLOGICO-DIDATTICO

Idee-partita;

L'insegnamento dei fondamentali;

I giochi semplificati;

L'intervento didattico dell'allenatore: (*I concetti principali, Apprendimento per situazioni, Il lavoro dell'allenatore*)

Conclusioni

Terza parte - LA PREPARAZIONE DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO

1. Premessa;

Aspetti della preparazione;

Il lavoro di preparazione;

La programmazione;

Programma annuale;

La periodizzazione;

La valutazione: (*Test generali, Test specifici*)

2. La preparazione fisica

Caratteristiche motorie e tecniche: (*Tipi di movimenti richiesti*)

Importanza;

Preparazione generale e specifica;

Definizione degli obiettivi;

Le esigenze della preparazione fisica;

Elementi della preparazione fisica: (*Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo*)

Il pre-campionato;

Il periodo agonistico;

Il periodo post-campionato;

Piano annuale di preparazione fisica;

L'allenamento: (*Come organizzare l'allenamento, Forme di allenamento, Il numero degli allenamenti, Metodologie di allenamento*)

L'allenamento delle capacità condizionali;

La resistenza: (*Periodizzazione della resistenza*)

La forza: (*Esercizi di forza, I metodi di allenamento, Il lavoro con i balzi e pliometria, Esercizi isometrici, Periodizzazione e metodi di allenamento della forza*)

La rapidità o velocità: (*Periodizzazione e metodi di allenamento della rapidità*)

La mobilità articolare: (*L'allenamento della mobilità articolare*)

Lo stretching: (*A cosa serve, Quando fare lo stretching, Come fare lo stretching, Principali obiettivi muscolari dello stretching preparatorio, Principali obiettivi dello stretching defaticante*)

L'allenamento delle capacità coordinative;

Schede di lavoro: (*Scheda 1: Ipotesi di lavoro di preparazione fisica nel periodo pre-campionato per squadre giovanili, Scheda 2: Ipotesi di lavoro di preparazione fisica nel periodo agonistico per squadre giovanili, Scheda 3: Ipotesi di lavoro di preparazione fisica nel periodo post-campionato per squadre giovanili, Ipotesi di programma di preparazione per le categorie giovanili di 14-16 anni, Ipotesi di schema di programmazione per le categorie giovanili di 17-18 anni*)

3. La preparazione tecnica

Fondamentali individuali di attacco senza palla: *(Posizione fondamentale, Cambio di senso, Cambio di velocità, Cambio di direzione, Smarcamento, Arresto, Taglio, Blocco, Tagliafuori, Rimbalzo,*

Fondamentali individuali di attacco con palla: *(Posizione fondamentale),*

Palleggio, Cambio di direzione e velocità, Giro, Arresto, Tiro, Combinazione palleggio e tiro, Passaggio, Combinazione palleggio, passaggio e tiro, 1 contro 1 senza palla, 1 contro 1 con palla)

Fondamentali individuali di difesa: *(Posizione fondamentale, Scivolamenti difensivi, Difesa sul palleggiatore, Difesa sul tiro, Difesa sul passaggio, Difesa sull'uomo senza palla, L'anticipo, L'aiuto, Il recupero, Il flottaggio, Il tagliafuori, Il rimbalzo, Marcamento del taglio, Difesa sui blocchi)*

Ball-handling: *(Esempi di esercizi di ball-handling)*

4. La preparazione tattica

La tattica nella pallacanestro;

Apprendimento per situazioni;

Capacità di gioco;

Requisiti;

L'allenamento tattico;

Mezzi e metodi di allenamento tecnico-tattico: *(Esercizi in condizioni semplificate, Esercizi in condizioni complesse, Esercizi in condizioni il più possibile simili a quelle di gara, Partite amichevoli, tornei, partite ufficiali)*

Gradualità dell'insegnamento

5. La preparazione tattica in attacco

Conoscere le caratteristiche dei giocatori;

Costruzione di un attacco di squadra;

Il gioco a due;

Giochi a due e a tre;

Giocare in cinque;

Il gioco libero;

Dal semplice al complesso;

Le idee-partita: *(Dal salto a due, Da palla recuperata e conversione attacco-difesa, Dal rimbalzo difensivo, Dalle rimesse dal fondo e laterali)*

Metodologia di insegnamento;

Esercizi contro la difesa individuale e a zona;

