

L'insegnamento dei fondamentali nel minibasket

La mia proposta di lavoro per quanto riguarda l'insegnamento dei fondamentali del minibasket parte dalla mia esperienza nella scuola elementare in qualità di esperto di educazione psicomotoria.

Ho cominciato con il porre una semplice ma significativa domanda: cosa mi ha portato a fare il “maestro di ginnastica” e l'istruttore di minibasket?

Sicuramente la memoria mi riporta a quando ero piccolo: come passavo il mio tempo libero?

Quali erano le motivazioni che mi spingevano a cercare il divertimento?

Ai miei tempi la tv aveva due canali, non c'erano il videoregistratore, il dvd, i videogiochi ed il computer, alla scuola elementare fare attività motoria significava andare a prender un po' d'aria.

Sentivo quindi il bisogno di sfogarmi attraverso il gioco che era il centro del mio interesse: il gioco era passione, emozione, invenzione.

Quando ero in casa mi divertivo da solo inventando e sviluppando con fantasia giochi da fare e quando uscivo giocavo con i miei coetanei nel nostro splendido cortile.

I giochi che praticavamo erano ovviamente quelli tradizionali. Il tempo scorreva in fretta e non avremmo mai voluto smettere.

Noi giocavamo ed allo stesso tempo apprendevamo senza l'ausilio di un istruttore o di una guida: eravamo gli istruttori di noi stessi.

Crescendo ho praticato diverse discipline sportive, non ad alti livelli ma ricordo di non aver mai incontrato grosse difficoltà.

Le mie esperienze sportive sono state gratificanti, a mio parere, perché facilitate da una buona base che, paradossalmente mi ero costruito da solo!

La passione di emozionare in ugual modo i bambini, nel vederli apprendere divertendosi è la risposta alla domanda che mi sono posta.

Dopo anni di interventi nella scuola come esperto e di attività come istruttore di minibasket, dopo aver osservato ed ascoltato attentamente tanti bambini, ho riscontrato evidenti difficoltà nell'apprendimento degli schemi motori di base.

Il modo di vivere è completamente variato: il bambino si sta trasformando in un sedentario: la scuola a tempo pieno lo costringe a stare fermo per diverse ore, a casa continua a stare seduto a fare i compiti o a passare molto tempo davanti alla tv o al computer o alla play station.

Appare chiaro che questo profondo cambiamento genera delle limitazioni a livello motorio ma crea scompensi anche a livello psicologico.

Per questo motivo, nei progetti di educazione psicomotoria nelle scuole elementari, in pieno accordo con le maestre ho proposto l'inserimento nella programmazione del gioco come strumento primario per lo sviluppo ed il miglioramento del bambino che, con la sua personalità, è il soggetto principale sul quale si deve basare il nostro lavoro.

Negli ultimi tempi diverse statistiche rilevano che nello sport giovanile, gli abbandoni sono in notevole aumento.

Le cause sono attribuite allo studio (33,8%), ma il 30% è dovuto alla perdita di interesse.

Il 76% degli intervistati indica come molto importante la mancanza di divertimento (indagine nomisma pubblicata su sole 24 ore sport n°8 18 aprile 1 maggio 2003) .

Una metodologia di lavoro troppo rigido e stressante può demotivare e portare all'abbandono.

È evidente come la competenza dell'istruttore diventa fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei giovani allievi.

Un istruttore deve conoscere le tematiche che riguardano la condizione del bambino nelle diverse aree che lo interessano (sociale, cognitiva, affettiva e corporea), deve possedere delle qualità: saper osservare, saper ascoltare, saper capire, saper comunicare, saper motivare e possedere intelligenza emotiva.

L'istruttore, nel corso dell'insegnamento, deve partecipare attivamente per favorire l'apprendimento creando un clima giusto, tollerando gli errori ma soprattutto deve avere la capacità di mettere in discussione e variare il proprio progetto educativo.

