

CARATTERISTICHE MOTORIE A 5-6 ANNI E CONSEGUENZE SULL'INSEGNAMENTO DEL MINIBASKET

Stazione d'arrivo per la strutturazione motoria di base e, contemporaneamente, stazione di partenza per l'impostazione corretta della motricità. Significa che a 5 anni i bambini sono in grado, anche se grossolanamente, di eseguire gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, arrampicarsi, strisciare, lanciare, rotolare) e che da questa età si deve iniziare ad affinarli, a migliorarne l'esecuzione.

Conseguenze: attività motoria senza/con la palla per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità senso-percettive (cinestesico, vestibolare, acustico, ottico, tattile), cioè i pre-requisiti.

Schema corporeo scarsamente strutturato soprattutto in situazioni di movimento, da ciò deriva che l'equilibrio statico è discreto mentre presenta difficoltà a mantenere una direzione rettilinea e traslocazioni su superfici ristrette. Infatti egli non salta l'ostacolo ma cerca di scavalcarlo e difficilmente riesce ad abbinare 2 o più schemi motori contemporaneamente, per esempio correre e lanciare. Da ciò deriva, anche, una coordinazione oculo-manuale carente soprattutto nella precisione; scarsa la capacità di dare direzione e misura ("giusta forza") al lancio. Infatti, a questa età il bambino non lancia ma getta in quanto c'è una scarsa coordinazione temporale dei vari gruppi muscolari che intervengono nel lancio

Conseguenze: evitare l'insegnamento del tiro in corsa o terzo tempo. Proposte, inizialmente, più di rotolamento verso un'obiettivo vicino (usare le linee del campo) poi di lanci ad obiettivi orizzontali (miglioramento della valutazione della distanza) ed a obiettivi verticali (miglioramento della mira e della valutazione della direzione). Obiettivi di grandi dimensioni (cerchi del campo) e/o lanci con lo scopo di superare una linea posta a x metri (linea anche obliqua al fine di valutare autonomamente la propria capacità di lancio). Uso di canestri più bassi (Utilbasket), di palloni più piccoli e lanci prima frontali poi laterali (più facili)

L'attenzione è labile, l'interesse è momentaneo e incostante; l'apprendimento avviene per prove ed errori e tramite la vista (80-85%) e non attraverso spiegazioni verbali.

Conseguenze: giochi di breve durata (5'-6') con spiegazioni di facile comprensione, veloci e con regole semplici. Proposte globali, tramite giochi, creare situazioni problema e non soluzioni da ricordare (per esempio: "Vediamo chi riesce a ...;" "Riusciamo a fare come...;" "Come possiamo fare per...;") La correzione avviene attraverso la variazione del compito motorio e con frasi positive (per esempio se un bambino non riesce a segnare, bisogna essere in grado di capirne il perchè: troppo lontano dal canestro ("prova a tirare da questa posizione", avvicinarlo), mancanza di forza ("prova a tirare con questo pallone", più leggero), tira lateralmente ("prova a tirare davanti al canestro" indicare e segnare la giusta posizione, più facile è il tiro frontale). L'istruttore deve saper dimostrare ogni gesto e poi lasciare al bambino la libera interpretazione motoria. Dare tanto tempo al bambino per poter familiarizzare con la nuova abilità motoria, con il fondamentale, quindi tante proposte: "bambino + palla" perchè deve prendere confidenza con il gesto da apprendere (evitare gare individuali ed a squadre, durante la fase della coordinazione grezza o esplorativa)

A 6 anni il bambino è sempre in movimento, alla ricerca di nuove esperienze. Non è prudente, non è consapevole del pericolo. Grande capacità di riprodurre globalmente tutto ciò che vede. E' un essere di azione e non verbale anche se è in grado di eseguire un'azione motoria in seguito ad una semplice consegna verbale ma senza pensare ai dettagli di esecuzione

Conseguenze: giochi di movimento e di breve durata. Fare molta assistenza ed avere un atteggiamento "attivo" in palestra (essere sempre attenti ed osservare tutto) e non "passivo" cioè far eseguire la proposta ed attendere lo scorrere del tempo. Dimostrare ogni proposta in modo globale, spiegazione anche durante l'esecuzione sia dell' istruttore che dei bambini.

