

Il Minibasket e la preparazione atletica: obiettivi comuni per il miglioramento delle capacità del bambino

Il ruolo dell'istruttore nel Minibasket è di fondamentale importanza in quanto deve migliorare le capacità coordinative e condizionali del bambino rispettando i suoi ritmi evolutivi. Gli aspetti atletici nella fascia d'età 5 – 12 anni occupano la quasi totalità del contenuto delle lezioni di minibasket, il lavoro parte dallo sviluppo delle capacità sensoriali che sono intimamente legate con gli schemi motori di base e le abilità motorie.

Purtroppo nella struttura dello staff delle società di pallacanestro il *Preparatore Fisico* compare soltanto a livello senior ed è legato soprattutto al miglioramento dello stato di forma dei giocatori e all'aumento delle loro capacità condizionali (Forza, velocità, Resistenza e Mobilità Articolare).

E' importante capire che i mezzi utilizzati nell'allenamento hanno diversi obiettivi legati non soltanto alla tecnica del movimento ma abbracciano anche altri aspetti:

- Tecnici
- Tattici
- Psicologici
- Atletici

Quindi la programmazione non si deve ridurre alla sequenza di esercizi e giochi per il miglioramento del palleggio , del tiro o del passaggio ma ogni proposta presenta molteplici finalità che vanno ad intaccare diverse aree dello sviluppo del bambino.

In questa lezione voglio approfondire un unico aspetto della Preparazione fisica proponendo principi, metodi e mezzi che contraddistinguono la RAPIDITA' di un bambino che gioca a minibasket.

Concetto di Rapidità:

Perché bisogna essere rapidi nel Minibasket?

Anche la rapidità, come le altre attività motorie, ha un andamento condizionato dallo sviluppo complesso del bambino e in primo luogo della maturazione fisiologica. Essendo ormai accertato da tutti che lo sviluppo delle capacità motorie è il frutto dell'interazione tra maturazione biologica e stimolazione ambientale, vengono da tutti individuati periodi, definiti FASI SENSIBILI, particolarmente idonei a ricevere stimoli allenanti specifici per determinate capacità, in stretta correlazione con l'evoluzione dei vari organi ed apparati dell'individuo.

La **rapidità** viene tradizionalmente intesa come la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo, senza produzione di affaticamento. La maggior parte degli autori tende a fare una precisa distinzione tra i due termini rapidità e velocità: la prima si riferisce all'esecuzione del movimento, la seconda allo spostamento del corpo nello spazio.

Verchosanskij sostiene che "la rapidità è una proprietà generale del sistema nervoso centrale, che si manifesta in maniera totale nella reazione motoria e quando vengono eseguiti movimenti senza sovraccarichi", mentre "la velocità dei movimenti e degli spostamenti nello spazio rapidità, della forza e della resistenza, ma anche delle capacità del soggetto di coordinarsi"; inoltre "la rapidità (intesa in senso generale) si manifesta pienamente solo nel caso in cui il valore della resistenza esterna non superi il 15% della forza massima muscolare". Pertanto la rapidità si manifesta in forma "pura" solo nelle azioni motorie in cui le opposizioni esterne al movimento sono molto scarse e nelle quali la prestazione non è limitata dalla fatica (questo è il fattore che distingue la rapidità dalla resistenza alla rapidità).

Classificazione della rapidità:

- **RAPIDITA' DI REAZIONE**
- **RAPIDITA' DEI MOVIMENTI ACICLICI**
- **RAPIDITA' DEI MOVIMENTI CICLICI.**

A. RAPIDITA' DI REAZIONE

- ?? Capacità che permette di iniziare una risposta cinetica più rapidamente possibile dopo aver ricevuto uno stimolo percettivo. E' determinata dalla successione dei seguenti avvenimenti:
- ?? produzione di eccitazione del recettore (ricevente);
- ?? passaggio dello stimolo nella rete nervosa e formazione del segnale effettore (trasmittente);
- ?? trasmissione dello stimolo al sistema nervoso centrale;
- ?? arrivo ai muscoli del segnale proveniente dal S.N.C. ;
- ?? stimolazione del muscolo e produzione di una azione meccanica.

