

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO  
SETTORE MINIBASKET

# M A S T E R

RISERVATO AD

**ISTRUTTORI NAZIONALI MINIBASKET**

**FOLLONICA (GR), 25 - 31 AGOSTO 2002**



**Docenti del Corso:**

**Prof. Maurizio Cremonini  
Dott. Antonino De Giorgio  
Dott. Prof. Guido Marcangeli  
Coach Renato Nani  
Prof. Marco Tamantini  
Prof. Piero Venturini**

\*\*\*\*\*

**Stesura Appunti e realizzazione grafico-editoriale:**

**Guido De Alexandris e Siro Zagato**

**PROGRAMMA**

- 25 Agosto  
(domenica)
- Arrivo dei partecipanti nel pomeriggio entro le ore 18.00  
Sistemazione logistica  
Distribuzione del materiale tecnico-didattico e propagandistico
- Ore 21.00 -Apertura del Master (in aula)
  - Obiettivi dell'aggiornamento
  - Presentazione del programma e dello Staff Docenti
- 26 Agosto  
(lunedì)
- Ore 9.00 (aula)  
- Dott. Antonino De Giorgio: "Tecniche di osservazione funzionale del bambino nella lezione di Minibasket"
- Ore 10.30 (aula)  
- Prof. Marco Tamantini: "I profili del comportamento motorio dai 5 ai 12 anni"
- Ore 13.00 (palestra)  
- Prof. Marco Tamantini: "I pre-requisiti motori all'apprendimento della tecnica"
- Ore 14.00 (palestra)  
- Dott. Antonino De Giorgio: "Una proposta pratica per la scuola dell'infanzia"
- 27 Agosto  
(martedì)
- Ore 10.00 (palestra)  
- Prof. Maurizio Cremonini: "Le favole nel Minibasket"
- Ore 13.00 (palestra)  
- Prof. Maurizio Cremonini: "Insegniamo il Minibasket"
- Ore 14.00 (aula)  
- Dott. Guido Marcangeli: "Medicina Sportiva nel Minibasket"
- 28 Agosto  
(mercoledì)
- Ore 9.00 (palestra)  
- Dott. Guido Marcangeli: "Elementi di primo intervento pratici nel Minibasket"
- Ore 10.30 (palestra)  
- Prof. Maurizio Cremonini: "Dal gioco all'esercizio"
- Pomeriggio libero
- 29 Agosto  
(giovedì)
- Ore 9.00 (aula)  
- Dott. Antonio Daino: "Lo stile di conduzione dell'Istruttore di Minibasket"
- Ore 10.30 (aula)  
- Coach Renato Nani: "C'è un minibasket per tutti in funzione del basket femminile?" (parte teorica)
- Ore 13.00 (palestra)  
- Prof. Maurizio Cremonini: "Leggere, scegliere e.....giocare"
- Ore 14.00 (palestra)  
- Coach Renato Nani: "C'è un minibasket per tutti in funzione del basket femminile?" (parte pratica)
- 30 Agosto  
(venerdì)
- Ore 9.00 (aula)  
- Prof. Piero Venturini: "Il passaggio dal Minibasket al basket"
- Ore 10.30 (aula)  
- Prof. Piero Venturini: "Riforma delle categorie giovanili e Minibasket e limiti di età"
- Ore 13.00 (palestra)  
- Prof. Piero Venturini: "L'errore didattico nel passaggio dal Minibasket al basket"
- 31 Agosto  
(sabato)
- Ore 9.00 (aula)  
- Prof. Piero Venturini: "Il collegamento tra il Centro Minibasket e la scuola. Proposte operative"
- Ore 10.30 (aula)  
- Dibattito ed approfondimenti sul Master minibasket 2002
- Ore 12.00 (aula)  
- Chiusura dei lavori e consegna attestati di partecipazione

**CHI E'**

**MAURIZIO CREMONINI** è nato a Brescia il 18 Giugno 1956



- Insegnante di Educazione Fisica.
- Allenatore Nazionale di Pallacanestro.
- Istruttore Nazionale di Minibasket.
- Formatore Nazionale di Minibasket (dal 1992).
- Componente del Consiglio Nazionale Minibasket della FIP dal 1992.
- Designato miglior Istruttore italiano di Minibasket, premio "E. Tricceri" nel 1992,
- Collaboratore del Prof. Mondoni nei corsi di formazione per Istruttori nazionali di Minibasket dal 1988.
- Allenatore della prima squadra e Responsabile del Settore Giovanile della Pallacanestro Gardonese-Brescia (Serie C) dal 1977 al 1986.
- Allenatore della prima squadra e Responsabile del Settore Giovanile della Pall. Endas Marsilli Rovereto (Serie C) dal 1986 al 1988.
- Responsabile del Settore Giovanile e Minibasket del Basket Brescia (Serie A2) dal 1988 al 1992.
- Responsabile del Settore Giovanile del Montibasket Brescia (Serie B Eccellenza) 1993-1994.
- Responsabile del Settore Giovanile del Montichiari Sportiva (Serie D) 1994-1997.
- Responsabile Tecnico e Direttore Sportivo del Real Basket Mazzano (Brescia) (Serie C2) 1998-2000
- Tecnico Federale del Settore Minibasket F.I.P. dal 1998.

## ANTONINO DE GIORGIO

- Nato a Torre di Ruggiero (CZ) il 10.1.1960
- Laureato in Psicopedagogia
- Insegnante
- Istruttore Nazionale Minibasket
- Formatore Nazionale Minibasket
- Istruttore tecnico nazionale Miniarbitri e Responsabile della Sezione Nazionale Miniarbitri
- Componente del Consiglio Direttivo Nazionale Minibasket della FIP

\* \* \* \* \*

## GUIDO MARCANGELI

- Medico
- Insegnante di Educazione Fisica
- Istruttore Nazionale Minibasket
- Medico Federale
- Docente per i Corsi di formazione Istruttori Nazionali Minibasket

\* \* \* \* \*



## RENATO NANI

**(Treviso, 10 maggio 1961)**

Ha iniziato ad allenare nel 77-78 le giovanili della Pagnossin Treviso. Dal 1983 al 1990 è stato a Vicenza come Vice Allenatore di Aldo Corno, conquistando cinque scudetti e quattro Coppe dei Campioni. In quegli stessi anni ha vinto due titoli juniores (86 e 87). Nella stagione 90-91, come Capo Allenatore in Serie A1 a Vicenza, ha vinto la Coppa Ronchetti. La sua collaborazione con il Settore Squadre Nazionali della F.I.P. è iniziata nella stagione 86-87 come assistente della Nazionale Juniores Femminile. Come Vice Allenatore della Nazionale Cadetta ha vinto la medaglia di Bronzo ai Campionati Europei nel 1990. Nel 1993 sempre con le Cadette, ma come Allenatore, ha rivinto il Bronzo. Nel 1994 ha vinto il titolo Europeo al Campionato Juniores di Veliko Tarnovo (Bulgaria). Nel 1995 ha conquistato la medaglia d'Argento come Assistente della Nazionale A agli Europei di Brno e la medaglia d'Argento come Allenatore della Nazionale Cadetta agli Europei di Cetniewo (Polonia). Assistente alle Olimpiadi di Atlanta '96, ai Campionati Europei di Budapest '97 (Ungheria) e di Katowice '99.

## MARCO TAMANTINI

nato a Roma l'11 giugno 1962

### Titoli di studio:

1. DIPLOMA ISEF conseguito presso l'ISEF Statale di Roma in data 15 luglio 1988 con votazione 110 e Lode su 110, con tesi discussa in "Giochi Sportivi", relatore Prof. Ubaldo Guarneri;
2. LAUREA IN SCIENZE MOTORIE conseguita presso L'Università di Tor Vergata nel 2002 con votazione 110 e Lode su 110;

### Titoli post Laurea

1. ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO DELL'EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA MEDIA,
2. ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO DELL'EDUCAZIONE FISICA NEGLI ISTITUTI DI ISTRUZIONE SECONDARIA DI 2° GRADO.
3. Nomina a "CULTORE DELLA MATERIA" nella disciplina di Giochi Sportivi;

### Qualifiche:

1. Qualifica di ALLENATORE della Federazione Italiana Pallacanestro con tessera n. 15789
2. Qualifica di ISTRUTTORE NAZIONALE DI MINIBASKET per la Federazione Italiana Pallacanestro con tessera n. 05612
3. Qualifica di DOCENTE TERRITORIALE DEL CONI per il Lazio
4. Qualifica di ISTRUTTORE DI GIOVANI CALCIATORI della Federazione Italiana Giuoco Calcio con tessera n. 63424;
5. Qualifica di ISTRUTTORE PER CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT del CONI;
6. TECNICO FEDERALE MINIBASKET dal 2002
7. Qualifica di DOCENTE FORMATORE FEDERALE della Federazione Italiana Pallacanestro per i corsi di formazione di istruttori minibasket;
8. Qualifica di DOCENTE FORMATORE per i corsi di aggiornamento, della Federazione Italiana Pallacanestro, per gli insegnanti della scuola elementare e materna;
9. di essere in possesso della qualifica di DOCENTE FORMATORE per i corsi di Aggiornamento della Federazione Italiana Pallacanestro per gli insegnanti della scuola Secondaria Superiore di 1° e 2° grado;
10. di essere in possesso della qualifica di DOCENTE FORMATORE PER I CORSI DI ALLENATORE DI BASE per la Federazione Italiana Pallacanestro;

In servizio presso l'ISEF Statale di Roma in qualità di COLLABORATORE CONTRATTISTA per la cattedra di "Teoria, Tecnica e Didattica dei Giochi Sportivi" negli a.a. 1988/89 e 1989/90;

In servizio presso l'ISEF-IUSM di Roma in qualità di ASSISTENTE STRAORDINARIO, per la cattedra di "Teoria, Tecnica e Didattica dei Giochi Sportivi" dall'a.a. 1990/91 al 1999/2000

In servizio in qualità di TECNICO DI AREA SCIENTIFICA, Cat. C-C4 Area Tecnica, presso l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, per la cattedra di Giochi Sportivi dall'1/1/2001 a tutt'oggi;

Allenatore presso la società S.G.S. Fortitudo 1908 nei campionati di serie B2 – C1 – C2. Partecipazione a diverse finali interzonalì Cadetti e Juniores. Finali Nazionali Allievi, Cadetti e Juniores.

