

DAL MINIBASKET AL BASKET. QUALE TECNICA?

Prof. Maurizio Mondoni

Premessa:

Ritengo che uno dei problemi fondamentali dell'Istruttore di Pallacanestro a livello Propaganda o Ragazzi sia quello di suscitare interesse nei ragazzi/e. Molti, anche se preparati tecnicamente, non riescono a raggiungere quest'obiettivo, in quanto non conoscono un buon metodo d'insegnamento; parlano e spiegano troppo, correggono continuamente, imprecano, puniscono se si commettono errori, insegnano i fondamentali cestistici in modo troppo analitico, non utilizzano correttamente i feedback, non possiedono un ricco patrimonio culturale, copiano i grandi allenatori trasmettendo poco o nulla ai propri allievi.

Per riuscire ad insegnare è bene educare all'attenzione sia nel campo del pensare sia in quello del percepire (percepire, elaborare, progettare, azione).

Insegnare che cosa?

Istruttori che fanno sfoggio d'esercizi copiati da clinic o riviste sicuramente, a livello coreografico, fanno dei buoni allenamenti ma non si rendono conto che in questo modo i ragazzi/e di 11-12 anni conoscono appena i movimenti che possono eseguire con il proprio corpo nello spazio e nel tempo, non possiedono la forza necessaria di lancio o di salto, non sono resistenti, rapidi, coordinati ?

Come si può cambiare?

Cambiando metodo di allenamento, credendo maggiormente nel nostro operato, lavorando di più sulla costruzione multilaterale delle capacità ed abilità motorie, distribuendo l'insegnamento della tecnica in più tempo diluendo così gli obiettivi. E' importante che i giocatori capiscano cosa devono fare in campo, che tipo di scelta operare in una determinata situazione di gioco e che possano avere la licenza di sbagliare qualche volta in più senza essere puniti o con la paura di essere sostituiti.

Un Istruttore per insegnare la pallacanestro ai giovanissimi deve conoscerli bene, conoscere i fondamentali di gioco, deve saperli insegnare in forma globale, deve proporli dal semplice al complesso, deve essere motivato e motivare utilizzando una corretta comunicazione e metodi adeguati d'insegnamento.

Cosa bisogna insegnare?

L'attenzione è la molla dell'apprendimento! L'Istruttore per raggiungere i propri obiettivi deve possedere carisma, leadership, suscitare interesse proponendo esercizi sempre diversi e con molte variazioni.

Il Minibasket termina a 10 anni perciò non dobbiamo anticipare i tempi d'apprendimento ma allenare attraverso la didattica le capacità motorie, senza automatizzare precocemente, rispettando le fasi dell'apprendimento (coordinazione grezza, coordinazione fine e disponibilità variabile).

Il rapporto tra preparazione generale e specifica deve essere proporzionale all'età (70% generale 30% specifica) il lavoro deve essere a carico naturale o con piccoli attrezzi senza esagerare con lo stretching ma proponendo la mobilità articolare. La programmazione è alla base del lavoro, gli obiettivi (obbligatori, opzionali, a breve e lungo termine) devono essere

valutati attraverso test (psicologici, antropometrici, funzionali, motori generali e specifici).

Problematiche

Dopo la fanciullezza (6-11 anni) avvengono nei ragazzi/e trasformazioni somatiche, endocrine, fisiologiche e motorie che comportano uno squilibrio, anche se transitorio, nel loro sviluppo motorio. Bambini/e che in età di Minibasket erano dei "maghi" della palla a spicchi, si ritrovano privi armonia, di coordinazione e d'equilibrio.

E' questo il periodo definito della "ristrutturazione delle capacità motorie", variano il baricentro e la base d'appoggio, insorgono problemi d'equilibrio statico e dinamico, di coordinazione generale e segmentaria (occhio - mano), varia la capacità di forza, di resistenza, di rapidità e di flessibilità.

E' questo il periodo della crisi puberale e l'Istruttore deve essere consapevole di trovarsi di fronte a soggetti profondamente turbati nei loro squilibri psicofisici, i ragazzi/e vivono la sessualità, si registra una grande incertezza nel prendere decisioni.

Il talento non deve essere sfruttato per vincere le partite, ma deve essere messo a disposizione della squadra per farla migliorare.

La Tecnica

Lo sviluppo delle capacità motorie in funzione dei gesti tecnici è l'obiettivo da perseguire tenacemente puntualizzando alcuni concetti quali:

- Se sei forte nel lanciare, puoi tirare da fuori e passare la palla a 5-6 metri di distanza
- Se salti molto in alto puoi prendere tanti rimbalzi
- Se sei resistente, coordinato puoi
- Se seipuoi

L'importante è che il ragazzo/a capisca che il palleggio serve per gli spostamenti, per battere l'avversario, per penetrare e per migliorare l'angolo di passaggio; che il passaggio è più veloce del palleggio e che è meglio conoscere molti modi di passaggio piuttosto che uno solamente; che il tiro è il fondamentale più bello da insegnare ma il più difficile da usare; che smarcarsi vuol dire "scappare via" dal difensore; che difendere significa attaccare l'attaccante per metterlo in difficoltà.

Conclusioni

Se durante una partita, un ragazzo/a effettua un passaggio dietro la schiena o vuol copiare M.Jordan e fa una piroetta, non succede niente di strano, lasciamolo fare è un buon segno.

La pallacanestro per crescere ha bisogno di campioni a diversi livelli : giocatori, Istruttori, dirigenti, arbitri, pubblico intelligente e corretto; perciò se un ragazzo ha vissuto bene il periodo del Minibasket e quello seguente, rimarrà nell'ambiente.

Mai il tecnicismo deve superare la persona, prima di essere tecnici di pallacanestro dobbiamo essere persone, il nostro ruolo è quello di sbagliare sempre meno, specie a quest'età !!!