Maggior controllo del corpo, migliora l'equilibrio anche se manca ancora di coordinazione tra 2 o più movimenti combinati. Grande desiderio di emulazione e di ricerca di gratificazione da parte dell' adulto.

Conseguenze: aumentare la difficoltà delle proposte anche combinando due schemi motori di base senza tener conto della precisione (correre+lanciare). L'istruttore deve parlare al bambino in modo positivo, durante l'esecuzione della proposta sia per gratificarlo sia per "correggerlo" ("bravo, stai palleggiando bene!" "grande tiro, ma adesso prova a ..." "bene, adesso proviamo a...") . Lasciare molto spazio alla fantasia, alla libera interpretazione del gesto motorio

A 5/6 anni non riesce a vedere le cose dal punto di vista altrui, per cui nel gioco ognuno gioca per sé senza preoccuparsi delle regole del vicino (tutti alla fine del gioco vincono). Periodo del gioco simbolico, il bambino crede di essere al centro dell'universo, non esistono i bisogni degli altri.

Conseguenze: arrivare a giocare al massimo, 1c1 in forma globale (non ha senso giocare 2c2,3c3 etc... perdita di tempo da punto di vista tattico). Giochi senza squadre ed al max a squadre con interventi in successione (staffette). Percorsi liberi per sviluppare la fantasia. Giochi "bambino +palla" aumentando anche il carico percettivo

TIME OUT Alcune regole da ricordare:

- Istruttore con presenza attiva, che gratifica e corregge durante l'esecuzione (parlare in positivo)
- Istruttore entusiasta, che ami stare con i bambini, che sappia fare il "bambino" e che sappia dimostra più che parlare
- **Metodo della libera scoperta o della scoperta guidata. Per esempio: "muovetevi per il campo come volete ma la palla non deve mai stare ferma ", ogni bambino interpreta personalmente l'ordine verbale, l'istruttore osserva per poi invitare a trovare le varie alternative, "possiamo muoverci solamente in avanti? la palla può essere lanciata in alto solamente con due mani?**
- Obiettivi: educare le capacità senso-percettive; lo schema corporeo; gli schemi motori di base e posturali; le capacità coordinative; il palleggio; il tiro; il passaggio. Esecuzioni con la palla, il più possibile.

PROGRAMMA GENERALE A 5-6 ANNI

- 1) Educazione delle capacità senso-percettive
- 2) Educazione degli schemi motori di base
- 3) Educazione delle capacità coordinative
- 4) Educazione alla fantasia motoria
- 5) Educazione al pensare, al ragionamento
- 6) Educazione al saper giocare senza e con le squadre
- 7) Ball-handling
- 8) Palleggio
- 9) Tiro
- 10) Passaggio
- 11) “Difesa”
- 12) “1c1”

PROPOSTE PER EDUCARE LE CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE

Sviluppare i seguenti analizzatori: cinestesico, vestibolare, acustico, ottico, tattile.

Talvolta una stessa proposta sviluppa uno o più analizzatori.

CINESTESICO

E' composto dai fusi neuro-muscolari, dai corpuscoli di Golgi e dai recettori articolari. Ha la funzione di percepire il movimento. Permette di sviluppare la conoscenza e l'uso del proprio corpo, la lateralità e l'equilibrio.

Conoscenza del proprio corpo: palleggiare e toccarsi con l'altra mano, varie parti del corpo sia su stessi che su gli altri; palleggiare e chiedere come si muove...; manipolazione della palla eseguiti in atteggiamenti diversi; varie proposte con la formula: "chi riesce a..."; proposte anche ad occhi chiusi

Lateraltà: le proposte devono essere eseguite usando il lato preferito sia per non contrariare la dominanza sia per rinforzarla. Prima far usare, per esempio, la mano forte poi successivamente quella debole.