Organizzatore e relatore in diversi convegni e seminari universitari su temi riguardanti i Giochi Sportivi e il minibasket.

Relatore in diversi clinic e corsi di formazione federale nazionali di minibasket.

\* \* \* \* \*

## **PIERO VENTURINI**

- Nato a La Spezia nel 1953, vive a Firenze dove è responsabile del Settore Minibasket e Femminile dell'ABC Castelfiorentino.
- Insegnante di Educazione Fisica, Docente presso l'ISEF di Firenze delle cattedra di Giochi Sportivi fino al 2001-2002.
- Ha collaborato con il Settore Squadre Nazionali Femminili (qualificazione ai Campionati Europei Juniores nel 2000).
- Tecnico Federale del Settore Minibasket della F.I.P. dal 2001.

**Domenica 25 Agosto, ore 21,00**

**Dott. ANTONINO DE GIORGIO**

## **“APERTURA E PRESENTAZIONE DEL MASTER”**

\*\*\*\*\*

### **Obiettivi**

- Aggiornarsi
- Scambiare idee
- Emozionarsi

### **Essere Istruttori Nazionali Minibasket significa:**

- Realizzare un aspetto formativo
- Riflettere sul ruolo
- Rinnovare le motivazioni personali
- Sostenere, rappresentandolo, il movimento.

***“Il fine dell’Educazione non è la conoscenza, è l’azione”***

- Partire dai bambini (Il Minibasket deve essere proposto dagli Istruttori a misura dei bambini)
- Sapere e proporre problemi adeguati
- Saper insegnare

***“Insegnare Minibasket è facile, basta farli giocare”***

- Riflessioni metodologiche (per **smentire** la frase precedente)
- Considerazioni nella didattica
- Voglia di crescere e migliorarsi
- *“Insegno Minibasket perché mi piace stare con i bambini”*: quante volte il lavoro dell’Istruttore non conferma questo “piacere”.
- Approfondimenti in ambito pedagogico, tecnico, metodologico, biologico
- Mettersi in discussione

### **OBIETTIVI DEL MASTER**

- Approfondire per crescere
- Confrontarsi per migliorare
- Esprimere potenzialità e disponibilità
- Costruire il Minibasket assieme.

Lunedì 26 Agosto, ore 9,00

**Dott. ANTONINO DE GIORGIO**

## **“TECNICHE DI OSSERVAZIONE FUNZIONALE DEL BAMBINO NELLA LEZIONE DI MINIBASKET”**

\* \* \* \* \*

### **Premessa**

La presente lezione tratterà le teorie e le tecniche dell'osservazione non per insegnare agli Istruttori come osservare, ma per proporre delle riflessioni maturate nel corso degli ultimi due o tre anni in occasione di corsi di aggiornamento, Masters, oppure i Camps della Federazione che raccolgono dai 100 ai 120 bambini e 20 Istruttori. Il tutto rappresenta quindi la sintesi di osservazioni elaborate sull'attività pratica svolta in campo, sia dagli Istruttori che dagli Istruttori insieme ai bambini. Il primo punto da definire è uno degli usi dell'osservazione, quindi l'osservazione serve non solo nell'assolvere la funzione di Istruttori, ma anche di docenti, di insegnanti, per cui si possono utilizzare le indicazioni principalmente per la valutazione. A livello motorio, a livello di Minibasket, ma a livello di attività motorie, la maggior parte delle valutazioni sulla fascia di età 5-11 anni viene elaborata attraverso l'osservazione. Non si presenta ancora il problema di somministrare ai bambini una serie di tests motori, batterie di tests per la valutazione. Tutti, nel proprio quotidiano lavoro in palestra, osservano e **dall'osservare deriva la valutazione**, per cui la prima parte contiene anche un accenno su chi e come valutare.

### **OSSERVAZIONE**

**Osservare serve per creare una valutazione**, la valutazione non serve per definire le capacità individuali dei bambini, **ma l'osservazione e la valutazione servono per determinare una situazione di partenza e verificare il processo formativo al termine**. Cosa s'intende per situazione di partenza? Su un qualsiasi gruppo di bambini, sulla base dei programmi stabiliti per l'attività dell'anno, verificare poi il processo formativo al termine. Per termine s'intende un'osservazione al termine dell'annata sportiva oppure al termine del ciclo del Minibasket. Taluni bambini praticano il Minibasket per tre-quattro anni. Bambini che cominciano a 5-6 anni e poi percorrono tutto il cammino, quindi l'osservazione è riferita al termine dell'annata sportiva o al termine del ciclo, legata al problema del passaggio dal Minibasket al basket. Uno dei primi interrogativi è stato il seguente: **ma gli Istruttori di Minibasket forniscono informazioni utili sul passaggio dal Minibasket al basket ai colleghi allenatori del “Propaganda”, quindi allenatori del Settore Giovanile?** Molte volte anche nella stessa società gli Istruttori di Minibasket non comunicano con gli Istruttori del Settore Giovanile per cui il bambino a Giugno lascia l'Istruttore Minibasket, a Settembre comincia con un allenatore di settore giovanile e nessuno si è premurato di fornire le informazioni giuste, utili ed economiche per **un percorso di crescita che non dovrebbe subire frammentazioni**. L'osservazione investe anche questo aspetto. L'osservazione può servire ad un Istruttore Nazionale Minibasket se, nel suo Centro, svolge anche il ruolo di coordinatore delle squadre e responsabile degli altri Istruttori. L'osservazione può essere anche elaborata sull'operato degli Istruttori, quindi questo compito compete a chi, nel proprio Centro, nella propria Società, ricopre il ruolo di Istruttore-Capo, ed è il punto di riferimento per gli Istruttori della società. In quest'ultimo caso si deve valutare il lavoro svolto dagli Istruttori per cui sull'osservazione si può spostare il parametro dai bambini agli Istruttori, decidere se un'osservazione è mirata per i bambini o se è un'osservazione mirata per gli Istruttori. Ricoprire il ruolo di osservatori durante una lezione di Minibasket svolta da un collega, osservare i comportamenti dei bambini ma nello stesso tempo effettuare anche un'osservazione a 360 gradi ed osservare il comportamento dell'Istruttore: osservare i bambini ma anche chi lavora con i bambini.

**L'osservazione non deve mai essere sporadica, sia con i bambini, che con gli Istruttori in formazione, ma deve essere sistematica. Un'osservazione sporadica, nel lavorare quotidiano, non ha nessuna economia.**

### **I CRITERI DI QUALITÀ DELLA VALUTAZIONE**

- **VALIDITÀ.**
- **ATTENDIBILITÀ.** La valutazione deve essere il più possibile attendibile.
- **OGGETTIVITÀ.** E' la parte più difficile.

Osservare per valutare ed avere criteri di valutazione il più possibile oggettivi.

### **VALIDITÀ.**

La validità designa in quale misura il test comprende veramente (da sottolineare il termine “veramente”) ciò che dovrebbe valutare secondo la **formulazione della richiesta** sulla quale è impostato. Cosa significa? Che un'osservazione riferita alla valutazione prevede dei tests. Un test può essere i bambini che giocano 1>1. Per test non s'intende, nel nostro caso, una batteria di test standardizzati da somministrare (test di Cooper, Sargent-test o varie prove). Per test s'intende utilizzare, per esempio, l'1>1 per osservare e valutare. L'aspetto importante è che **il test deve essere formulato sulla richiesta**. Che cosa si osserva? Cosa s'intende valutare con l'osservazione? In base a questi due parametri si formula un test motorio: una corsa o una staffetta, un gara ma anche una partita. Si deve imparare nel saper valutare complessivamente i bambini quando alla fine del percorso giocano in 5>5 con tutte le variabili che prevede il valutare 10 bambini che corrono e si muovono in un campo. Il punto finale dell'essere osservatori e valutatori



significa, **guardando una partita, valutare determinati aspetti dei bambini**, che rientra poi nel compito quotidiano di Istruttori, ma spesso manca il rigore scientifico di documentare le proprie valutazioni. In una partita di Minibasket, al momento di schierare i quintetti, non si elaborano un'osservazione e una valutazione? Ogni Istruttore, inoltre, non osserva i bambini dell'altra squadra mentre sono impegnati nel riscaldamento, nell'attivazione preparata, per valutarne le capacità e le competenze? Con un rapporto veloce e sintetico cerca di paragonare le abilità dei bambini dell'altra squadra con quelle dei propri bambini e decide quale quintetto far entrare e stabilire le marcature. Certamente tutto questo dipende anche dalle conoscenze e dalle tecniche di impostare la partita, però questo processo di osservazione e valutazione utile avviene velocemente. Perché si osservano i bambini dell'altra squadra? E' lo stesso comportamento degli allenatori nella fase di preparata quando decidono le tattiche.