L'istruttore deve saper programmare, conoscere le diverse metodologie, far parte di un unico processo interattivo con il bambino.

In conclusione un buon istruttore deve mettere l'allievo nella condizione di apprendere in base alla propria esperienza e in altre parole: avere più personalità, avere più fantasia, avere più capacità di scelta e risolvere problemi autonomamente.

A proposito di gioco

Sono varie e significative le posizioni e le teorie espresse nel corso della storia da filosofi, pedagogisti, sociologi, ecc, quindi n'elencherò alcune che ho ritenuto interessanti.

Piaget propone una classificazione del gioco che segue l'evoluzione genetica: giochi di esercizio, caratteristici del periodo senso-motorio (0-2 anni), giochi simbolici, in cui nascono simbolizzazione e finzione (2-8 anni) ed i giochi di regole (dopo i 7-8 anni) che caratterizzano la socializzazione del bambino.

Mentre i primi due tendono a diminuire con l'età, i giochi di regole divengono più frequenti dimostrando l'importanza dello stare insieme rispettando dei codici.

Un'altra interessante teoria ci viene da Caillois che classifica il gioco in due fasi: la prima è rappresentata dalla paidia (dal greco scherzo) dove troviamo libera improvvisazione, fantasia e creatività che portano spensieratezza e gioia, e dal ludus, gioco regolato che richiede impegno, agilità e sforzo (ludi gimnici);

analoga differenza tra le parole anglosassoni play e game che noi traduciamo con lo stesso sostantivo gioco.

La seconda fase descrive la struttura del gioco secondo quattro componenti fondamentali: agon (dal greco guerra), gioco in cui domina la competizione, alea in cui la molla del gioco è il caso, mimicry regno dell'illusione eilinx in cui il gioco provoca spasmo ed angoscia.

Aristotele distingueva tra paidia, puro divertimento caratteristico dei fanciulli, e spoudè, serietà ed impegno tipici dell'età adulta.

Shiller esaltava il gioco come strumento di liberazione e di distacco dalla realtà.

È evidente che il gioco occupa un posto centrale nello sviluppo della personalità di un individuo, poiché investe la sfera cognitiva, affettiva, sociale e corporea.

Il gioco è strettamente collegato all'insegnamento dei fondamentali del minibasket nelle prime fasce di età e deve essere lo strumento primario del lavoro per l'apprendimento delle componenti principali che regolano il movimento: schemi posturali, schemi motori, capacità senso-percettive, capacità motorie (capacità coordinative e capacità condizionali).

Nella mia ipotesi di lavoro, ho scelto una lezione per bambini di 7-8 anni che si affacciano per le prime volte al minibasket, inserendo e modificando alcuni giochi tradizionali mirati alla conoscenza degli allievi (valutazione motoria attraverso l'osservazione).

Lezione 7-8 anni principianti

Fase di attivazione

Stimolazione dei sistemi cardio-circolatorio e respiratorio

Capacità senso-percettive

Schemi motori

Equilibrio

Prima di cominciare, le prime volte faccio sempre gridare ai bambini il loro nome a voce alta, altissima, bassa, bassissima perchè ritengo questo momento molto utile per fare entrare il gruppo in un flusso positivo.

Esercizi-gioco

1) Le belle statue: i bambini camminano o corrono in libertà per il campo ed al segnale sonoro (fischio o battimani), si arrestano cercando di rimanere immobili; vado verso di loro con circospezione cercando di far muovere qualcuno mimando situazioni che suscitano ilarità: nessuna gara.

2) Raggrupparsi: come il precedente ma dopo il primo segnale, mostro un numero con le mani (segnale visivo), ad esempio tre ed i bambini cercano di formare al più presto gruppi di tre, afferrandosi per mano, mettendosi le mani in testa, (percezione tattile); etc. anche in questo caso spenderò qualche secondo per scherzare con chi è arrivato in ritardo.

3) Pack-man: da uno dei primi giochi elettronici, prendersi sulle righe camminando e allo stesso tempo battendo le mani per farsi riconoscere.

