

IL TIRO

CARATTERISTICHE FUNZIONALI ED
ASPETTI DIDATTICO-METODOLOGICI

Antonio Nappi



AGGIORNAMENTO
MINIBASKET

PONTEDERA 15 MAGGIO 2010



Il **tiro**: E' un **fondamentale** molto importante nella pallacanestro: costituisce l'ultimo atto del gioco;

E' il **fondamentale** che i giocatori sono più motivati ad imparare: fare canestro infatti dà all'atleta forte ed immediata conferma delle proprie capacità.

Rappresenta la concretizzazione di un vantaggio preso e mantenuto individualmente e/o dalla squadra.



FONDAMENTALE



ABILITA' MOTORIA

la capacità di *automatizzare* un gesto atletico, o un compito motorio, anche complesso. In altri termini l'abilità, in senso generale, coincide con il concetto di *saper fare, saper agire con efficacia*



Tiro da fermo



- Testa alta, occhi che guardano il canestro
- Piedi larghi quanto la larghezza delle spalle e rivolti verso il canestro
- Piede corrispondente alla mano di tiro leggermente avanti
- Peso del corpo sugli avampiedi
- Caviglie piegate
- Gambe piegate
- Busto leggermente inclinato in avanti
- Mano di tiro sotto la palla e naturalmente aperta, il pallone poggia sui polpastrelli
- Mano guida laterale e naturalmente aperta
- Gomito sotto la palla
- Pallone sopra l'occhio sul lato di mano di tiro



I principali fattori che intervengono nell'esecuzione di tiro sono di tre ordini e più precisamente: **tecnico, fisico, mentale.**

- **Sensibilità delle dita** (il fattore interviene soprattutto nella fase di ricezione o raccolta della palla e nel movimento preparatorio – di sistemazione della palla sulla mano - che precede l'atto di tiro)
- **Equilibrio** (da intendersi sia come equilibrio di tipo fisico, sia di tipo mentale. Un buon tiro va effettuato con raziocinio e fiducia in se stessi)
- **Coordinazione** (nell'atto di tiro è fondamentale avere una buona coordinazione di tutto il corpo. Quindi, sia degli arti superiori sia di quelli inferiori che intervengono nella fase di spinta)
- **Meccanica di tiro** (l'esecuzione tecnica e stilistica del gesto. Spesso viene subordinata all'efficacia dello stesso. Se infatti un tiro non stilisticamente ineccepibile risulta comunque efficace si tende a non correggere il gesto)

- **Forza** (è data dalla risultante della spinta ricevuta dall'insieme delle leve del corpo. Bisogna tenere conto, quindi, che la forza è il risultato della spinta data sia dagli arti inferiori sia da quelli superiori)
- **Mira** (essendo, il tiro, un gesto fortemente automatizzato quasi nessun giocatore è conscio di dove guarda durante l'esecuzione di un tiro.
- **Autonomia e responsabilità** (Il tiro è fortemente influenzato da fattori psicologici, esso è il momento più individuale nel gioco della pallacanestro. Nel decidere di tirare un giocatore esclude la collaborazione con i compagni di squadra, assumendosi pienamente la responsabilità di finalizzare l'azione.

TIRO

ricevere

AFFERRARE

tirare

mira

LANCIARE

Equilibrio

Coordinazione

Forza

Capacità
Motorie

Autonomia e Responsabilità



IL TIRO

GRATIFICAZIONE

AUTOSTIMA

SICUREZZA



ABILITA'



per avere una abilità motoria occorre prima sviluppare e migliorare gli **schemi motori di base e posturali**, quindi affinare le **capacità condizionali e coordinative** ed infine, dal giusto mix di questi elementi, avremmo ottenuto un buon bagaglio di **abilità motorie**.



Afferrare

E' una condotta motoria che richiede al bambino la capacità di leggere la **traiettoria della palla**, di spostarsi adeguatamente e quindi di **toccare**, prendere possesso ed **intercettare** l'attrezzo stesso.