Lanci, rotolamenti di oggetti; manipolazione della palla con la mano dominante; calciare; palleggiare, lanciare, saltare, correre davanti, dietro, dentro, sulle, di fianco, di...;

Equilibrio: manipolazione della palla sfidando l'equilibrio statico; palleggiare camminando sulle linee del campo, anche con piccoli ostacoli da scavalcare; palleggiare con andature diverse; rotolare, alzarsi e lanciare verso...; saltare in basso dentro, fuori, di fianco di...; saltare in basso e poi camminare, rotolare, etc... poi lanciare, palleggiare etc...; giochi di movimento dove si deve correre, saltare, camminare.

VESTIBOLARE

Composto dalla coclea, sacco, utricolo. Struttura l'equilibrio.

Proposte eseguite sia ad occhi aperti che ad occhi chiusi; sfidare l'equilibrio, giocare con piccoli e grandi attrezzi,.

Palleggiare sulla trave, sulla panca; 1c1 su un piede solo; lotta dei galli; manipolazione della palla riducendo la base d'appoggio, etc...

ACUSTICO

Aiuta a controllare l'equilibrio. Le proposte sono utili anche ad educare l'orientamento; nel minibasket, come del resto in tutti i giochi sportivi e giochi sport, è fondamentale essere consapevoli della posizione in campo rispetto al canestro, ai compagni, agli avversari.

- Piano-forte: un bambino deve cercare un oggetto nascosto, gli altri palleggiano piano o forte a secondo della distanza dall'oggetto (gioco simile ad "acqua-fuoco")

- Il Re: tutti i bambini formano un cerchio. Uno è dentro al cerchio bendato e con la palla, tutti i bambini che formano il cerchio devono cercargli di rubargli la palla, uno per volta, senza farsi toccare. Anche con il palleggio

- Tutti i bambini ad occhi chiusi, dirigersi verso la provenienza del suono, anche seguendo il pallone che rimbalza. Gioco eseguito anche a coppie: uno ad occhi chiusi che deve seguire il compagno che sta palleggiando (difficile)

- Imitare il ritmo del pallone che rimbalza

OTTICO

Permette di valutare la distanza, la mira, la profondità, la traiettoria.

- Strega comanda color...
- Imitare ciò che fa il compagno
- Cercare oggetti nascosti
- Disegnare una disposizione, per esempio in cerchio, e poi farla mettere in pratica dai bambini sul campo. Anche viceversa
- Giochi sull'orientamento

TATTILE

Aiuta a riconoscere le forme, la consistenza degli attrezzi. Con le proposte di manipolazione della palla (ball-handling) il bambino prende confidenza con l'attrezzo palla. Proposte eseguite sia ad occhi chiusi che aperti. Le proposte educano anche allo sviluppo dello schema corporeo, della lateralità.

Proposte di ball-handling lasciando molta iniziativa ai bambini

- Tra i cerchi, variare la distanza
- Variando lo spazio, tutti contro tutti
- Gioco del trenino
- Palleggio +calcio
 - Vari modi e vari atteggiamenti

BALL-HANDLING

Alcune note da ricordare

Tutti devono avere un pallone.

Abbinare gli schemi motori di base con tutte le varianti possibili attraverso il metodo induttivo, al fine di iniziare a pensare, a ragionare

Credo, comunque, che inizialmente (a 5 anni) si debbano usare anche i metodi deduttivi, in quanto il bambino non avendo molta esperienza troverebbe molto difficile variare la proposta iniziale

Capacità da parte dell'istruttore di saper osservare per poter fare domande ai bambini.

Alcune formule da usare, per esempio:

- Facciamo come...
- Come possiamo
- Un altro modo per...
- Proviamo a fare...