Il gioco termina quando tutti diventano pack-man

4) Un due tre stella: sulla base del classico gioco tradizionale immettere delle varianti, rotolando (schema motorio), saltando a zoppino o a piedi uniti (schema motorio più equilibrio) etc.

Fase centrale

Rapporto con la palla

Osservazione

1) Liberi: a questo punto inserisco l'oggetto del desiderio, la palla.

I bambini hanno a disposizione cinque minuti di assoluta libertà.

Mi pongo in disparte ed osservo senza intervenire.

2) Palla dentro: ritengo che i bambini desiderino soprattutto fare canestro e per dare a tutti questa possibilità inserisco palle di tutti i tipi e, se necessario abbasso i canestri; alcuni minuti di libertà totale; osservazione.

3) Cambio palla: i bambini si muovono palleggiando per il campo, al segnale lasciano la palla per terra per andare a recuperarne un'altra.

Variante: togliere un pallone, due palloni etc.

4) Baseball modificato: due squadre, la prima si dispone in fila davanti al canestro e la seconda in fila a fondo campo; i bambini della prima squadra devono cercare di realizzare più canestri prima che l'altra squadra compia un giro del campo in palleggio a staffetta; alla fine si contano i canestri realizzati da entrambe le squadre.

Fase finale

1) Palla avvelenata tre contro tutti: tre bambini con la palla cercano di colpire gli altri che scappano, chi viene preso si mette a sedere, gioco a tempo, poi si sceglie un altro terzetto; alla fine vince il terzetto che ha totalizzato più punti.

Coordinazione spazio-tempo, combinazione di schemi motori, visione periferica.

2) Bandierina: due squadre, ad ogni bambino corrisponde un numero; lancio la palla e chiamo un numero, prende un punto chi riesce a conquistare la palla ed andare a tirare a canestro (uno contro uno globale).

Coordinazione spazio-tempo, combinazione di schemi motori (correre, saltare, afferrare), capacità senso-percettive, combinazione di più regole fondamentali.

3) Pallamano: spiego ai bambini che è un misto tra basket e calcio, la palla si tocca sempre con le mani invece di fare canestro si fa goal; poi indico la prima regola (non si può toccare l'avversario), in seguito dico loro che per fare goal è necessario fare tre passaggi.

Immetterò sempre regole nuove in base agli obiettivi da raggiungere.

4) Gioco finale: in genere chiedo ai bambini quale gioco è piaciuto maggiormente proponendolo nuovamente.

Al termine chiamo tutti intorno a me e ci salutiamo con l'urlo finale.

Attraverso il gioco lavoro sulla combinazione di schemi motori, sulla spazialità, sulle capacità senso-percettive e contemporaneamente sul palleggio ed il tiro in forma globale cercando di stimolare la creatività e la fantasia motoria dei bambini.

Dopo le prime lezioni mirate ad un'analisi di partenza potrò definire gli obiettivi da raggiungere con il gruppo che ho a disposizione.

Credo che, dopo un lavoro finalizzato all'apprendimento degli schemi motori, si possa gradualmente inserire, a livello globale, l'insegnamento dei fondamentali del minibasket e per favorire il processo d'apprendimento, l'istruttore dovrà interagire con l'allievo, evitando di imporre regole e schemi rigidi, aumentando la base delle esperienze motorie, cercando di fornirgli gli strumenti che gli consentano di comprendere ed imparare le regole in una situazione reale di gioco.

L'insegnamento non deve essere mirato alla pura gestualità, ma anche alla capacità di risolvere problemi da parte dell'allievo, che adatterà le proprie conoscenze in base alle situazioni in cui si verrà a trovare.

Per questo motivo l'istruttore deve creare un ambiente ricco di stimoli, un'atmosfera giocosa e di fiducia dove il bambino apprenderà in modo divertente, vivendo in armonia con se stesso e con gli altri.

Paolo Biggio