Gli schieramenti offensivi;

Progressione di lavoro per costruire il "5 fuori";

Dai e vai;

Dai e segui;

Dai e cambia;

Il contropiede: *(Progressione didattica di insegnamento, Esempi di esercizi)*

Schemi di gioco: *(Dai e blocca, Esempi di esercizi)*

Esempio di attacco contro la difesa a uomo;

Considerazioni sulla tattica d'attacco;

Come attaccare la difesa a zona: *(Come deve comportarsi l'attacco, Esempio*

di attacco contro la difesa a zona)

Attacco al pressing: *(Esercizi da proporre)*

6. La preparazione tattica in difesa

Come concepire la difesa;

Obiettivo della difesa;

Compiti principali del difensore;

Come costruire una buona difesa;

Difesa sul giocatore senza palla;

Difesa sul giocatore in possesso di palla;

Difesa di squadra;

Difesa a uomo: *(Come si costruisce la difesa a uomo)*

Difesa uomo-pressing;

Difesa a zona: *(Difesa a zona 2-1-2, Difesa a zona 2-3, Difesa a zona 1-3-1, Difesa a zona 1-2-2, Difesa a zona 3-2)*

Come si costruisce una difesa a zona;

Zona-pressing;

Difesa mista

7. La preparazione psicologica

8. Memorandum per il giocatore di pallacanestro

Quarta parte - PIANI DI ALLENAMENTO

Esempi di piani di allenamento

Inizio stagione: *(Primo piano di allenamento, Secondo piano di allenamento, Terzo piano di allenamento)*

Metà stagione : *(Primo piano di allenamento, Secondo piano di allenamento, Terzo piano di allenamento)*

Fine stagione: *(Primo piano di allenamento, Secondo piano di allenamento, Terzo piano di allenamento)*

Conclusioni

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Le capacità condizionali sono quelle capacità che consentono di migliorare le prestazioni attraverso l'allenamento.

Esse sono strettamente dipendenti dalle caratteristiche anatomiche e fisiologiche di alcuni apparati dell'individuo. Esprimono il grado di condizione fisica della persona e variano con l'età. Allenando queste capacità miglioro le prestazioni sportive.

La Resistenza

La resistenza generale o aerobica è la capacità di resistere all'affaticamento in esercizi fisici di vario genere. Tipica di lavori a bassa intensità e lunga durata. Quando esegui un'unica ripetizione di un movimento (es. un salto, un lancio) potrai impiegare nell'esecuzione il massimo della tua forza, ma se la prestazione richiede la ripetizione della contrazione muscolare, sarà interessata la capacità di resistenza da parte del muscolo o dei muscoli interessati, l'impegno di forza espresso in ogni contrazione sarà ridotto. La capacità di resistenza sarà evidentemente diversa a seconda che il muscolo venga chiamato ad erogare quasi tutta la sua forza ad ogni contrazione (in questo caso il muscolo resisterà solo per poche contrazioni, esprimendo una capacità di resistenza al carico elevato), o percentuali via via inferiori della sua forza massima (in questo caso, il muscolo potrà, a seconda delle esigenze, resistere ad un certo numero di contrazioni veloci o ad un più elevato numero di contrazioni lente).

La Forza

E' la qualità fisica che ci permette di vincere una resistenza esterna o di spostare il proprio corpo.

La Mobilità Articolare

La mobilità articolare è la capacità dell'individuo di compiere movimenti con ampia escursione articolare. La struttura anatomica responsabile della mobilità è l'articolazione. Se provi ad alzare un braccio teso verso l'alto o a flettere il busto in avanti ti accorgerai di due cose: ad un certo punto il movimento viene frenato con impossibilità di continuare, osserva ora i tuoi compagni, noterai che tra di essi qualcuno riesce a svolgere questi movimenti con maggiore facilità, sviluppando tra le articolazioni angoli molto più ampi rispetto agli altri. Vi è una spiegazione a questi fenomeni che si evidenzia con il termine *mobilità*.

La Velocità

La velocità è la qualità fisica che ci permette di spostarsi velocemente o di spostare un oggetto in modo rapido.

In altre parole è la capacità di un muscolo di contrarsi rapidamente effettuando un lavoro nel più breve tempo possibile.