Guardare, osservare, individuare i parametri di osservazione e cercare di dare una propria risposta, quindi, **formulare la richiesta è impostare i criteri di osservazione e di valutazione**. La validità avviene se il criterio di valutazione della propria osservazione è tarato sulla specifica richiesta, altrimenti le valutazioni sono poco attendibili.

## **ATTENDIBILITA'**

L'attendibilità di una valutazione **indica il grado di precisione con la quale una caratteristica è stata misurata (precisione di misurazione)**. Quale sarà il grado di precisione più la valutazione a seguito di un'osservazione di due o quattro bambini che giocano? Sarà alto o basso il grado di precisione? Il grado di precisione è l'attendibilità per cui si devono concepire osservazioni sistematiche che all'inizio permettano di osservare non il bambino nella sua totalità, ma le caratteristiche del bambino, per esempio osservare il rapporto di socializzazione che il bambino ha con gli altri compagni. Qual'è un'osservazione che può sembrare facile ma che richiede poi un impegnativo lavoro di riflessione? Si può anche osservare quante volte un bambino in possesso della palla la passa ad un compagno piuttosto che ad un altro, ma serve? Serve se si lega l'osservazione ad un lavoro tipo i sociogrammi di Moreno modificati per le attività motorie, per cui a chi il bambino passa la palla, a chi non passa la palla, da chi vorrebbe ricevere il passaggio e a chi non vorrebbe mai dire "*vai sottocanestro*". Un criterio legato al rapporto di socializzazione che si attua quando i bambini sono impegnati in un'attività di gioco dove ognuno non ha più un pallone, ma con un pallone per due o più bambini. Si lavora sul passaggio, sulla collaborazione, sulla cooperazione a livello di esercizio poi, quando i bambini sono impegnati in una partita, si deve verificare se queste cooperazioni o collaborazioni sono utilizzate. Molti bambini sono bravissimi, per esempio, nel passare la palla durante le lezioni, ma non bravi allo stesso modo durante la situazione di gara o perché soffrono l'emotività dell'evento o perché non hanno fiducia nel compagno di squadra, quindi non vogliono perdere il possesso del pallone. Quante volte capita di vedere bambini che vanno a canestro ed hanno un grappolo di mani degli avversari attorno a loro e non passano la palla! Molte volte la risposta data è: <<*Se passo la palla a lui, perdiamo la palla*>>. Un'osservazione può servire anche per eliminare o cercare di eliminare questi problemi, perché poi l'osservazione deve modificare il modo di porsi con i bambini.

## **OGGETTIVITA'**

**Esprime il grado di indipendenza dalla prestazione nel test della persona che esamina, da quella che interpreta e da quella che valuta**. Che significa? Tranne particolari casi, sia soltanto un modo a cui tendere un'osservazione, una valutazione motoria dovrebbe avere queste connotazioni. Una persona esamina, un'altra persona interpreta i dati, una terza persona li valuta. Perché questo? E' difficile, durante la lezione di Minibasket, che l'Istruttore riesca ad elaborare una buona osservazione e una buona valutazione perché l'Istruttore è impegnato nella gestione del gruppo e nelle proposte metodologiche da attuare. E' sicuramente molto più efficace che l'osservazione venga elaborata da un collega Istruttore "esterno", e meglio ancora che un altro collega Istruttore interpretasse e valutasse i dati della rilevazione. Non succede questo passaggio a tre, non succede quasi mai, però occorre provare affinché almeno il passaggio sia "a due", cioè che l'osservazione non venga elaborata dall'Istruttore mentre lavora con i bambini. E' difficilissimo lavorare con i bambini, quindi essere presenti sul campo ed avere anche la capacità di estraniarsi un attimo ed osservare il comportamento degli altri. Si è emotivamente molto coinvolti. E' qualcosa a cui si deve tendere, la capacità di osservare lavorando, però all'inizio si può chiedere ad un collega Istruttore di collaborare, di mettersi in una parte del campo che poi non dia situazione di disturbo ai bambini per osservare determinati comportamenti, senza dare alcuna risposta immediata. A fine lezione si confrontano le due osservazioni, ossia quelle dell'Istruttore in campo con i bambini e quelle del collega Istruttore fuori dal campo, che non ha il coinvolgimento emotivo e fisico del lavorare con i bambini. A volte i parametri non sono sempre collimanti. Ciò non significa che ha sbagliato chi ha lavorato in campo con i bambini, ma l'osservazione di chi sta in campo a lavorare con i bambini avrà altri parametri. Perché? 1° punto fondante sarà la conduzione della lezione e poi mentre si conduce la lezione si trovano i momenti per realizzare osservazioni. Sicuramente chiedere a un collega Istruttore di osservare può essere utile. L'osservazione non dovrebbe mai limitare la spontaneità, la spontaneità non deve venir meno per la scientificità dell'osservazione. Ecco perché se si conduce la lezione è difficile elaborare una buona osservazione, perché nella propria lezione ogni Istruttore non intende mai perdere la propria spontaneità. Non è che si debba fermare un gioco o modificare un gioco con i bambini perché si deve elaborare quel tipo di osservazione, perché sarebbe un'osservazione "in vitro" e non ha nessun valore a meno che non s'intenda preparare un trattato scientifico motorio su determinati aspetti dell'impatto. A che cosa serve perdere la spontaneità? La spontaneità non deve mai cambiare, ecco perché esiste la difficoltà nel saper osservare svolgendo attività con i bambini. Non è impossibile, significa porsi dei piccoli traguardi incominciando ad osservare e verificare poi la bontà delle proprie osservazioni. Per esempio: durante 5 o 6 lezioni con un gruppo di bambini "Aquilotti", "Scoiattoli" piuttosto che "Gazzelle", osservare qualche comportamento motorio e avere la costanza di proporlo in tutte le lezioni, sia nei giochi a due, grandi giochi, fasi di attivazione, fase partita, fase finale, poi provare a scrivere su un foglio di carta, su un computer, su un foglio di calcolo le proprie osservazioni. Intanto si svolge un lavoro sistematico da un punto di vista della propria metodologia di insegnamento e di allenamento perché si decide, per esempio, che in una fase della propria lezione la propria osservazione sarà più mirata. Questo significa che si programmano le lezioni, si ha chiaro il quadro di

svolgimento della propria lezione perché si riesce ad elaborare un'osservazione mirata. In molte lezioni di Minibasket, l'Istruttrice o il collega Istruttore annaspiano proprio per la loro scarsa esperienza perché si stanno costruendo un bagaglio di esperienza. Stentano a portare avanti la lezione, rischiano di finire troppo presto, rischiano di non completare gli argomenti, rischiano di perdere il controllo del gruppo di bambini. Certamente per loro si rende difficile ritagliare anche un momento per l'osservazione, ecco perché bisogna cominciare a crescere sotto questo punto di vista, cominciare a creare situazioni dove gli Istruttori abbiano la formazione mentale che li porti ad osservare e a valutare. L'oggettività è abbastanza difficile: Wallon e Baldacci testimoniano quanto sia difficile raggiungere nella osservazione e nella valutazione un parametro di oggettività. Wallon scrive: *"L'oggettività in osservazione non esiste"*, però sostiene: *<<L'oggettività non esiste, ma attraverso la pratica giusta e la giusta considerazione si può diventare migliori osservatori>>*. Wallon non dice: *<<Si può diventare osservatori infallibili, quindi esperti osservatori>>*. Dice soltanto: *<<Attraverso la pratica e la giusta considerazione che diamo ai parametri di osservare, possiamo diventare migliori osservatori>>*. Quando si diventa un miglior osservatore? Quando l'oggettività a poco a poco perde spessore nel proprio saper osservare, ma non si potrà mai eliminarla, anche perché per fortuna non si lavora in laboratorio con i bambini ma in un campo di basket, con tutte le componenti, dalla spontaneità all'obiettività. Ricordarsi a tal proposito che sono sempre bambini, anche se a 10 anni hanno qualche piccolo fastidio nel sentirsi chiamare "bambini", ma bambini sono. La componente di obiettività non permette di avere caratteri di oggettività standardizzati per tutti. Baldacci aggiunge qualcosa che può interessare ed afferma che *"Non esiste oggettività. Può esistere invece un livello di inter-oggettività quando più osservatori decidono parametri, effettuano osservazioni e concordano con un modello da seguire"*. Da che cosa è data l'inter-oggettività? Dalla risposta documentata sull'osservazione che hanno più persone. Se tre o quattro Istruttori o tre o quattro rilevatori osservano il comportamento motorio di un bambino in una situazione data e entrambi o tutti quanti hanno delle risposte più o meno simili, ciò significa che stanno realizzando un livello di inter-oggettività ma che non hanno sicuramente realizzato una oggettività. Quali sono i "disturbi" che si provano come osservatori nel realizzare una valutazione oggettiva? Le conoscenze, tutto il bagaglio culturale. Si inserisce nel bagaglio culturale il proprio osservare, però quello può essere un disturbo eliminabile. Partire dai parametri delle proprie conoscenze e tarare la propria osservazione sulle proprie conoscenze, poi si può proseguire. Se si hanno conoscenze specifiche in campo sociologico e psicologico, si può anche effettuare un'osservazione riferita a quei parametri. Se si hanno approfondite conoscenze motorie o di fisiologia o conoscenze di biomeccanica, sarà utile alla propria attività elaborare quel tipo di osservazione, però una volta definiti i parametri occorre definire il proprio parametro di osservazione. *L'effetto-alone* e *l'effetto-Pigmalione* ogni tanto interferiscono sull'oggettività dell'osservazione. Ecco perché se si è in due ad osservare e una terza persona valuta i risultati delle osservazioni, forse si riesce anche a diminuire *l'effetto-alone* o *l'effetto-Pigmalione*. Un Istruttore lavora ed osserva, un altro Istruttore non lavora ed osserva, alla fine si confrontano le due osservazioni. L'Istruttore che in quel momento non lavora ed osserva avrà parametri di osservazione diversi dall'Istruttore che lavora e magari non avrà un parametro di osservazione delle emotività. E' raro, è difficile se si sta fuori dal campo riuscire a valutare le emotività. L'Istruttore che sta in tribuna non potrà essere un buon osservatore, rispetto a chi sta in campo, delle emotività dei bambini. Entrambi gli Istruttori non sviluppano un lavoro sull'osservazione, ma un lavoro sulla loro autovalutazione per tarare. Su ciò che s'intende osservare si devono basare le riflessioni.

