

LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL MINIBASKET: VADE RETRO

PREMESSA

Quando si parla di Preparazione Atletica per qualsiasi sport si escludono a priori i bambini sotto i dodici anni d'età. Perché?

Ci hanno imbottito di nozioni sullo sviluppo della Forza, della Velocità e della Resistenza che ha paura di allenare queste capacità nei bambini. Secondo me, non c'è niente di più sbagliato che tralasciare un lavoro Generale di maturazione motoria durante questo periodo. Mettere un "peso" in mano ad un bambino è reato; ma non è altrettanto sbagliato mettergli in mano un pallone da mezzo chilo e farlo tirare ad un canestro di 3.05?

LA FORZA

Nei bambini tra i sei e i dodici anni, si può parlare soltanto di FORZA RAPIDA e FORZA RESISTENTE; il loro sviluppo presuppone che le Resistenze esterne siano talmente scarse che rendano possibile un'elevata rapidità di contrazione o un numero di ripetizioni sufficienti da ottenere un effetto allenante.

Per quanto riguarda l'allenabilità della Forza Massima bisogna aspettare la maturazione sessuale sia per i maschi che per le femmine; pertanto risulta difficile programmare un lavoro che alla soglia della maturazione sia efficace per qualsiasi giocatore ma non per questo dovremo esimerci dal farlo !!!

Esempio di lavoro

La difficoltà incontrata nell'avere 20 bambini in palestra e gestirli nel migliore dei modi, l'ho superata creando dei **Circuiti a stazioni** che comprendono esercizi generali e specifici in modo da coinvolgere tutto il gruppo divertendosi.

Dividere i bambini in gruppi di quattro:

1. OROLOGIO UMANO: intorno al cerchio con un pallone, passaggi per 12 ...16 giri (danno il tempo a tutti)
2. BRACCIO DI FERRO: a coppie sdraiati dx e sx
3. TIRA E MOLLA: in equilibrio sulla riga tenendosi per mano devono cercare di far mettere i piedi fuori della riga al compagno
4. PASSAGGI con il pallone da basket a coppie in vari modi e posizioni (flessioni del busto per gli Addominali)
5. SPINTE DELLE BRACCIA su una panca
6. CAMPANA uno di fronte all'altro saltare dalla posizione di semiaccosciata alternandosi

Il recupero è dato dal tempo necessario per cambiare stazione, il lavoro è graduato in base all'esperienza motoria e all'età dei bambini.

LA RAPIDITA'

Questa capacità racchiude un insieme d'aspetti che vanno sviluppati dal periodo prescolare (Reazione), a quello scolare (Velocità d'azione e d'accelerazione), senza differenziare i due sessi. Chiaramente questi aspetti migliorano notevolmente nell'età d ma solo per lo sviluppo della forza. Sono le strutture del Sistema Nervoso che, sviluppandosi prima dell'apparato muscolare, permettono un miglioramento della Reattività e della frequenza elevata dei movimenti. Già a quest'età, è stato dimostrato che si può intervenire sulle qualità contrattili delle fibre muscolari, che poi determineranno se un atleta sia veloce o resistente.

Esempio di lavoro

1. Gara a chi arriva primo stabilendo un traguardo partendo e arrivando nelle più svariate posizioni
2. **GARA A COPPIE:** l'istruttore tiene la mano dei bambini, quando la stringe partono.
3. **INSEGUIMENTO:** tipo ciclismo quattro sedie delimitano il percorso, i bambini al via corrono per 10...5

Secondi il vincitore sarà chi avrà percorso più metri.

Penso che giochi e gare su questo argomento ce ne siano a bizzeffe, quello che voglio sottolineare è **che si scinde la preparazione atletica da quella tecnica**; è inutile fare nella prima parte della lezione tutti questi esercizi quando poi, durante il 3 contro 3, non pretendiamo che ci sia rapidità di esecuzione nella transizione o nelle rimesse o nel battere il proprio avversario.

LA RESISTENZA

La Resistenza è una capacità relativamente neutra rispetto allo sviluppo; la sua formazione può iniziare in età prescolare e continuare nelle successive tappe evolutive. Per tutta la fanciullezza è più difficile allenare questa capacità ma non per questo si deve evitare di farlo come si sosteneva in passato. Sono quindi concorde che, dal punto di vista fisiologico la capacità aerobica è fondamentale per lo sviluppo della resistenza ma bisogna valutare che l'allenamento a lunghe distanze toglie il gusto del gioco che deve essere primario in quest'età e comporta un carico unilaterale eccessivo sul sistema motorio, andiamoci piano anche perché la Pallacanestro da punto di vista energetico è uno sport anaerobico.

LA MOBILITA' ARTICOLARE

Il suo periodo di formazione inizia in età prescolare quando l'apparato articolare non è ancora sviluppato, quindi sia i legamenti sia i muscoli sono elastici ed estensibili. In età scolare si nota un aumento tra soggetti diversi, tra sessi e perfino tra articolazioni dello stesso individuo.

Esempio di lavoro:

BALL HANDLING tra gli esercizi proposti si possono inserire movimenti di mobilità articolare. Da fermi o in movimento, dalla posizione seduta o in piedi, far girare la palla intorno alle gambe senza piegarle.

L'idea è: alternare gli ex di stretching conosciuti con ex di ball handling.

BASTONE - CERCHI - BIRILLI l'uso di questi piccoli attrezzi ci favorisce nel proporre nuovi ex più stimolanti rispetto allo stretching statico.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Dall'età prescolare la loro formazione è nel pieno sviluppo, dagli schemi motori di base (camminare, correre, saltare etc.) in forma ludica si aumenta la difficoltà delle proposte motorie inserendo ex di maturazione neuromuscolare che coinvolge le capacità coordinative generali e speciali insistendo, in un secondo tempo, su quelle specifiche per la Pallacanestro (equilibrio, ritmo, oculo-manuale, fantasia motoria)

La fase successiva è quella dell'acquisizione delle **abilità motorie** specifiche della pallacanestro, che è tutta la gamma di movimenti che si avvicinano alla tecnica di gioco.

Esempio di lavoro:

CIRCUITO: usando gli attrezzi disponibili in palestra: **panche** (rovesciate come assi di equilibrio) **tappeti** (capovolte rotolamenti saltarli in larghezza) **spalliera svedese** (arrampicarsi) **cerchi** (slalom e salti divaricati) **elastici delle "mutande"** (tendere almeno 5 metri tra sedie, panche o altro sostegno in modo da formare degli ostacoli).

Prof. Cedolini Gianni. Insegnante di Educazione Fisica

Responsabile Minibasket Juve Pontedera



**Baloncesto
Formativo**