Lanciare

E' uno degli schemi motori più difficili da acquisire perché richiede oltre che un buon **equilibrio**, anche **mira**, **coordinazione oculo-manuale**, **capacità di valutare le distanze** e le **traiettorie**



Afferrare

Lanciare

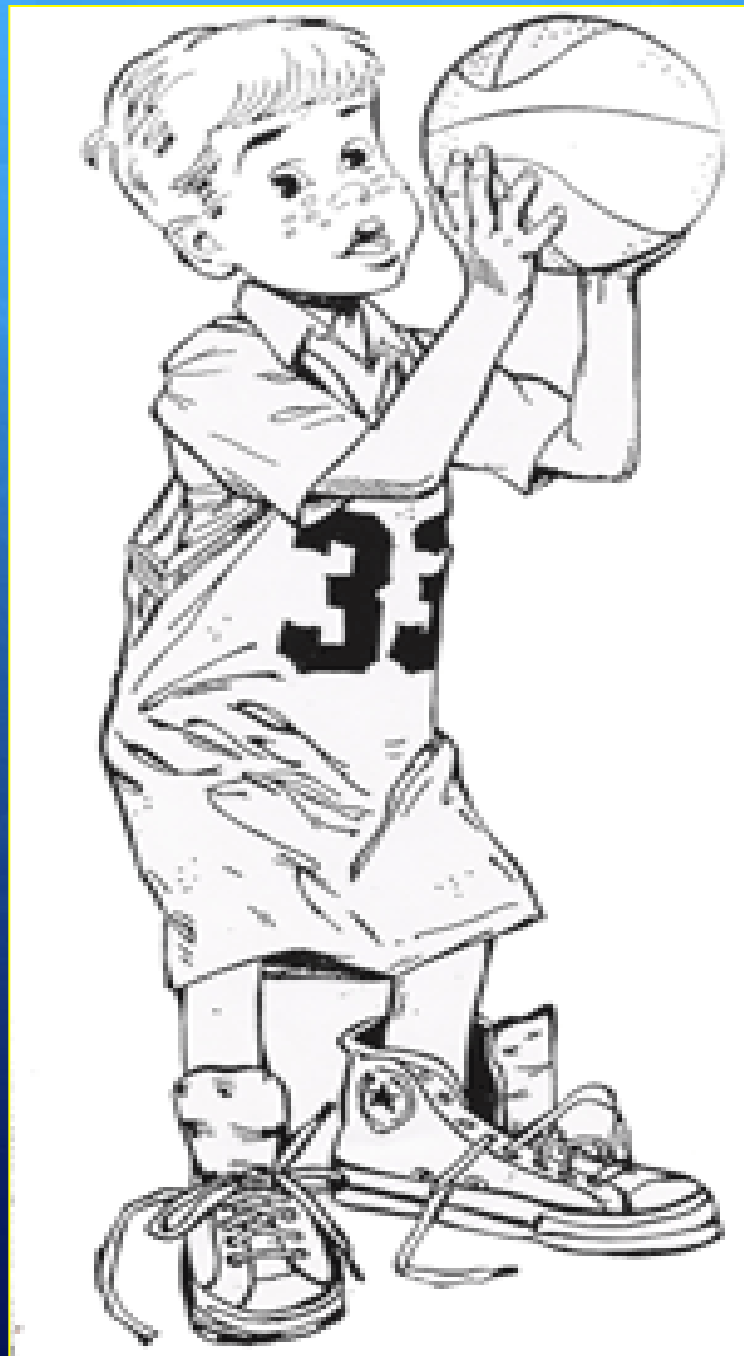
Ricezione

Tiro



Equilibrio

- in una posizione di quiete relativa e durante movimenti molto lenti – **statico**
- Dopo cambiamenti di posizione ampi e moto rapidi con squilibri del corpo - **dinamico**



Senso Percezione

equilibrio statico:

Informazioni analizzatore
cinestesico e tattile e in
minor misura **ottico e**
vestibolare.

equilibrio dinamico:

Spostamenti rapidi, giri,
cambi di posizioni,
informazioni vestibolari.