\*\*\*\*\*

Domanda: <<Se un Istruttore non possiede i saperi fondamentali, come può osservare e quindi correggere?>>.

Relatore: <<Nel Minibasket l'Istruttore **non deve proporre una correzione analitica e specifica**, ma dovrà soltanto **creare per il bambino situazioni problematiche e poi portarle a risolvere**. Esempio: arrivare a 5 metri dal canestro e buttare la palla non è una soluzione, per cui si devono proporre al bambino delle soluzioni. Si propone una serie di soluzioni tipo: *"Potresti tirare da fuori area"*. Si suggeriscono modelli, s'impostano problemi e temi però si propongono al bambino le modalità per una progressione che il più delle volte sarà un'autocorrezione. Il più delle volte gli si mostra come potrebbe comportarsi, poi ognuno risolve il problema con le sue capacità, con la sua voglia di fare. Qualche bambino dice: *"A me non interessa niente, ho perso la palla però ho provato a fare un'entrata strana"*. Occorre distinguere il bambino che gioca a Minibasket da uno o due anni dal bambino che gioca a Minibasket da quattro anni. Se a livello "Aquilotti", dopo quattro anni di Minibasket, non si comincia a correggere, il bambino acquisisce degli automatismi che non riuscirà più a modificare. Ricordare a tal proposito le "fasi sensibili". Da sottolineare anche l'allenabilità: nel Minibasket si usa anche il termine di allenabilità, che non significa fare allenamento, ma certamente qualcosaltro>>.

\*\*\*\*\*

## L'osservazione è importante:

### 1) **Come strumento di impostazione dei programmi e delle metodologie.**

Perché serve osservare? **Per impostare il programma con i bambini e decidere le metodologie di insegnamento e di allenamento.** Quali sono gli obiettivi? **Gli obiettivi sono i traguardi prossimali.** L'obiettivo può essere il traguardo prossimale, il traguardo prossimale che vorrebbe l'allenatore dei "Cadetti" può darsi che i bambini del Minibasket non lo raggiungono mai. Al Clinic di Riccione di quest'anno, Gaetano Gebbia, allenatore delle squadre giovanili nazionali, ha impostato il suo lavoro in questo senso: *<<Io mostro come dovrebbero lavorare i bambini di 13 anni (i "Ragazzi" = BAM) perché queste sono le mie conoscenze. Voi, Istruttori di Minibasket, dovete verificare se, attraverso il vostro lavoro svolto in palestra, il bambino a 12 anni è in grado di eseguire determinati movimenti>>*. Alla fine Gebbia ha detto: *<<Ho verificato che chi ha lavorato con questi bambini a livello Minibasket ha svolto un buon lavoro perché la mia richiesta è stata soddisfatta>>*. Era una squadra "Propaganda" 2° anno, ma Gebbia ha verificato il lavoro svolto in precedenza. Questo è il modello di un allenatore di Squadre Nazionali, poi ognuno si costruisce il modello in base alle proprie esperienze. Quello deve essere l'obiettivo, **non un lavoro in funzione per vincere il "Propaganda"** e poi a livello "BAM" smettono, ma **creare giocatori che riescono a crescere e continuano a giocare** perché la maggior parte degli abbandoni da parte dei bambini non si riscontrano

nel passaggio dal Minibasket al "Propaganda", ma dal "Propaganda" al BAM. Si devono confrontare le metodologie, **non è possibile che fino a Giugno i bambini hanno avuto un Istruttore e un modo di lavorare in palestra, a Settembre cambia Istruttore e cambia metodo.** I bambini crescono, poi esistono le modalità, ma deve essere un "passaggio" graduale. Il bambino che ha raggiunto determinate competenze ed abilità, deve rimanere a livello elevato. Ogni Istruttore dovrebbe rimanere con quel gruppo fino a quando non ha raggiunto i traguardi formativi di quel gruppo. Poi i bambini crescono, i bambini chiedono quando giocheranno. A 6 anni e a 7 anni si raccontano le favole motorie, ma a 7 - 8 anni il bambino viene a chiedere quando si gioca la partita. Ma quale bambino? Non il bambino arrivato da un mese a giocare a Minibasket e per lui la partita è la prova e la verifica di quello che ancora non sa fare, ma il bambino che da tre anni gioca a Minibasket, quindi ha vissuto le favole, ha imparato a percepire il campo, la palla, gli altri bambini, a tirare, a palleggiare etc. **Il bambino chiede di giocare.** Il bambino che non ha la padronanza di determinate tecniche, di determinate abilità, che non vorrà mai giocare, allora quel bambino va rispettato. Va rispettato però anche il bambino che chiede di giocare e questo non significa anticipare, ma mettere bambini e bambine a proprio agio. Significa soprattutto aiutarli a raggiungere quel traguardo, quindi osservare. Quando si lavora con i bambini in palestra, qualsiasi sia la sequenza preparata, qualsiasi sia il metodo scelto, se si hanno 12 bambini, utilizzare 12 modalità diverse perché in palestra si lavora con un insegnamento individualizzato per ogni singolo bambino. Molte volte gli Istruttori propongono una "Lezione-tipo": non è possibile, perché i bambini si devono guardare in faccia e si elaborano le proposte in base al loro comportamento in campo. Se si hanno 12 bambini, sussistono 12 modalità per portarli allo stesso obiettivo, quindi nello svolgimento della lezione si osservano ed osservando si riesce a tarare, a modificare il proprio intervento. Non si tralascia mai di fornire un "rinforzo" positivo al bambino, non si tralascia mai di verificare con un bambino le sue conoscenze e competenze, non si tralascia mai, per esempio, di modificare in corso d'opera (ossia nel corso della lezione di Minibasket) le proposte per permettere a tutti di raggiungere un livello adeguato. Quante volte, per esempio, si comincia con un grande gioco e dopo, per permettere a tutti di dare il meglio, si apportano delle modifiche senza svolgere un grande lavoro di osservazione, valutazione e verifica e trasformazione. **Una delle competenze fondamentali dell'Istruttore di Minibasket è la grande flessibilità nel modulare la lezione.** La lezione si costruisce minuto per minuto dopo aver definito la programmazione ed osservando si modifica, si elabora, si incastona. Un problema spinoso è quando un collega va a sostenere un tirocinio con un argomento definito.

- 2) **Come feed-back continuo dell'operato educativo,** ma si osserva anche per avere un proprio feed-back anche per autovalutarsi. L'osservazione è un feed-back continuo perché continuamente si osserva, continuamente si hanno le risposte ed un Istruttore, in base a quelle risposte, modula il suo intervento in palestra. Se invece ha disegnato una strada e quella strada deve percorrere quel giorno in palestra, non serve a niente. Sarà soltanto un'osservazione sommativa alla fine e valuterà quelli che hanno seguito la strada e quelli che non la hanno seguita. Sicuramente serve verificare il più possibile il percorso coperto insieme dai bambini.
- 3) **In quanto qualità pedagogica fondante lo stile dell'Istruttore.**

L'osservazione è una qualità fondante lo stile di essere Istruttore. Si osserva, si modificano le proposte, quindi osservare è proprio insito dell'essere Istruttore. Non si può essere Istruttori senza la capacità di osservare.