E' una qualità molto complessa che ha rapporti molto stretti con altre qualità fisiche quali la forza la mobilità e la coordinazione neuromuscolare. Si può parlare di:

velocità di reazione, velocità d'esecuzione, velocità di spostamento

Velocità di reazione, nota anche come prontezza di riflessi. E' il tempo che passa dal momento in cui viene dato il segnale al momento in cui inizia il movimento di risposta. La velocità di reazione dipende dalla rapidità di trasmissione degli stimoli nervosi, pertanto è poco allenabile, perché dipende dal patrimonio genetico.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Le capacità coordinative possono essere definite come le capacità di organizzare e regolare il movimento. Queste capacità si sviluppano in modo intensivo tra i 6 e i 12 anni. Verso i 12-13 anni si conclude lo sviluppo biologico delle capacità coordinative. Hanno la loro base nel sistema senso-neuro-motorio (cioè nel sistema nervoso e negli organi di senso). Coordinazione, equilibrio, ritmo, destrezza sono tutte capacità coordinative. Ad esempio, per saltare con la funicella dobbiamo possedere buone doti coordinative. Stimolare ed allenare queste capacità ci consente di ottenere una fluidità nei movimenti, evitare inutili contrazioni, contrazioni ritardate o anticipate. Ai fini del miglioramento delle capacità coordinative è importante tra i 10 e i 13 anni effettuare attività motorie polivalenti. Non si deve cioè lavorare alla specializzazione di una disciplina, ma bisogna creare una quantità di stimoli molto ampia e differenziata per consentire al S.N.C. di acquisire una moltitudine di esperienze motorie che attraverso un "tranfert motorio" saranno applicate a situazioni diverse.

IL RITMO

Il **ritmo** é capacità che ci consente di dare una struttura temporale alle nostre azioni, dare una cadenza armonica al movimento che si sta effettuando. Il ballare a suon di musica, il terzo tempo in pallacanestro, il superamento di più ostacoli posti ad uguale distanza e gli ultimi tre appoggi nel salto in alto sono gesti che presentano particolari ritmi che possono essere definiti "lungo-breve-breve" (taa - taa-tam).

IL TEMPISMO

Il **tempismo** è la capacità di compiere un movimento in modo adeguato e nel giusto momento. Si devono calcolare velocità e tempo di spostamento del corpo oppure valutare traiettorie di oggetti. Ad esempio colpire al volo un pallone con un piede, nel calcio; con una mano -schiacciata- nella pallavolo.

L'EQUILIBRIO

L'**equilibrio** è la capacità di mantenere una posizione stabile del corpo qualunque esso sia, in movimento o da fermi. E' una qualità indispensabile per la stazione eretta (equilibrio statico), per camminare o per correre (equilibrio dinamico). Prova a rimanere in equilibrio su un piede. Ripeti l'esercizio ad occhi chiusi. Cammina su di un asse d'equilibrio, cammina su una trave.

CAPACITA' COORDINATIVE

Sono strutture che servono per organizzare e regolare il movimento, permettono cioè di risolvere i problemi motori in modo economico ed adeguato allo scopo previsto.

Sono fondate sull'elaborazione delle informazioni, in stretto rapporto con lo sviluppo delle Capacità Percettive ed il controllo dell'esecuzione motoria effettuata, attraverso l'evoluzione degli schemi motori di base.

Un presupposto importante delle Capacità Coordinative è l'esperienza.

Quindi le attività motorie rivolte ai bambini devono essere ludiche e multilaterali, cioè ricche di proposte, pressoché giornaliere che permettono di ampliare, senza limiti, le esperienze.

I programmi appresi e immagazzinati nella memoria, saranno la base per sintetizzare nuovi programmi anche parzialmente sconosciuti.

Le Capacità Coordinative si dividono in Generali e Speciali

Capacità Coordinative Generali

Sono strettamente legate con l'itinerario dell'apprendimento del movimento:

Esse sono:

1. capacità di apprendimento motorio
2. capacità di controllo motorio
3. capacità di trasformazione

La capacità di apprendimento

E' basata sulla quantità di tempo che occorre nell'apprendere una motricità (costruire, precisare e stabilizzare) e sul numero di ripetizioni che occorrono per raggiungere un certo livello di abilità.

La capacità di controllo motorio

E' la capacità di controllare, unire in maniera ordinata più elementi e collegarli contemporaneamente (difficoltà della coordinazione).

