

I PROCESSI COGNITIVI DEL MINIBASKET. L'ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE. I PRINCIPI METODOLOGICI NELL'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA.

Prof. Maurizio Mondoni

La pallacanestro richiede ai giocatori di anticipare lo sviluppo degli eventi e prendere decisioni in tempi brevi.

I giocatori di pallacanestro devono essere grado di prevedere subito che *cosa* accadrà in una particolare zona del campo (anticipazione spaziale dell'evento) e *quando* l'evento si presenterà (anticipazione temporale).

L'azione può così essere organizzata in anticipo e, quindi, svolta al posto e al momento giusto; un difensore, ad esempio, può prevedere le azioni dell'attaccante, dalla lettura dei suoi spostamenti sul terreno di gioco. Combinando queste informazioni con quelle derivanti dalla dislocazione in campo dei compagni di squadra, potrà programmare l'intervento sul portatore di palla ed eseguirlo in modo tempestivo e preciso.

Il giocatore dovrà anche tenere sotto controllo continuo i cambiamenti della situazione, per modificare prontamente le proprie scelte o per adattare la tecnica quando le circostanze lo richiedono.

Le abilità tecniche dovranno, quindi, essere subordinate alle scelte tattiche per essere adattate in funzione ai continui mutamenti delle situazioni durante lo svolgersi del gioco.

Tutto ciò non può accadere in tempi brevi nel giocosport Minibasket, perché il bambino non è in grado di decidere subito che cosa deve fare e come deve comportarsi in campo; ha bisogno di tempo, deve memorizzare le azioni, le varianti.

L'Istruttore deve rispettare il ritmo dell'apprendimento dei bambini, non può pretendere prima del tempo determinate azioni o movimenti, deve essere paziente.

CLASSIFICAZIONE DELLE ABILITÀ MOTORIE

Le abilità possono essere definite come le capacità di ottenere obiettivi di prestazione in un tempo ottimale, con elevata possibilità di riuscita e minimo dispendio energetico a livello fisico e mentale.

Consentono, inoltre, al soggetto di percepire le caratteristiche ambientali rilevanti, di decidere cosa, dove e quando eseguire, e di produrre attività

muscolare organizzata. Le abilità permettono di conseguire prestazioni accurate in maniera costante anche nelle situazioni difficili di gara. Le tecniche sportive sono abilità che si sviluppano con l'apprendimento e l'automatizzazione del movimento.

Nel Minibasket l'Istruttore deve educare le capacità senso-percettive, gli schemi motori e posturali, per trasformarli successivamente in abilità motorie complesse (fondamentali di gioco), attraverso lo sviluppo delle capacità motorie. Dai 5 ai 10 anni non è possibile che il bambino rappresenti subito bene un gesto, la tecnica deve essere dosata; all'inizio il bambino percepisce il gesto, lo prova, commette errori, poi lo struttura ed infine lo automatizza (percorso lungo).

Le abilità motorie, in base alle caratteristiche di stabilità e prevedibilità dell'ambiente, possono essere classificate in abilità aperte (*open skill*) o chiuse (*closed skill*).

Nelle abilità *open*, l'ambiente è variabile e difficilmente prevedibile, e l'atleta deve reagire prontamente ad eventi mutevoli.

Nel Minibasket, il bambino deve conformarsi continuamente alle richieste ambientali modificando e adattando il gesto tecnico; ha bisogno di tempo, quindi, l'insegnamento all'inizio deve essere globale, deve poter sbagliare per migliorarsi.

La fonte di variabilità maggiore nel gioco deriva dall'avversario che, con le sue azioni,

condiziona ampiamente le decisioni e la prestazione; è molto importante proporgli situazioni di gioco reali, vere, in modo che quando giocherà non dovrà aspettare molto tempo per decidere cosa fare, ma avendolo già provato, il suo tempo per decidere sarà breve.

Nelle abilità *closed*, viceversa, l'ambiente è stabile e prevedibile e l'atleta ha di solito un certo tempo per prepararsi all'azione.

Nel Minibasket le abilità aperte sono il palleggio, il tiro, il passaggio, il modo di difendere (il bambino progetta cosa deve e successivamente deve adattare il suo comportamento in relazione a ciò che accade realmente in campo durante il gioco); le abilità chiuse corrispondono, invece, a momenti di gioco specifici e limitati, come ad esempio il tiro libero; in questo caso, e a differenza delle situazioni dinamiche di gioco, il gesto tecnico deve essere riprodotto continuamente per conformarsi ad uno standard ideale.