Alcune volte si deve attribuire una definizione organica e sistematica alle osservazioni, quindi:

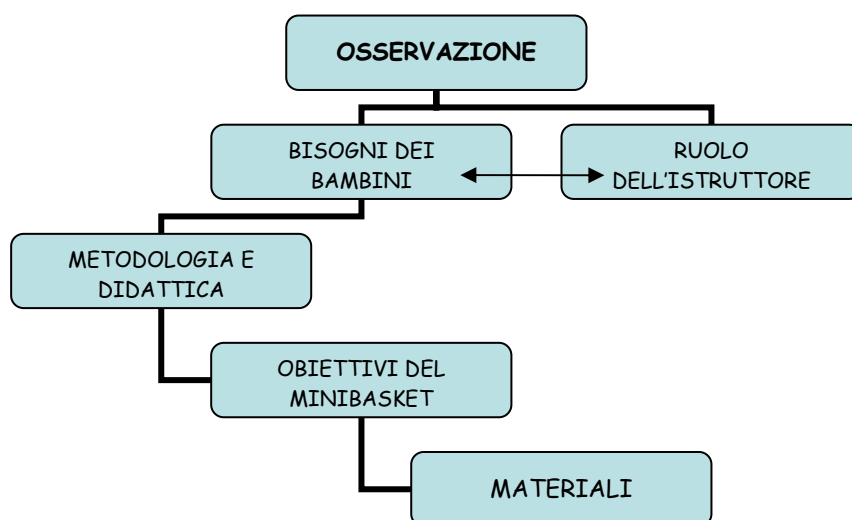
### Osservazioni come stile educativo.

- **L'Istruttore, attraverso l'osservazione, individua problemi e difficoltà.** E' uno stile educativo, uno stile di stare in palestra, fa parte del bagaglio culturale tecnico di un Istruttore.
- **L'Istruttore, attraverso l'osservazione, coglie i momenti opportuni per un suo intervento.** Quali sono i momenti opportuni per un intervento? Per esempio la correzione dell'errore motorio: è solo osservando che si coglie l'errore e quando intervenire. Come? Con tutte le modalità che si conoscono, ma è osservando che si riesce a cogliere.
- **L'osservazione deve essere economica:** l'economicità dell'osservazione significa poterla spendere nel proprio lavoro quotidiano, tranne che non si decida di osservare per la stesura di un manuale.
- **Presta attenzione al soggetto (il bambino) e ne coglie caratteristiche e lo spessore, creando uno spazio tra il proprio atto educativo (quindi la correzione, l'osservazione, il lavoro) ed il bambino in cui permettere ed individuare segnali comunicativi.** L'Istruttore crea uno spazio fra se stesso come osservatore e il bambino e in questo spazio permette al bambino di dare segnali comunicativi e poi lo stesso Istruttore è bravo nell'individuare. Quali sono i segnali comunicativi che il bambino lancia? Non sono tassonomici, ma nessuna delle slide è tassonomica e nessuno dei punti è tassonomico agli altri. Uno dei segnali comunicativi del bambino è la relazione d'aiuto: quante volte i bambini chiedono aiuto! Nel risolvere un problema motorio o di qualsiasi natura e quante volte l'Istruttore è capace di osservare e di captare le richieste di aiuto che spesso non sono "dimmi come si fa", spesso è la richiesta di aiuto che viene veicolata attraverso i canali di altri tipi di comunicazione. Il bambino che si posiziona sempre in fondo alle file in occasione dei giochi e poi purtroppo scopre che questa scelta equivale ad essere criticato perché l'ultimo è decisivo per il risultato della squadra. Una staffetta ad esempio: il bambino si sistema per ultimo perché ritiene di non essere capace e poi è l'ultimo quello che emerge. Il più bravo infatti si colloca sempre per ultimo e il meno bravo davanti. Non è un modo di osservare? Certamente la formazione della sequenza di esecuzione di un gioco deriva dalla capacità di osservare da parte dell'Istruttore.

## COME OSSERVARE

- **Osservazione diretta**, partecipata. Qual'è l'osservazione diretta partecipata? Metà campo: osservazione partecipata. Non partecipata = un collega lavora ed un altro Istruttore elabora appunti, è un'osservazione diretta non partecipata, non finalizzata. In palestra qualcuno può osservare l'operato dei colleghi ma non ha finalizzato la sua osservazione, è un'osservazione non finalizzata, ma non significa che non è utile e valida, può servire per creare situazioni. Finalizzata: verificare quanto, per esempio, un bambino si muove o come un altro bambino sta in mezzo al campo. Documentata e sistematica, però l'osservazione diretta dovrebbe essere sempre documentata e sistematica. Come la si documenta? Creando i parametri di documentazione, ma sistematica significa per esempio (in riferimento al Master) osservare i comportamenti dei colleghi dall'esterno.
- **Osservazione indiretta**, che serve per la formazione e per il bagaglio di ogni Istruttore. L'osservazione indiretta la si elabora sempre ma spesso e volentieri l'osservazione indiretta non ha la sistematicità e non ha la documentazione, però è un modo di osservare, però può servire per imparare ad osservare. **Un obiettivo didattico dei corsi è insegnare ad osservare cioè aiutare gli altri a definire i criteri dell'osservazione.**

## Conclusioni



L'**osservazione** serve per definire e possibilmente per risolvere i **bisogni dei bambini**, ma nel definire i bisogni dei bambini, assume importanza il **ruolo dell'Istruttore**. Osservazione per definire i bisogni dei bambini, ma i bisogni dei bambini sono definiti quando è chiaro il ruolo dell'Istruttore, che serve per comprendere la risposta che possono dare i bambini. Dalla risposta dei bambini modificare o costruire in maniera sempre più completa il proprio ruolo di essere Istruttore. Il percorso formativo dall'Istruttore di base, **all'Istruttore Nazionale che frequenta un Master** è un costruire un proprio cammino e un aumentare le proprie conoscenze e competenze, ma snoda anche sui bisogni dei bambini, rilevati da una giusta osservazione, dalla quale deriva la **metodologia e didattica** dell'allenamento e dell'insegnamento. Osservare, bisogni dei bambini, il ruolo di Istruttore, soddisfare i bisogni dei bambini portandoli anche ad una crescita, scaturlisce la metodologia e la didattica, mai prima, sempre conseguente. Naturalmente nei bisogni dei bambini si deve anche tener conto degli **obiettivi** del Minibasket. Minibasket inteso nella formazione globale, dagli schemi motori alle abilità che bastano per le capacità motorie però alla fine devono trasformarsi in un gesto tecnico e dalla osservazione sul bisogno del bambino si decide quali **materiali** utilizzare (palloni, coni, cerchi, funicelle, etc). Far giocare i bambini tenendo conto di **contesti**, di **memorie**, e la memoria è fondata sull'esperienza, sulla conoscenza e sulla rielaborazione, sugli **sfondi**, lo sfondo sul quale svolgere l'attività di Istruttore di Minibasket, quindi **contesti, memorie e sfondi**. Da sottolineare ancora il bisogno del bambino, per cui l'osservazione è veramente valida se il metodo è: osservare per il bisogno del bambino e in base all'osservazione si riesce a realizzare questo processo che è il processo formativo realizzato da ogni Istruttore, ma che ogni giorno comporta **cambiamenti, adeguamenti, riflessioni e voglia di crescere e tutti questi elementi caratterizzano l'essere Istruttori Nazionali Minibasket.**

Lunedì 26 Agosto, ore 10,30

**Prof. MARCO TAMANTINI**

## **“PROFILO DEL COMPORTAMENTO MOTORIO”**

\* \* \* \* \*

### **Premessa**

Questa è una lezione di metodologia, ma vuole essere soprattutto una riflessione che intende proporre degli spunti operativi generati da alcuni aspetti specifici della motricità dei bambini di età dai 5 ai 10 anni. Si analizzerà poi una serie di elementi di costruzione di un corretto percorso metodologico di insegnamento del Minibasket, adeguato alle caratteristiche dei bambini, che riesca a sviluppare progressivamente tutte le caratteristiche motorie, tecniche, fisiche e psicologiche. Lo scopo ultimo è di aiutare i bambini a diventare dei giocatori di pallacanestro perché non si può ignorare che l'obiettivo è di cercare di creare i presupposti di un lavoro di sviluppo per i giocatori di pallacanestro. L'osservazione è al di sopra di ciascuna programmazione di un'unità didattica o di un ciclo di lavoro. Se si sa osservare, se si conosce la programmazione, rispolverando alcuni elementi tipici della motricità, in questa fase evolutiva si analizzeranno alcuni strumenti utili per la costruzione del lavoro. Ricorre spesso il termine “natura”, o attività naturali del bambino e Wein sostiene che il sistema migliore per allenare il bambino è la natura. Si esamina ora lo sviluppo naturale del bambino per evitare di commettere errori grossolani.