A livello biochimico, in questa ultima fase di tempo di reazione si ha una risposta più rapida se:

- ?? il sistema nervoso è molto efficiente ed invia impulsi molto velocemente;
- ?? i substrati energetici e le concentrazioni enzimatiche sono ottimali e sussiste la possibilità di un loro rapido utilizzo.

Gli stimoli percettivi che attivano la reazione motoria possono essere di varia natura (visivi, uditivi e tattili); di conseguenza, poiché i tempi di percezione sensoriale sono differenti per ciascuno stimolo (occorrono dai 20 ai 22 centesimi di secondo per reagire ad uno stimolo visivo, da 6 a 15 per quello acustico e da 20 a 21 per il tattile) e variano da individuo a individuo, la loro natura influenza lo stesso tempo di reazione. Il livello di familiarità con il segnale e la condizione fisica ottimale, inoltre, determinano una risposta più efficace (è stato visto, per esempio, che gli atleti hanno un tempo di reazione più basso dei non atleti).

In ogni caso, però, la maggior parte del tempo necessario alla risposta viene speso nel passaggio dello stimolo nella rete nervosa e nella formazione del segnale effettore, per cui la velocità di reazione è scarsamente allenabile, dal momento che il **tempo di latenza** della reazione motoria (ovvero l'intervallo che intercorre tra la percezione dello stimolo e l'esecuzione dell'azione) è determinato geneticamente. Questo risulta essere molto alto fino all'età di sei anni e mostra una significativa diminuzione negli anni seguenti, raggiungendo verso i dodici anni, i valori simili a quelli dell'adulto.

Normalmente vengono distinti due tipi di reazione:

1. REAZIONE SEMPLICE

Reazione ad un segnale conosciuto con un programma di movimento già automatizzato (ad esempio la partenza della corsa o del nuoto). Le differenze individuali possono essere alte, la sua allenabilità è elevata, ma anche il miglioramento di pochi centesimi può essere significativo agli effetti del risultato in una gara di sprint.

2. REAZIONE COMPLESSA

La **VELOCITA' DI REAZIONE** si sviluppa nel corso di tutta l'età evolutiva, con stasi nella pubertà, toccando il picco tra i 18 e i 25 anni. In questa fascia di età c'è una netta distinzione tra i due sessi a favore dei maschi, distinzione che diminuisce pian piano col decadere del livello di rapidità, che verso i 45 anni ritorna a livelli simili a quelli di un ragazzo di 13-14 anni. Comprende una serie di operazioni con l'analisi della situazione ambientale che terminano con l'atto motorio. E' di fondamentale importanza negli sport di situazione e si articola in più fasi:

- ?? la scelta del segnale significativo a cui rispondere e la definizione dell'obiettivo dell'azione;
- ?? la scelta del programma motorio più idoneo;
- ?? l'esecuzione del movimento.

B. RAPIDITA' DEI MOVIMENTI ACICLICI

Capacità di eseguire azioni motorie non ripetute nel minor tempo possibile. E' determinata dalla **RAPIDITA' D'AZIONE**, che consiste nella rapida costruzione del singolo gesto intenzionale.

Tale espressione della rapidità dipende essenzialmente da:

- ?? la possibilità di attivazione di un elevato numero di fibre muscolari bianche grazie all'ottimale frequenza degli stimoli nervosi ;
- ?? la velocità con cui le fibre muscolari si contraggono;
- ?? la percentuale di fibre rapide;
- ?? i livelli di forza presenti nel muscolo interessato;
- ?? la giusta tonicità dei muscoli antagonisti;
- ?? la rapidità di scissione dell'ATP;
- ?? il grado di automatizzazione del gesto.

L'evoluzione della rapidità dei singoli movimenti è abbastanza lenta fino a 6-7 anni, poi mostra anch'essa un aumento negli anni seguenti.