- più elementi da unire, più è difficile coordinare
- più gradi di libertà delle articolazioni da controllare, più è difficile coordinare
- più ampi i gesti di tutto il corpo più è difficile coordinare

La capacità di trasformazione del movimento

E' la capacità di adattare l'azione programmata oppure di variarla in base a situazioni attese, improvvise e/o completamente inattese.

Si fonda soprattutto sulla rapidità e precisione della percezione delle variazioni. E' in stretto collegamento con la capacità di anticipazione, differenziazione e reazione.

Tanto più ricche saranno le esperienze motorie, maggiori saranno le possibilità di adattamento.

E' importantissimo nella vita di relazione, negli sport di squadra e nelle discipline individuali in cui le situazioni ambientali sono notevolmente variabili (discesa nello sci, canoa fluviale ecc..).

Capacità coordinative speciali

Nella loro specificità sono legate più strettamente ad alcune discipline piuttosto che ad altre. Esse sono:

1. Capacità di combinazione ed accoppiamento
2. Capacità di orientamento e differenziazione spazio temporale
3. Capacità di differenziazione dinamica
4. Capacità di equilibrio
5. Capacità di reazione
6. Capacità di ritmo
7. Capacità di anticipazione
8. Capacità di fantasia motoria

Capacità di combinazione ed accoppiamento

E' la capacità di unire, tra loro, due o più abilità motorie singole ampiamente automatizzate.

E' influenzata da stimoli tattici e cinestetici che presiedono alla regolazione degli interventi di tutte le articolazioni interessate al compito motorio.

Alcuni esempi sono: corsa - salto, corsa - lancio, per l'atletica leggera; corsa - passaggio, corsa - tiro, salto - attacco, ecc.. per gli sport di squadra.

Metodi per svilupparla

- 1) Collegamento (parziale e globale) tra due abilità.
- 2) Es: combinati corsa salto - andatura passo - stacco anche con rincorsa variabile con atterraggio su stesso arto di stacco o quello opposto corsa - tuffo o corsa rullata o passo accostato salto ecc.
- 3) Esercitazioni di coordinazione segmentaria generale e specifiche riferite al gesto tecnico.

- 4) Es: andature imitando i gesti tecnici corsa ginocchia alte con funicelle, afferrare e/o rilanciare palle dopo stacco in pedana - tutte le andature preatletiche in coordinazione con gli arti superiori inferiori in forma alternata, simultanea, successiva con movimenti simmetrici incrociati o su piani diversi asincroni.
- 5) Sviluppo progressivo della lateralità (bilateralità).
- 6) Una specializzazione laterale troppo rigida può essere dannosa per il progresso coordinativo. L'organizzazione delle scelte laterali sembra avvenire su 4 fattori principali (forza, equilibrio, precisione propria, attività) che determinano l'esecuzione motoria in rapporto alla sollecitazione del compito stesso.
- 7) Es: uso di esercizi asimmetrici in forma ambidestra e incrociata - salti con l'altro piede, attacco con mano opposta, partenza dai blocchi invertendo il piede di partenza. Passaggi di ostacoli ambidestri, terzo tempo invertito.
- 8) Combinazione di gesti diversi con l'impiego di resistenze variabili che creino difficoltà nell'accoppiamento dei movimenti.
- 9) Il carico deve essere limitato per non creare problemi di coordinazione delle abilità singole.
- 10) Es: lavori con giubbotti, cavigliere, cinture zavorrate, elastici a coppia.

Capacità di orientamento spazio temporale

Permette di modificare la posizione ed il movimento del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ai propri assi ed a un campo di azione ben definito. La percezione ed il movimento del corpo va inteso in senso globale e non segmentario.

E' influenzata da stimoli ottici e vestibolari (il capo ha molta importanza).

Metodi per svilupparla

- 1) Osservazione degli altri in movimento e da fermo.
- 2) Es: corsa libera in spazi determinati.
- 3) Spostamento in spazi su distanze prefissate.
- 4) Spazi diversi tra quelli soliti.
- 5) Es: campi più piccoli o più grandi, rete più alta, uso di asticelle più corte, passaggio di ostacoli con distanze variate.
- 6) Tempi di volo variati.
- 7) Es: stacco su pedane rialzate, su trampolini, salti in basso, per variare il tempo di volo e permetterne uno esecutivo più lungo.
- 8) Uso di attrezzi di dimensioni diversi.
- 9) Es. nei lanci attrezzi più leggeri e più pesanti, più corti e più lunghi, giochi di squadra, palloni più leggeri più pesanti più grandi più piccoli.
- 10) Uso di diverso numero di avversari.
- 11) Es. giochi con la palla con squadre di diverso numero di componenti.
- 12) Osservazione e conoscenza di spazi occupati e di movimenti che devono fare gli altri (ruoli).