### **Bambino di 5 anni**

- 1) Il senso dell'equilibrio è completo.
- 2) Equilibrio buono nella statica, carente nella dinamica.
- 3) Abbozza saltelli su un solo piede, preferisce lo stacco a due piedi in tutte le situazioni di superamento di un ostacolo.
- 4) La coordinazione ottimale è carente.
- 5) Lo schema corporeo è scarsamente strutturato.
- 6) L'azione di corsa è sufficiente, però emergono delle problematiche di controllo dei segmenti in alcune fasi dell'azione di corsa.
- 7) E' fiducioso, è un bambino che ha fiducia nelle proprie possibilità.
- 8) Ama sperimentarsi.
- 9) E' molto intraprendente.
- 10) L'attenzione è labile.
- 11) Ha scarsa attitudine ritmica.
- 12) Ha scarsa capacità imitativa, ma grande spirito di emulazione, comunque cerca di ripetere e di fare.

Da queste caratteristiche si può desumere cosa si deve osservare e valutare, su cosa occorre insistere e soprattutto che cosa si deve assolutamente cercare di evitare di proporre, su come impostare la lezione. E' un bambino che ha un'attenzione molto labile, quindi occorrerà proporre un certo tipo di lavoro. Controlla quasi completamente l'azione di corsa perché si manifesta con un sufficiente controllo dei segmenti dell'arto inferiore, sia nella spinta che nella fase aerea del passo; incerto, invece, il mantenimento della direzione. Se lo si osserva correre frontalmente, non controlla correttamente i piedi. I piedi e le mani, fisiologicamente, si sviluppano prima, però sono quelli che vengono controllati dopo perché la gamba e la coscia, il bacino e l'avambraccio si sviluppano successivamente, quindi certi bambini sono abili a giocare con la palla da fermo, poi magari sono scoordinati nel passaggio perché non riescono a controllare completamente l'arto. E' importantissimo, inoltre, a prescindere dall'aspetto metodologico, far riferimento, nella costruzione di un corretto percorso, anche al collegamento fra tutte le aree, soprattutto a quella biologica, fisiologica e metodologica. Non si possono tenere i due aspetti separati, ma si devono sempre consociare e sintetizzarli, quindi la lezione deve presentare dei contenuti metodologici che tengano conto di alcuni aspetti biologici e fisiologici.

### **Bambino di 6 anni**

- 1) Non sta mai fermo, cerca continuamente nuove esperienze, fa di tutto ed è dappertutto, comincia ad essere abile in bicicletta, quindi l'equilibrio migliora. Comincia a programmare gli equilibri in fase di volo.
- 2) Lancia abbastanza correttamente da posizione asimmetrica, quindi comincia a determinarsi una certa caratteristica di sviluppo delle lateralità, si comincia a capire che tipo di arto ha.
- 3) Per quanto riguarda le tappe di sviluppo, sta attraversando un periodo di “Proceritas”, quindi sta attraversando un periodo di allungamento e questi fenomeni sicuramente incidono negativamente su alcuni aspetti della motricità.
- 4) Lo schema corporeo è ancora scarsamente strutturato.
- 5) Non si riconosce nello spazio sia in situazioni statiche che dinamiche.
- 6) Migliora le attitudini ritmiche.
- 7) Corre con una buona autonomia, ma con scarso controllo dei segmenti distali.
- 8) Se è motivato, non si stanca mai, lavora moltissimo.
- 9) Non è prudente, tende ad esagerare nelle sue manifestazioni, sia emotive che motorie. “Emotive” significa che a volte ha delle manifestazioni eccessive, contrarie al tipo di pianto e delusione.

## **Bambino di 7 anni**

Compaiono i primi segni di cambiamento. E' più prudente, preciso e completo, quindi già la motricità, se a 5-6 anni era molto, tra virgolette, istintiva, a questa età comincia ad essere un po' più padrone di sé. Anche le richieste motorie cominciano ad essere più precise e complete.

- 1) Periodo di calma e raccoglimento.
- 2) Corretto equilibrio nel movimento.
- 3) Comincia ad evolversi la lateralità.
- 4) Discreta esecuzione dei movimenti combinati, quindi se prima si dovevano proporre dei lavori più sintetici, non si potevano inserire troppi elementi insieme nella costruzione degli esercizi, dei giochi, a questa età si possono inserire delle proposte più complete.
- 5) Riesce a mantenere più a lungo una posizione.
- 6) E' più preciso nell'esecuzione di un gioco.
- 7) L'attitudine al ritmo è migliore, ma non è capace di portarla avanti per molto tempo.
- 8) E' più socievole, comincia ad interessarsi ai giochi sportivi, comincia a migliorare anche l'attenzione.

Occorre sempre fare il distinguo tra età biologica ed età cronologica, un bambino può essere avanti rispetto a questi principi, ma occorre tenere anche presente che un altro bambino, viceversa, può essere più indietro. Se è avanti, non è un problema; per il bambino più indietro, invece, occorre prestare maggiore attenzione.

## **Bambino di 8 anni**

Occorre tener presente che dagli 8 agli 11 anni il bambino attraversa un periodo di "Turgor", di riempimento, quindi un periodo favorevole come crescita e come motricità.

- 1) Tende alla socialità, quindi odia giocare da solo.
- 2) Si muove fluidamente.
- 3) Equilibrio buono in movimento ed in fase di volo. Per aprire una parentesi, si può inserire l'insegnamento del tiro in corsa (terzo tempo), in quanto il bambino ha un equilibrio buono in fase di volo, comincia a staccare su un solo piede, quindi sussistono tutti gli elementi per svolgere un lavoro positivo.
- 4) Corsa decisa anche nella direzione. Occorre precisare anche alcuni aspetti del palleggio perché se corre bene, riesce a migliorare anche la coordinazione tra la corsa e la palla. Se non si riesce neanche a controllare i piedi, figurarsi con un attrezzo cosa può emergere, quindi anche le richieste dell'Istruttore possono essere un po' più precise.
- 5) Ha anche delle discrete capacità condizionali.
- 6) Comincia a saltare (anche 70 cm.).
- 7) Ama i giochi di squadra.
- 8) Tecnica e mira soddisfacenti, nei lanci la posizione asimmetrica, la lateralità si sta sviluppando, così si possono anche perfezionare o precisare alcune tecniche del movimento di tiro. Si può poi anche discutere se un tiro deve partire da un lancio a due mani o da un lancio da una posizione asimmetrica con una mano, però esistono dei parametri per poter giustificare il movimento tecnico del tiro a canestro. Poiché sussistono delle caratteristiche che possono cominciare a richiamare quel gesto tecnico, si può anche avviare un lavoro di riferimento per l'insegnamento anche di un fondamentale. I bambini possono correre correttamente, mantenere la direzione, possono staccare su un piede, hanno una corretta strutturazione, il controllo di questa strutturazione del corpo, in fase di volo hanno tutti gli elementi per poter cominciare ad introdurre nuove proposte.