È importante evidenziare che nel Minibasket sono dominanti gli *open skill*, perché le azioni sono costantemente adattate tenendo conto dell'avversario; va anche rilevata la preminenza dei processi decisionali e la loro relativa maggiore importanza rispetto alla qualità dell'esecuzione.

Passare la palla al compagno in modo perfetto, controllando l'azione tecnica, è meno rilevante rispetto alla scelta tattica di passare, tirare a canestro o continuare l'azione.

La tecnica, inoltre, è subordinata all'efficacia del movimento: è meglio che un passaggio non perfetto arrivi a destinazione, piuttosto che sia eseguito accuratamente, ma sia intercettato dall'avversario.

PROCESSI DECISIONALI

Le informazioni esterne ed interne all'organismo pervengono al Sistema Nervoso Centrale attraverso gli organi di senso.

Gli *analizzatori* importanti per il movimento sono il visivo, l'acustico, il tattile, il cinestesico ed il vestibolare.

L'identificazione degli stimoli è un processo attivo di ricerca delle informazioni importanti per l'azione, quali la velocità e la direzione della palla che arriva da un passaggio.

All'identificazione degli stimoli seguono processi decisionali di scelta della risposta e di programmazione (parametrizzazione) di tale risposta.

La selezione della risposta consiste nella scelta del programma motorio adatto per risolvere il compito: in fase di parametrizzazione della risposta sono poi precisati i parametri di forza, rapidità e direzione da applicare al programma selezionato, nonché i distretti muscolari da contrarre.

L'analizzatore visivo convoglia più dell'80% delle informazioni esterne; svolge un ruolo fondamentale per il controllo e la coordinazione dei movimenti in quanto fornisce informazioni relative alla propria azione, ai cambiamenti di situazione ed alle relazioni spazio-temporali fra sé e ambiente (compagni, avversari, attrezzi).

Nel Minibasket il bambino effettua costantemente un monitoraggio visivo, in gran parte inconsapevole, degli spostamenti e delle azioni dell'avversario. Le richieste di *rapidità* e *precisione* che caratterizzano il Minibasket determinano un "conflitto" semantico-sensomotorio fra il *comprendere* e l'*agire*. Il conflitto è tanto più marcato quanto maggiori sono il numero d'informazioni da elaborare, la difficoltà del compito e le limitazioni temporali. Le informazioni semantiche, in particolare visive, consentono al soggetto di *comprendere* il significato della situazione e derivano da una ricerca attiva d'informazioni pertinenti sull'ambiente.

Attraverso la disamina delle informazioni, il bambino può rispondere alle seguenti domande:

"Cosa?"

"Dove?"

"Quando?"

Quale sarà l'azione dell'avversario? Quali sono le sue intenzioni? Dove e quando si svolgerà

l'azione? Che cosa è appropriato fare?

In questo modo si riduce l'incertezza della situazione-problema che si presenta in campo durante il gioco.

Le informazioni sensomotorie, importanti per *agire*, permettono, invece, al bambino di rispondere alla domanda "Come?" e, quindi, di controllare l'azione ed il suo svolgimento.

Nel Minibasket sono cruciali gli aspetti decisionali che derivano dalla lettura delle informazioni semantiche. Pertanto, nell'insegnamento andranno privilegiati gli aspetti tattici (si fa per dire, in quanto chiamasi tattica l'insieme delle azioni del bambino atte a risolvere un problema di gioco), rispetto a quelli tecnici, fin dalle prime fasi dell'apprendimento.

Quando il bambino è posto in condizioni d'incertezza situazione e scarsa prevedibilità, ovvero in condizioni competitive, lo sguardo si sposta sull'avversario in possesso di palla (è difficile che difenda su di un attaccante non in possesso di palla), per cercare di portargliela via e poi per coglierne precocemente intenzioni e comportamenti.

Esercitazioni ad elevata componente sensomotoria, come potrebbero realizzarsi con gesti tecnici ripetitivi in condizioni standardizzate, sono scarsamente produttive e difficilmente trasferibili alle situazioni di gioco reale.

Più facilmente trasferibili sono invece le esercitazioni che partono dal gioco globale se semplificato, in quanto è privilegiata la raccolta e l'analisi delle azioni semantiche.