- 13)Es.: importante negli sport di squadra per l'ordine nella gestione degli schemi di attacco e difesa.
- 14)Impiego di posizioni, condizioni e movimenti inconsueti.
- 15)Es.: verticali, ponti, ribaltate. Salti in basso con varie rotazioni durante la fase di volo. Lanci da varie posizioni.
- 16)Possibilità di autosservazione (specchi, videotape).
- 17)Inserimento progressivo di elementi fissi o visibili nel campo visivo dei bambini oltre all'oggetto principale del compito.

Giochi in cui si stimola il concetto spazio temporale.

- a) occupare il maggior spazio possibile e il minor spazio possibile
- b) toccare il punto più alto della palestra e il punto più basso
- c) quanti passi si impiegano ad raggiungere una meta (vince chi fa meno passi)
- d) rotolare la palla e fermarla con varie parti del corpo prima di raggiungere una determinata linea
- e) rotolare una palla, partire quando raggiunge una linea e raggiungerla o fermarla con una parte del corpo, prima che oltrepassi una seconda linea
- f) a coppie, un componente la coppia ha la palla e l'altro un cerchio, chi ha la palla la lancia e chi ha il cerchio cerca di far entrare la palla nel cerchio
- g) **Var.** posare il cerchio per terra nel punto esatto di caduta della palla
- h) **Var.** chi ha il cerchio è girato di spalle

Capacità di differenziazione dinamica

E' la capacità di variare opportunamente l'espressione dinamica, temporale e spaziale del movimento, in rapporto agli stimoli specifici dello spazio del tempo e dei distretti muscolari interessati (quantità e qualità d'intervento). Si manifesta nel dosaggio economico e finalizzato dell'impegno muscolare e nel perfezionamento delle abilità durante le fasi di volo. Si ottiene, tramite esperienza motoria e padronanza dell'atto motorio, che si percepisce la differenza tra il progetto iniziale (esecuzione ideale) e movimento reale e altre esecuzioni dello stesso gesto.

E' determinante nel dosare le spinte a terra con la forza dei colpi.

Passaggi negli sport di squadra, perfezione di figure e gesti tecnici negli sport estetici.

Le forme di espressione devono tenere conto di:

1. Ripetizione ed esatto mantenimento o sfumature di movimento
2. Rilassamento ed esecuzione sciolta ed economica del gesto
3. Senso del ritmo
4. Parametri di movimento: spaziali, temporali, dinamici
5. Parti del corpo in azione. destrezza fine, grandi settori del corpo (tronco e arti)
6. Condizioni ambientali: avversari, attrezzi, condizioni dell'ambiente

Metodi di sviluppo

- 1) Innalzamento della precisione del gesto o dell'intensità della spinta.
- 2) Es. balzi alternati e successivi su spazi prefissati anche variabili, partenza con traini, distanze fisse con appoggi variabili (4/6/8) salti in basso con cadute in punti prefissati.
- 3) Tiri e lanci da diverse distanze con attrezzi di peso e dimensioni diverse.
- 4) Impiego di sovraccarichi di qualsiasi genere.
- 5) Es. abilità svolte con caviglieri, giubbotti ed elastici.
- 6) Allenamento ideo - senso - motorio e salti su asticelle ed H variabili per modificare l'impegno di spinta.

Capacità di equilibrio

Si intende la capacità di mantenere il corpo in postura di equilibrio, di perderlo e recuperarlo dopo ampi spostamenti specialmente con accelerazioni angolari.

Nei due casi gli analizzatori sono coinvolti in modo diverso:

L'equilibrio statico, coinvolge specialmente l'analizzatore cinestetico e tattile.

L'equilibrio dinamico coinvolge in principal modo l'analizzatore vestibolare perché controlla le informazioni di accelerazione specialmente angolare.