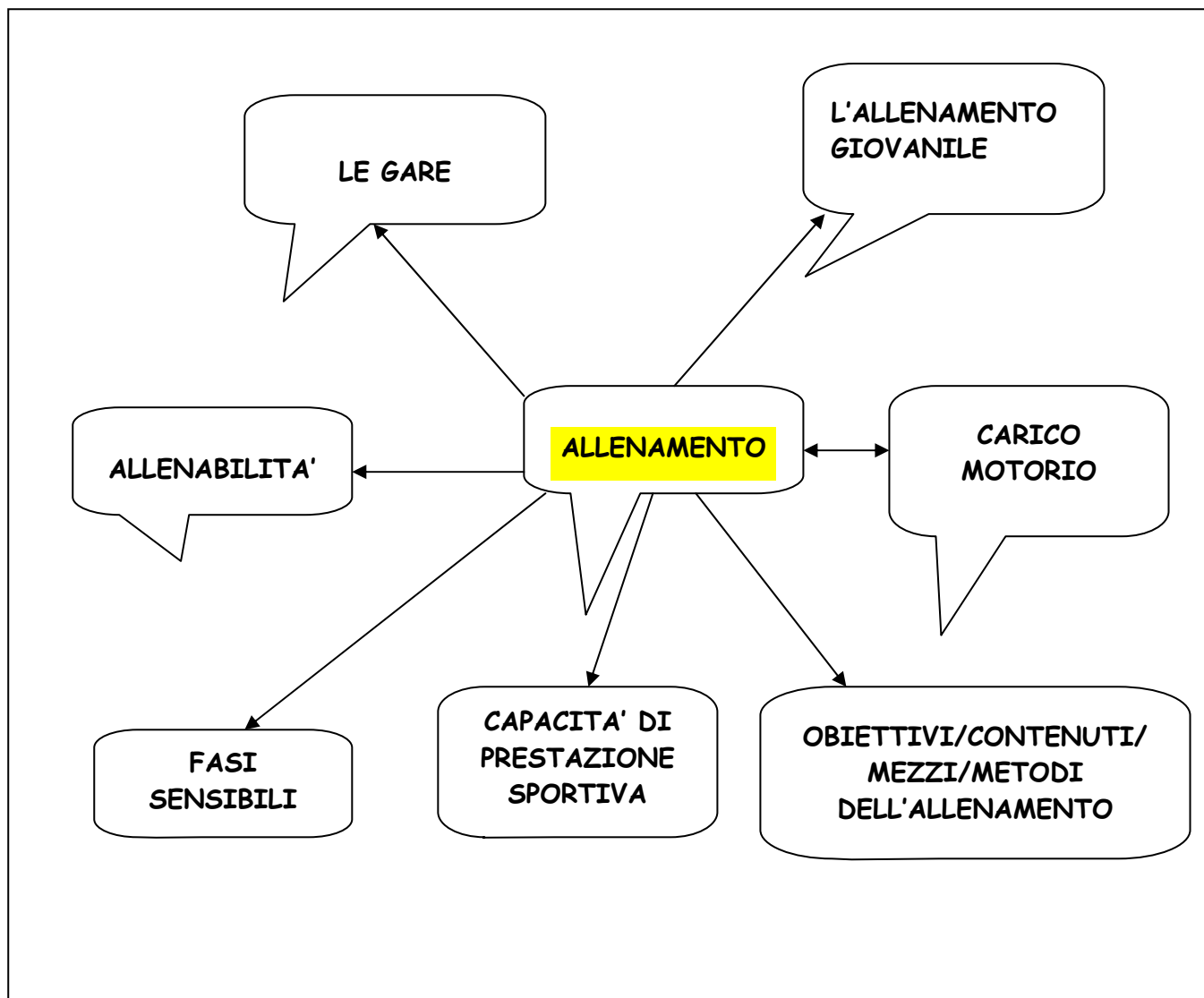
## **Bambino di 9/10 anni**

- 1) Può mantenere meglio la concentrazione, migliora le capacità attentive, quindi anche le correzioni hanno un significato maggiore. Riesce ad essere meno dispersivo, quindi riesce a star più ordinato in fila. Si possono costruire dei giochi con più elementi perché riesce a recepirli.
- 2) Ritmo sempre carente.
- 3) Schema corporeo discreto. Comincia a svilupparsi, attraversa una fase di quiescenza delle spinte, a 8 anni comincia ad irrobustirsi.
- 4) Ama gli sport di squadra.
- 5) L'azione di corsa è nella fase aerea, quindi ha una buona coordinazione, ritmo sempre carente.
- 6) A questa età l'addestramento deve mirare al miglioramento qualitativo degli schemi motori di base.

## **L'allenamento**

Ho usato il termine "allenamento" perché si sta parlando di metodologia dell'allenamento e perché i bambini tante volte "vengono all'allenamento", per loro è l'allenamento. Tenuto conto del contesto in cui viviamo si parla di "allenamento" e poco di lezione, per quanto riguarda i "mass-media" con l'attività di alto livello, poiché l'allenamento ha dei contenuti che interessano da riportare nella lezione. Intendevo sfatare il tabù di certi termini, l'importante è ricavare i contenuti giusti, che sono poi fondamentali per strutturare un percorso corretto. Carlo Vittori, l'allenatore di Pietro Mennea, interpretava l'allenamento in un'unica direzione. Vittori era un grande teorico dell'allenamento ed ha usato un termine pedagogico-educativo, comunque l'allenamento deve essere un processo pedagogico-educativo. Kallow: *"Il processo di azione ha lo scopo di influire in modo pianificato, rivolto ad un oggetto specifico"*. Pianificare significa programmare, non si può dar spazio all'iniziativa sporadica! Marvin parla di modulazione fisico-tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale

dell'atleta, realizzata attraverso un particolare percorso costruito con esercizi specifici. Marvin: "Processo che produce un cambiamento di stato, fisico, tecnico", comunque è un qualcosa che produce un cambiamento. La definizione di lezione li abbraccia tutti, li contiene tutti e in più, parla sempre di rispetto per intero del ritmo di apprendimento dei bambini.



### L'ALLENABILITA'

- Rappresenta il grado di adattamento ai carichi di allenamento, di qualsiasi genere, quindi l'Istruttore deve essere in grado di stabilire dei carichi che siano allenabili per tutte le fasce di età.
- Le capacità condizionali sono allenabili in rapporto ai parametri dell'età con cui ci si sta confrontando. La capacità di resistenza, ad esempio, non interessa come sviluppo nei giochi sportivi in quanto i parametri di sviluppo della resistenza sono uguali sia nei bambini che negli adulti, anzi, i bambini hanno delle enormi capacità di bruciare, ad esempio, gli acidi grassi, meglio negli adulti per avere un supporto energetico tipico di quella attività. La rapidità va sviluppata (forse è il fattore primario delle Capacità Condizionali da allenare) secondo un percorso ma a partire dai più piccoli. La forza va sviluppata in minor misura perché presuppone alcuni sviluppi e maturazioni fisiologiche che purtroppo non hanno. L'ormone della crescita (il GH), influisce sullo sviluppo, anche se manca la produzione del testosterone, che è l'ormone principale nello sviluppo della forza, però qualsiasi cosa avvenga, non si può non tenerne conto.
- L'adattamento ai carichi di allenamento è un parametro dinamico che dipende da una serie di fattori endogeni ed esogeni, quindi dalle caratteristiche genetiche. Il patrimonio genetico, infatti, è fondamentale per individuare il genotipo, quali caratteristiche fisiche ha il bambino. I fattori esogeni sono le influenze che provengono dal mondo esterno e che si possono identificare anche negli Istruttori, nel modo che trattano e nella misura che riescono a far appassionare i bambini, nelle proposte. E' importante quindi avere anche un'idea di come si possono curare questo parametro di allenabilità e gli aspetti più importanti.

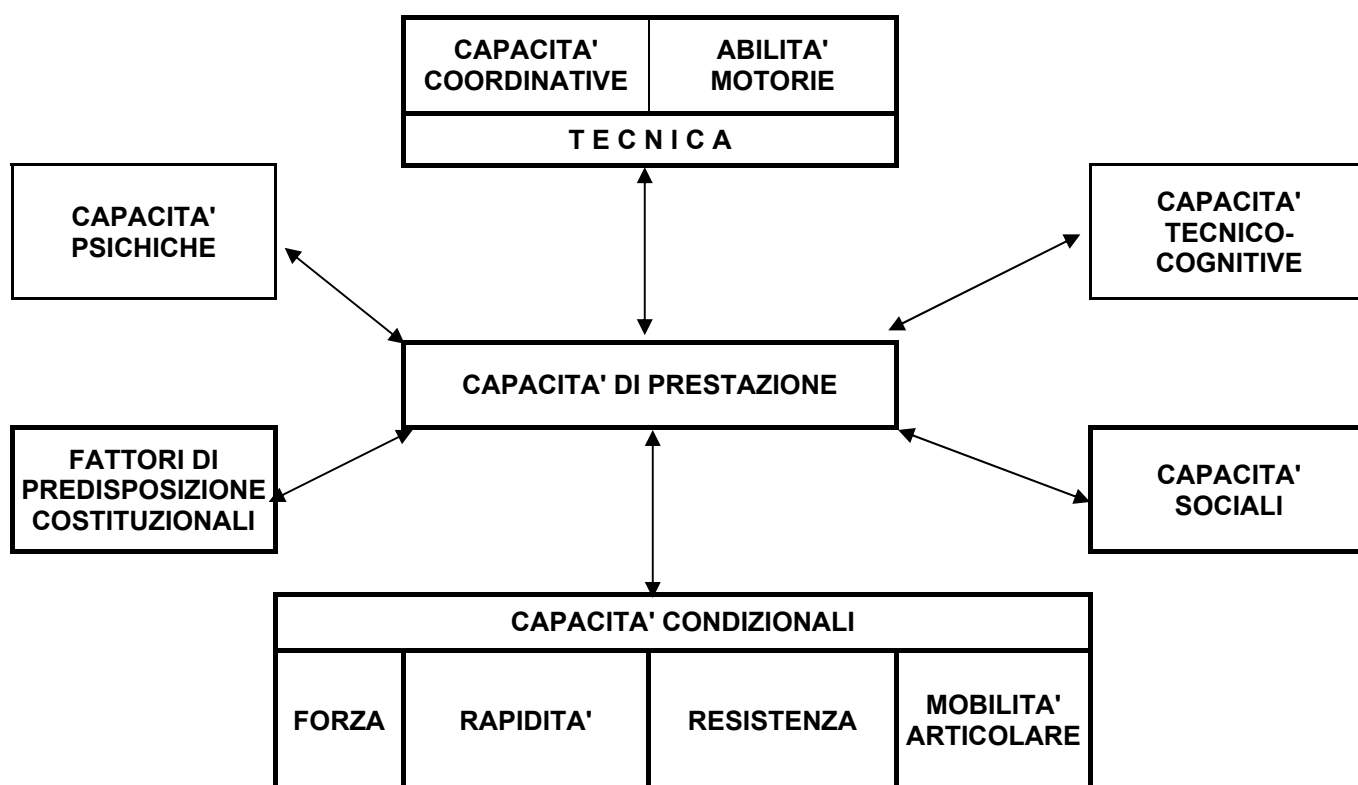
- Nell'età infantile un ruolo importante viene svolto dalle "fasi sensibili", in relazione sia alle capacità coordinative che alle condizionali perché comunque in una seduta di allenamento o una lezione di Minibasket con una proposta che riguardi l'attività motoria non si può scindere mai il lavoro sulle Capacità Coordinative dal lavoro sulle Capacità Condizionali.