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'INSEGNAMENTO DEL MINIBASKET

Dalla constatazione che nel Minibasket le informazioni semantiche (collegate alla tattica) sono prioritarie rispetto a quelle sensomotorie (collegate alla tecnica), derivano importanti indicazioni didattico-metodologiche, fra cui l'impiego di un approccio globale e dinamico d'insegnamento e d'allenamento.

Le esercitazioni potranno variare dal semplice al complesso per essere adattate al livello di sviluppo tattico-tecnico del bambino; tuttavia dovranno essere contraddistinte da prevalenti condizioni di variabilità e incertezza, provocate specialmente dalla presenza dell'avversario. L'esecuzione dinamica della tecnica, condizionata dalla tattica, agisce sviluppando e incrementando abilità plastiche, garantendone la trasferibilità al gioco reale.

A livello didattico, situazioni inizialmente semplici e relativamente prevedibili dovranno poi essere gradualmente sostituite da situazioni più complesse e incerte.

La presentazione di esercizi-gioco con condizioni semplificate, non solo garantiscono acquisizioni trasferibili, ma agiscono rialzando la motivazione intrinseca verso attività che agli occhi dei bambini più facilmente appaiono significative e divertenti.

Nell'evoluzione tecnico-tattica dell'insegnamento del Minibasket prima e della pallacanestro poi, sono state identificate tappe gerarchiche relative a situazioni di attacco e di difesa.

Nell'attacco, ad esempio, dopo aver superato il problema del controllo della palla, il bambino comincia a prendere in considerazione la zona del campo più facile per realizzare canestro, poi l'avversario e, quindi, il compagno.

Le alternative decisionali sono molto articolate: nel Minibasket è possibile tirare a canestro, avanzare in palleggio verso il canestro avversario, cercare di "rubare la palla" giocare 1 c 1, passare la palla e aiutare il compagno in difesa. Questi concetti tattici generali possono essere individuati e insegnati per facilitarne la comprensione ed. il trasferimento a più discipline, in quanto l'identificazione di concetti trasferibili agevola le acquisizioni e consente risparmi di tempo.

Per l'Istruttore è interessante notare che problemi simili accomunano varie discipline di squadra e che metodi di insegnamento globale sono adottati in tutti gli altri sport di squadra. Sintetizziamo ora una serie di indicazioni didattiche e metodologiche finalizzate allo sviluppo dei processi cognitivi e del pensiero tattico:

- Progredire nell'insegnamento, dalla tattica alla tecnica, dal semplice al complesso, dal facile al difficile, dal globale all'analitico.
- Nel presentare esercizi aumentare l'incertezza delle situazioni di gioco.
- Introdurre handicap esecutivi (ad esempio competere contro una squadra più numerosa, ritardare l'intervento dell'attacco o della difesa, reagire a situazioni di contrattacco improvviso).
- Far identificare al soggetto le informazioni importanti cui rivolgere attenzione.
- Introdurre stimoli distraenti (rumori, segnali, ecc.) cui il soggetto deve imparare a non prestare attenzione.
- Far eseguire gesti o movimenti in condizioni di costrizione temporale (poco tempo a disposizione per concludere a canestro).
- Incrementare le capacità coordinative speciali (trasformazione e adattamento, reazione motoria complessa, orientamento spazio-temporale, combinazione e accoppiamento, equilibrio, differenziazione, ritmitizzazione)..
- Aumentare il numero delle abilità tecniche individuali.
- Variare l'esecuzione tecnica (distanze, traiettorie, direzioni, ecc.).
- Variare o modificare spazi di gioco, velocità esecutive, numero di giocatori, modalità difensive (difesa più o meno "ragionata"), numero d'informazioni, tempi decisionali, ruolo dei giocatori, regole di gioco, schemi d'attacco e difesa, scelte d'attacco e difesa, azioni di finta (individuali e collettive).

È importante sottolineare che lo sviluppo dei processi mentali richiede un processo di formazione a lungo termine, pianificato e adattato alle esigenze individuali, similmente a quanto si realizza per le capacità condizionali, coordinative, di mobilità articolare, tecniche e tattiche.

Un elevato incremento delle capacità cognitive si osserva fra i 10 e i 12 anni (fase sensibile) ed uno sviluppo ulteriore fra i 16 e i 18 anni.

La maturazione biologica va integrata con l'allenamento specifico: le richieste della preparazione, inizialmente semplificate, andranno sistematicamente aumentate, fino anche a superare le difficoltà che normalmente si presentano in gara.