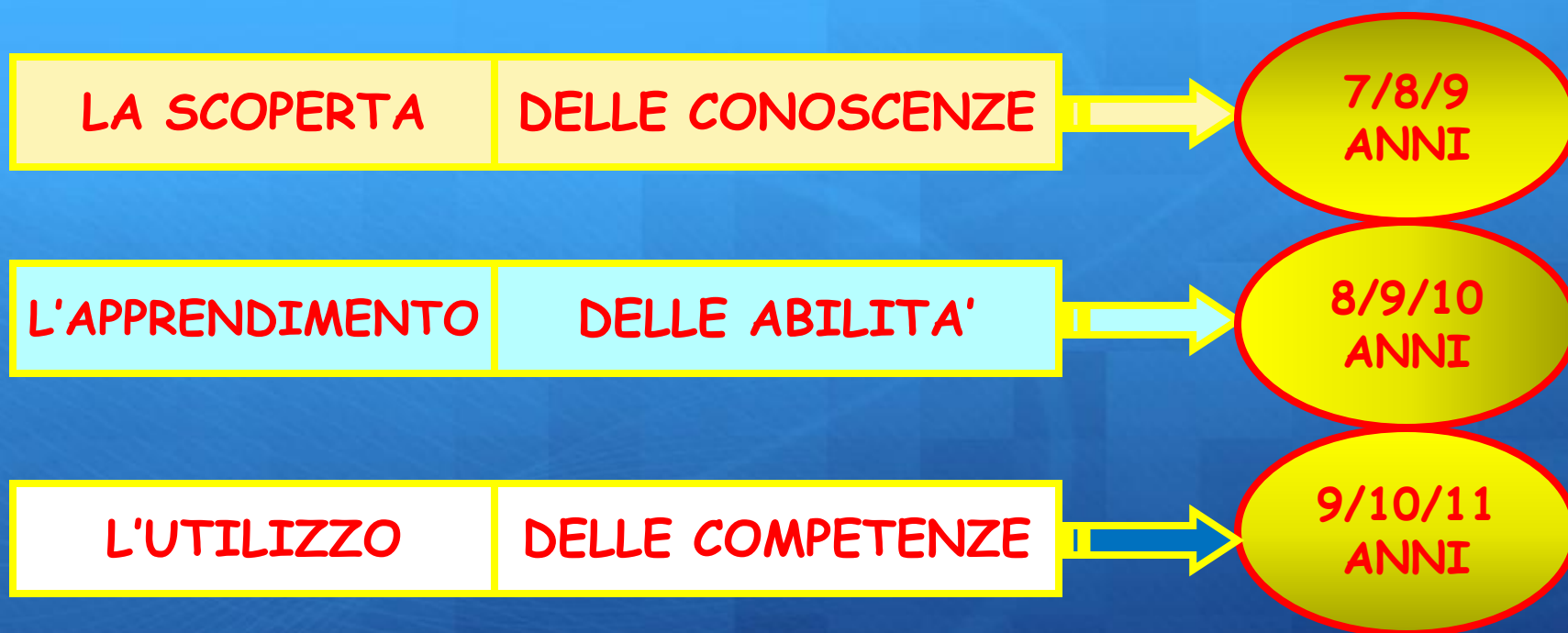


ABILITA'



per avere una abilità motoria occorre prima sviluppare e migliorare gli **schemi motori di base e posturali**, quindi affinare le **capacità condizionali e coordinative** ed infine, dal giusto mix di questi elementi, avremmo ottenuto un buon bagaglio di **abilità motorie**.





Proviamo a definire un approccio da condividere all'Insegnamento dei Fondamentali nel Minibasket, creando i presupposti di un graduale avvicinamento alla pallacanestro.

CONOSCENZA

ABILITA'

COMPETENZE



Insegnare il Tiro.

**Possedere un ricco patrimonio
di CAPACITA' MOTORIE**

**Conoscere il FONDAMENTALE/I
e le REGOLE di gioco**

**Saper LEGGERE – COMPRENDERE
e RISOLVERE i problemi di gioco**

Saper UTILIZZARE ciò che impara

Per Saper Tirare e quindi Giocare il bambino dovrà ...