PALLEGGIO

Alcune note da ricordare:

- Fondamentale cestistico dove viene rispettato l'egocentrismo naturale del bambino
- Nel palleggio abbiamo una situazione in cui il bambino gioca con la palla (aumento della confidenza) e l'unica sua preoccupazione è quella di "gestirla"
- Lavorare soprattutto sulla fantasia motoria e sulla libera iniziativa
- Niente tecnicismo ma libera scelta della mano e della esecuzione
- Tutti devono avere una palla

Successione delle proposte:

1) TUTTI FANNO LA STESSA AZIONE (in successione ma anche da fermi)

Carichi mentali: movimento + palla = 2 carichi

movimento + palla + attrezzi fissi = 3 carichi

idem, ma aggiungere il copiare (+ 1 carico)

Proposte:

- Lavoro a stazioni
- Ball-handling da fermi
- Percorsi, liberi ma anche inventati dai bambini (per esempio: Paolo dice "qui faccio...", Carla "là facciamo...") senza/con attrezzi; anche con delle limitazioni (non si può correre avanti)

2) ALMENO 2 BAMBINI FANNO LA STESSA AZIONE CONTEMPORANEAMENTE (il compagno ha la funzione di ostacolo mobile ma senza opposizione diretta/indiretta)

Carichi mentali: movimento + palla + compagni = 3 carichi
movimento + palla + compagni + attrezzi fissi = 4 carichi
idem + copiare che può essere simultaneo o successivo

Proposte:

- Percorsi, un bambino in senso orario l'altro antiorario
- Ball-handling tutti insieme
- Lavoro a stazioni delimitando lo spazio
- Packman ma senza il mangiatore

**3) COME IL N°2 MA CON IL/I COMPAGNO/I IN OPPOSIZIONE DIRETTA/INDIRETTA
SENZA/CON COOPERAZIONE**

Giochi senza squadre o al max a squadre con interventi in successione

TIRO

Alcune note da ricordare:

- Fondamentale che rispetta il concetto bambino + palla = egocentrismo
- Meglio parlare di lanciare che di tirare
- Niente tecnica, ma proposte di coordinazione oculo-manuale variando i tipi di palloni
- Ricordarsi le varianti d'esecuzione (vedi lucido)
- Proposte anche sul rotolare
- Differenza tra:

Gettare = buttare senza una direzione e/o obiettivo. Niente controllo

Lanciare = schema motorio che tutti possiedono . Niente tecnica. C'è direzione ed obiettivo

Tirare = frutto di allenamento. La tecnica varia da soggetto a soggetto

Proposte di coordinazione oculo-manuale:

1) LANCIATORE ED OBIETTIVO FERMI

Obiettivo orizzontale: miglioramento della valutazione della distanza

Obiettivo verticale: miglioramento della mira

Utilizzare grandi e piccoli attrezzi

2) LANCIATORE IN MOVIMENTO ED OBIETTIVO FERMO

Si parla più di gettare. Obiettivo grande sia orizzontale che verticale

3) LANCIATORE FERMO ED OBIETTIVO IN MOVIMENTO

Obiettivo che arriva frontalmente poi lateralmente. Aumentare gradualmente la distanza

PASSAGGIO

Alcune note da ricordare:

- Proposte in cui tutti i bambini siano obbligati (dalle regole) a toccare la palla
- Il bambino deve essere consapevole che nel momento che passerà la palla questa ritornerà indietro
- Forma di collaborazione
- Inizialmente proposte dove tutti hanno un pallone a testa poi a coppie, etc...

Sequenza:

1) Tutti hanno un palla

Passaggio e ricezione individualmente. Ricordarsi le varianti (vedi lucido)
Vari modi di scambiarsi la palla

2) Ogni due con la palla

Esercizi di coordinazione oculo-manuale con lanciatore ed obiettivo fermi.
Usare la fantasia. Successivamente anche in movimento

3) Un pallone ogni 3/4/5 bambini

- Girotondo

- Indicare a chi si vuole passarla, una volta ricevuta e passata ci si siede; poi ci si alza, finito il giro

“DIFESA E 1c1”

Alcune note da ricordare:

- Concetti a livello molto embrionale
- Difesa attiva e non passiva
- Difesa che poi diventa attacco e viceversa

Proposte:

- Il duello, variando spazio, tempo, senza/con palla, obiettivo
- A coppie toccarsi la schiena o altre parti del corpo
- Toccare la palla del compagno
- Idem, ma tutti contro tutti
- Altri esercizi di 1c1 verso la fine dei 6 anni