C. RAPIDITA' DEI MOVIMENTI CICLICI

Capacità di eseguire, nel minor tempo possibile, una successione di movimenti ripetuti, nella medesima forma, in un arco di tempo costante, come la corsa senza palla tutto campo o la bracciata nel nuoto. E' determinata dalla frequenza e dall'ampiezza del movimento ciclico.

1. FREQUENZA DEI MOVIMENTI:

E' la possibilità di ripetere nel minor tempo possibile i medesimi movimenti ed è l'elevata capacità di tensione e rilassamento. Questa capacità segue l'evoluzione delle capacità coordinative a cui è collegata ; ha un particolare incremento tra i 7 e i 12 anni senza distinzione di sesso (questo equilibrio si rompe dopo la pubertà, a favore dei maschi). la distribuzione delle fibre muscolari, dipende:

- ?? la rapida scissione dell'ATP ;
- ?? la capacità di attivare selettivamente le fibre rapide ;
- ?? la tecnica di esecuzione del gesto.

2. L'AMPIEZZA DEI MOVIMENTI:

I movimenti devono essere sempre ampi in quanto velocità più elevate si raggiungono verso la fine dell'escursione articolare. Essa è particolarmente influenzata da:

- ?? il grado di elasticità del muscolo;
- ?? la mobilità articolare;
- ?? la coordinazione motoria.

Nel Minibasket più che la ricerca della massima velocità di corsa è da sviluppare l'espressione di ACCELERAZIONE e DECELERAZIONE intese come capacità di aumentare o diminuire la velocità in modo progressivo e crescente; essa richiedono gli stessi requisiti della frequenza dei movimenti, ma in, particolar modo, un elevato livello di forza rapida (accelerazione intesa come forza esplosiva per vincere lo stato di inerzia della massa corporea).

La **FORZA RAPIDA** concorre in forma determinante soprattutto nella pallacanestro in cui si verifica una accelerazione di partenza oppure una spiccata capacità di scatto, per esempio negli sprint dell'atletica leggera, negli sprint ciclistici e nella maggior parte dei giochi sportivi ; la sua influenza è, inoltre, significativa per la frequenza di movimento e per la forza di spinta nella corsa, da cui viene influenzata d'altronde l'ampiezza della falcata.

Riassumendo è possibile notare come la rapidità sia una capacità complessa ed influenzata da numerosi fattori, tanto che alcuni autori mettono in dubbio la sua appartenenza al gruppo delle capacità condizionali.

A. RAPIDITA' DELLE REAZIONI MOTORIE.

B. CAPACITA' DI SVILUPPARE LA MASSIMA FREQUENZA DEI MOVIMENTI.

C. MASSIMA CAPACITA' DI ACCELERAZIONE E DECELLERAZIONE.

D. RESISTENZA ALLA VELOCITA'.

Quest'ultima componente consiste nella capacità di raggiungere e mantenere la massima velocità nello spazio determinato e dipende da fattori enzimatici e da adeguati depositi di glicogeno muscolare; raggiunge elevati valori solo dopo la pubertà e prima di allenarla sistematicamente è necessario aver raggiunto un buon grado di resistenza aerobica, quindi la fascia d'età del minibasket non è interessata allo sviluppo di questa capacità.

L'opinione più diffusa è che l'allenamento della rapidità sia limitato da fattori genetici, e perciò tutti concordano nell'affermare che essa è la capacità più difficile da allenare. Gli incrementi non superano il 18-20%, e le possibilità concrete di intervento si possono realizzare solo nelle età precoci.