„Sua maestà l'istruzione tecnica
può essere cattiva sovrana
se dimentica che al di sopra di essa
vi è sempre il bambino,
con le sue immense potenzialità,
ma anche con i suoi limiti
numerosi ed indefiniti“.

T.Husen

***Quanta fretta, esasperazione, esagerazione
improvvisamente appare nell'attività didattica
degli Istruttori ?***

INSEGNARE I FONDAMENTALI

MINIBASKET

SCOPRIRLI

CONOSCERLI

UTILIZZARLI

BASKET

PERFEZIONARE

AUTOMATIZZARE

APPLICARE

GIOCANDO

CON
ESERCIZIO

SCOPERTA

**ATTENZIONE
EQUILIBRIO
PIEDI/GAMBE**

**SOPRA/SOTTO
VICINO/LONTANO
FRONTALE/LATERALE**



CONISCENZA/ABILITA'

**PIAZZATO
DAL PALLEGGIO
DA RICEZIONE
IN CORSA
DX/SX**



COMPETENZE

**IN SITUAZIONI
DI GIOCO**

**VALUTANDO LE
SITUAZIONI**

**CON SCELTE
ADEGUATE**



Non basta saper fare un compito
per essere considerati competenti.

In ambito motorio e sportivo,
gli apprendimenti devono essere
sempre di più integrati con saperi diversi
(metodologici - relazionali - procedurali - ecc.)
per riuscire ad applicarli in situazioni diverse.

SVILUPPO MOTORIO E AUTOSTIMA NEI GIOVANI.

AAVV.Facoltà di Medicina - Università di Foggia (2006).

**NEL PERSEGUIRE TENACEMENTE E
TALVOLTA CIECAMENTE LA VITTORIA !**

**SACRIFICANDO
LA PREPARAZIONE GENERALE
A FAVORE DELLA
PREPARAZIONE SPECIFICA !**

**SELEZIONANDO ED ADDESTRANDO UN GRUPPO
PROGRESSIVAMENTE "ALLENABILE" !**

*Quando i bambini crescono un pensiero attraversa la
mente degli Istruttori, ma è un pensiero che
dobbiamo saper "governare" !*

FONDAMENTALI CON PALLA

**Enfatizzare pochi ma essenziali obiettivi,
individuare le priorità e su quelle fondare le prime,
semplici, osservazioni tecniche.**

TIRO

- coordinazione ed equilibrio

“Le competenze non volgono le spalle ai saperi, perché esse non possono emanciparsene, ma è necessario accettare di insegnare meno e più adeguate conoscenze e si vogliono realmente sviluppare le competenze” (Perrenoud)

**UTILIZZARE ADEGUATI
METODI D' INSEGNAMENTO**

**SAPER PROPORRE PROBLEMI ADEGUATI
ALL'ETA' ED ALLE CAPACITA'**

**SAPER INDIVIDUARE CORRETTE
PROGRESSIONI DIDATTICHE
D'INSEGNAMENTO**

**INTERVENIRE - CORREGGERE E
FAR RIFLETTERE**

***Per sviluppare l'idea di Gioco e accompagnare con
pazienza verso la pallacanestro i bambini è importante***

**Un punto forte del “nostro” Minibasket futuro,
che mi auguro possa essere condiviso,
dovrà essere lo sviluppo di
competenze cognitive prima che tecniche.**

**Fare in modo che, il Minibasket che insegneremo,
consenta ai bambini di capire, prima possibile, come si gioca.**

**E dia loro progressivi strumenti
per riconoscere – affrontare e risolvere
le diverse situazioni che il gioco presenta,
e che sono la natura stessa del Minibasket.**

E PER CONCLUDERE . . .



**Sviluppare la
Capacità di Gioco,
apprendere i fondamentali,
andare incontro al Basket
significa accompagnare
i bambini alla conquista
dell'essere
"padroni" del gioco,
più consapevoli
di ciò che accade,
e quindi più sicuri
di se stessi,
NEL GIOCO
COME NELLA VITA !**

O NO !