Metodi per svilupparla

- 1) Esercizi di preacrobatica ed acrobatica elementare.
- 2) Es.: capovolta avanti e dietro, verticali e tutte le cadute e dondolamenti ruota.
- 3) Esercizi con fase rotatoria accentuata.
- 4) Es.: rotazione attorno all'asse longitudinale: sul posto, in spostamento, in semi accosciata, sui talloni, avampiedi, tutta la pianta. Uso di sedie girevoli, a coppie giochi con rotazioni supplementari, pallavolo, cadute e lanci con $1/4$, $\frac{1}{2}$ e un giro completo in giro di volo.
- 5) Combinazione di esercitazione con traslazione orizzontale e rotatoria.
- 6) Es.: trave con rotazione su se stessi, corso su H con passaggio in rotazione, salto in lungo e fase di volo con rotazione.
- 7) 4) Esercizi di salto ripetuti.
- 8) Es.: serie di saltelli sul posto, su basi molto piccole con compagno che solleva, con elastici attaccati alla vita e ad un appoggio sopraelevato.
- 9) 5) Uso di attrezzi tipo.
- 10) Es.: skate-board, pattini, surf e bicicletta.

Capacità di reazione

Permette di reagire a stimoli facendo seguire, in risposta ad un segnale, azioni motorie adeguate.

Si distinguono: reazione semplice, reazione di scelta nonché le reazioni motorie complesse.

Reazione semplice: tutte le risposte ad un segnale noto a cui possono corrispondere movimenti totalmente prevedibili a cui non corrispondono movimenti sempre prevedibili. Gli stimoli possono essere ottici, acustici, tattili, cinestetici.

Reazione di scelta: sceglie la risposta più adeguata ad una serie di stimoli proposti da una situazione.

Reazione complessa: porta risposte conosciute e più stimoli, es: vari segnali, ogni segnale ha la sua risposta.

La reazione motoria complessa: è fondata sulla capacità di anticipo e dipende dall'esperienza e dalle conoscenze (memoria - osservazione).

Gli atleti esperti elaborano molti stimoli i meno esperti solo pochi.

Vilkner (1979) dice che la reazione motoria semplice dipende dall'età e dal talento ed è poco allenabile. Punto massimo 17/20 anni. La complessa aumenta con l'allenamento.

Metodi di sviluppo

- 1) Risposta a stimoli prevedibili e conosciuti nel più breve tempo possibile.
- 2) Somministrazione di stimoli via via più complessi di tipo visivo, acustico, tattile e cinestetico.
- 3) Abbreviazione del tempo di informazione e riduzione delle possibilità di prevedere il segnale.
- 4) Incremento della gamma (costante) di segnali utilizzabili e dal numero di reazioni motorie ad essi collegati.
- 5) Unione di reazione a richiesta di precisione.
- 6) Introduzione, su situazione complessa, di stimoli di disturbo.
- 7) Esercitazioni complesse specifiche dello sport pratico.

Capacità di ritmizzare

Il ritmo è l'ordine cronologico e la ripartizione dell'accento caratteristici di ogni atto motorio che così si producono. Cioè un continuo e fluido alternarsi di contrazioni e decontrazioni, tensione e rilassamento.

Fa' parte di questa capacità l'adattarsi ad un ritmo e variarlo improvvisamente.

Metodi di sviluppo

- 1) Variazioni improvvise e preordinate di movimenti condotti a ritmo costante.
- 2) Andature preatletiche: ginocchia alte, basse, medio con incremento di andatura.

- 3) Accelerazioni libere progressive
- 4) Corse con variazioni di ritmo (6 m. veloci - 6 m. lenti - 6 m. veloci ecc.)
- 5) Corsa ginocchia alte che viene trasformata in corsa
- 6) Balzelli trasformati in corsa
- 7) Dopo avere variato un'andatura, recuperare quella iniziale
- 8) Accentuazioni acustica di ritmi esecutivi.
- 9) Es.: lavoro con musica, tamburello per accompagnare andature. Ritmi su H (questo però in età più avanzata per dare modo ai bambini di scoprire il loro ritmo).
- 10) Esecuzioni ritmiche su terreni con pendenze inconsuete (corsa in salita, discesa e misto).
- 11) Introduzione di elementi che obblighino ad un ritmo.
- 12) Es.: passaggio di bacchette (vicine, lontane), over ed ostacoli variando le distanze gradualmente.
- 13) Imitazione di altri in un contesto di gruppo.