Metodi per il miglioramento della Rapidità nel Minibasket:

1. **Rapidità di reazione:** risposta adeguata allo stimolo dopo un periodo di latenza il più breve possibile. Nel bambino un obiettivo primario è quello di migliorare la sua capacità di ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE e MOTIVAZIONE
2. **Rapidità di azione:** Il bambino costruisce globalmente il gesto per poi eseguirlo, quindi se riconosce uno stimolo la sua risposta motoria sarà più rapida. La conoscenza della tecnica dei fondamentali individuali e degli SMB facilitano l'esecuzione rapida. Seguire una progressione didattica ottimale in un contesto di gioco legato al minibasket (variare i gesti, la spiegazione, lo spazio di azione, situazioni di gioco)
3. **Ampiezza e frequenza dei movimenti:** Nella pallacanestro non si raggiunge mai la massima velocità ma le azioni motorie sono una successione di accelerazioni e decelerazioni (tecnica esatta degli S.M.B., preatletismo, mobilità articolare)

L'intensità di esecuzione deve essere massimale quindi il bambino richiede recuperi importanti prima che sopraggiunga l'affaticamento.

I mezzi per incrementarla sono:

- ?? esercizi a carico naturale eseguiti alla massima velocità
- ?? esercizi con uso di piccoli attrezzi (coni, ostacoli, cerchi, palla medica, corda)
- ?? percorsi di destrezza in forma di gara
- ?? circuiti a stazioni a squadre
- ?? esercizi di preatletismo e piccola acrobazia inseriti in un contesto di gioco
- ?? situazioni gioco variando: le regole, le dimensioni del campo, il n° dei giocatori, il n° e il tipo dei palloni

Esempi di gioco:

Rapidità di reazione

1) Reazione visiva:

GIOCO "BRUCIALO" tutto campo:

Formare due file sottocanestro, l'istruttore lancia due palloni ai bambini che "girati di spalle" devono prenderli e palleggiare verso il canestro opposto. Vince chi segna per primo.

Varianti:

- aumentare il numero dei bambini
- lanciare i palloni in alto, basso, sotto le gambe, dx e sx
- a coppie 1 contro 1 chi prende per primo il pallone è in attacco
- giocare su due campi andata e ritorno.

2) Reazione uditiva:

a coppie un bambino fa rimbalzare la palla e l'altro, girato di spalle, deve cercare di prenderla dopo un rimbalzo.

Variante: come Brucialo con l'istruttore che fa rimbalzare la palla.

3) reazione Tattile: Sprint a coppie il segnale di partenza lo dà l'istruttore quando stringe la mano dei bambini che

corrono verso il traguardo

Variante: l'istruttore stringe la mano a due bambini che a loro volta la stringono ad altri due che partono

Rapidità di azione:

1) Gioco del PORTIERE :

- dividere il gruppo in due squadre, si gioca 1 contro 1, il bambino in attacco deve entrare dentro una porta, l'altro è il portiere che deve difendere la porta cercando di toccare con due mani l'avversario.

Varianti:

- aumentare il numero e la posizione delle porte
- il numero dei portieri e degli attaccanti (concetto difensivo di aiuto)
- inserire la palla sia per i portieri sia per gli attaccanti.

Rapidità di esecuzione:

1) Gioco del PESCATORE: Concetto di accelerazione e decelerazione

i bambini partendo da fondo campo e devono arrivare dall'altra parte senza farsi toccare dal pescatore che è sulla linea di metà campo.

Varianti:

- aumentare il numero di pescatori – limitare il loro spazio d'azione alla sola riga di metà campo – inserire i pescatori su tre fasce costringendo i pesci a compiere accelerazioni e decelerazioni per non farsi prendere.

2) GIOCHI A INSEGUIMENTO:

- efficaci per i movimenti di corsa combinati (avanti, laterali, cambi velocità, cambi direzione) tipici del minibasket. " 1 contro 2 " il bambino deve cercare di toccare un avversario prima che questo tocchi il compagno.

3) STAFFETTA DI PALLEGGIO E TIRO CON L'USO DEGLI ELASTICI: rapidità di piedi

Dividere il gruppo in tre squadre disposte sulla linea di metà campo, al via i primi di ogni fila partono lanciando la palla in un cerchio a terra, prima di riprenderla ed andare a canestro devono saltare l'elastico posto di fronte a loro (variare il numero, il tipo e la direzione dei salti)

Test di valutazione e controllo:

- ?? Sargent (salto da fermo)
- ?? CORSA 20 MT
- ?? Spola 3-6-9