### FASI SENSIBILI

- Se non si riescono a curare alcuni aspetti particolari dello sviluppo della motricità in questa fase, si potranno forse recuperare alcuni elementi, successivamente, ma comunque si verifica un dispendio di tempo sproporzionalmente più elevato di quello che sarebbe stato se si avesse seguito un normale percorso educativo-formativo. Occorre pertanto tener sempre presente lo sviluppo della motricità. E' necessario pertanto aver ben chiari gli obiettivi ed in relazione a quanto fissato da questi obiettivi, devono essere comunque attinenti alle capacità ed allo sviluppo del bambino.

### LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA

- Come i bambini dovrebbero sostenere una prestazione sportiva più positiva possibile, a più alto livello possibile, si devono portare a giocare a pallacanestro nel miglior modo possibile. Rappresenta il grado di formazione di una determinata prestazione motoria-sportiva.



**Capacità tecnico cognitive** = saper risolvere alcune situazioni-problema.

**Capacità psichiche** = saper imparare a lottare, a migliorarsi, avere sempre degli obiettivi rivolti in prospettiva, sopportare anche la fatica dell'allenamento, sopportare dei piccoli stress che si presentano durante gli incontri.

**Fattori di predisposizione costituzionali** = sono geneticamente determinati.

**Capacità sociali** = sono un presupposto di avviamento ai giochi di squadra.

Questo quadro rappresenta in sintesi la prestazione. Nei giochi sportivi di squadra e soprattutto nel giocosport Minibasket questo deve essere sempre curato, perché tutti questi aspetti possono essere attinenti alle varie fasce di età.

### OBIETTIVI. CONTENUTI. MEZZI. METODI DELL'ALLENAMENTO

#### Obiettivi

- **Obiettivi di apprendimento psico-motori:** i cosiddetti fattori condizionanti di allenamento delle capacità condizionali alla prestazione sono le Capacità Coordinative e le Capacità Condizionali.
- **Obiettivi d'apprendimento cognitivi:** risolvere problemi attinenti alle situazioni di gioco, problemi tattici, **ma nel Minibasket non si intende la tattica del gioco ma la capacità di risolvere i problemi attinenti alle situazioni di**



**gioco.** Ci si riferisce sempre alla costruzione di situazioni che richiamano le situazioni di partita, ovvero delle situazioni che stimolino a risolvere dei problemi.

- **Obiettivi affettivi:** forza di volontà. Si deve migliorare anche questo aspetto, il fatto di voler raggiungere comunque un obiettivo. Superamento di se stessi, quindi la capacità di intendere a raggiungere obiettivi più elevati, di avere una motivazione intrinseca principale per poi continuare a giocare. **Autocontrollo:** in certe situazioni occorre educarli anche sotto questo aspetto, senza esagerare. I bambini vedono sia in senso positivo che negativo. Esultare per un canestro (“positivo”), protestare contro l’arbitro, litigio con avversario o con l’allenatore (“negativo”). La capacità comunque di affermazione e di miglioramento devono sempre avere lo stimolo di poter ottenere sempre un qualcosa di più e sono gli aspetti principali su cui insistere per quanto riguarda gli obiettivi.

## Contenuti

I “Contenuti” sono rappresentati dagli esercizi, ma nel Minibasket si possono definire anche “giochi”. La scelta di una programmazione di una unità di allenamento, la scelta di esercizi, di giochi, dipende dall’età e dal livello dei bambini a disposizione e vengono scelti in base a principi in corrispondenza di uno scopo. Devono essere rapportati all’età ed al livello dei bambini ed inoltre all’economia e all’efficacia del miglioramento di una certa azione motoria. Si definiscono esercizi di sviluppo generale, esercizi speciali, esercizi di gara. Esercizi a carattere generale riguardano la forma generale delle attività e sono gli esercizi dell’attività motoria di base, che servono per creare un substrato, una base su cui poi innestare gli esercizi speciali che sono delle forme parziali di addestramento di un determinato aspetto del gioco, che può essere – ad esempio – l’insegnamento di un fondamentale, per arrivare poi agli esercizi di gara dove si deve riportare l’apprendimento di quel fondamentale in una situazione-partita. Tre sono pertanto le categorie di esercizi, di giochi.

## Mezzi

- Di tipo organizzativo. Si intendono le forme di schieramento, le staffette, come occupare il campo, la disposizione.
- Gli attrezzi da utilizzare.
- Di genere informativo. Le informazioni possono essere verbali, visive, cinestesiche.

## Metodi

- Procedure pianificate e tendenti a sviluppare tutto questo tipo di lavoro, gli obiettivi definiti per l’unità di allenamento.

## Il Carico Motorio (CM)

Un obiettivo dell’allenamento sotto il profilo didattico, ad esempio, può essere l’insegnamento del terzo tempo attraverso contenuti in cui vengono inseriti esercizi di corsa e di stacco, utilizzando, come mezzi, la palla o qualche altro supporto didattico come i cerchi e adottando, ad esempio, il metodo analitico seguendo un percorso particolare o della ripetizione. Nell’applicazione corretta dell’insegnamento di un particolare aspetto si devono tener presenti questi quattro elementi.

**Definizione di Carico Motorio:** *“Quell’insieme di attività organizzate dall’educatore che superano il livello di sollecitazione motoria insito nei comuni gesti e movimenti della vita quotidiana”*, quindi tutto ciò che va al di là della normale attività quotidiana. Si deve tener presente che, per i bambini, il Carico Motorio è da intendere principalmente un carico nervoso, occorre allenarli da un punto di vista nervoso, migliorare le condizioni nervose, di attivazione della muscolatura, per migliorare le attivazioni, per migliorare l’attivazione intramuscolare. E’ pertanto il numero di fibre muscolari da attivare per ciascuna unità di movimento e dell’attivazione extramuscolare, quante unità muscolari devono essere coinvolte per l’esecuzione di un movimento. L’attivazione, in senso di rapidità, avviarla nel più breve tempo possibile e più correttamente possibile. Gli input principali del carico motorio devono esser questi, quindi un allenamento nervoso, anche se riguarda le capacità condizionali. Occorre tener presente che per i bambini si tratta di metabolismo basale e metabolismo energetico, quindi tutto ciò che serve a livello di dispendio energetico per la normale vita quotidiana e per l’attività allenante. Nei bambini occorre anche tener conto di un altro elemento: il metabolismo anabolico, ovvero tutte quelle energie che servono per la costruzione, perché attraversano un periodo di crescita. Se si eccede nel lavoro, se si propone un carico eccessivo, quindi eccessivamente sbilanciato verso un dispendio energetico elevato, si prosciugano anche quelle energie che servono per sviluppare la crescita. Il Carico Motorio è stato pertanto studiato, valutato sul campo in funzione dell’impegno motorio.

Il Carico Motorio deve rispettare 2 principi:

- Polivalenza
- Multilateralità

## Fattori che compongono il Carico Motorio

- **Intensità dello stimolo:** è in relazione alla grandezza del singolo stimolo. Devono correre alla massima velocità o in una forma un po’ più lenta, è l’Istruttore a stabilire l’intensità.
- **Densità dello stimolo:** il rapporto tra le fasi di carico di lavoro e le fasi di recupero, che generalmente ai bambini si tende a dare, si deve dare come rapporto di recupero completo, svolgono un certo tipo di attività e poi devono cercare di osservare un recupero completo. Attivazione del metabolismo anaerobico lattacido: attività intense (è la caratteristica principale del bambino) con picchi molto elevati e recupero completo. Non si può attivare un meccanismo anaerobico-lattacido, quindi attività intense ma prolungate nel tempo perché fisiologicamente non sono

pronti. Si può attivare ma non interessa, se non come resistenza di base, un meccanismo di bassa intensità per lunga durata, non interessa come prestazione successiva, anche se comunque allenabile, quindi occorre prestare attenzione al parametro della densità. Non si può esigere un'attività eccessivamente elevata per un lungo periodo di tempo, si devono concedere i recuperi giusti.

- **Durata:** 3", 4", 5", 10", la durata è determinata dalla situazione che si sta allenando.
- **Volume:** durata e numero degli stimoli per una unità di tempo, cioè in un minuto quanto lavoro si propone.
- **Frequenza dell'allenamento:** numero delle unità di allenamento quotidiano o settimanale.

Per quanto riguarda un aspetto evolutivo dell'organizzazione del lavoro di un Istruttore, per l'attività giovanile, per soggetti, per gli adolescenti in via di sviluppo, per i bambini, man mano che continuano nella loro attività, comunque i bambini di Minibasket, occorre aumentare prima la frequenza, con lo scopo di aumentare il carico, si aumenta prima la frequenza e poi il volume, gli altri parametri si lasciano con le stesse caratteristiche.

Domanda: <<Come frequenza settimanale, a livello di Minibasket, quanti allenamenti sono indicati?>>.

Relatore: <<Passare al terzo allenamento. Se si riesce comunque a svolgere due allenamenti di un'ora o un'ora e mezza, senza dispersioni di lavoro, quindi applicando un certo carico con una metodologia corretta, sono più che sufficienti, poi si può passare anche al terzo allenamento. Nel "Propaganda", generalmente, si passa al terzo allenamento, cercando di non modificare troppo l'intensità o la densità. Perché si gioca in 10 nel Minibasket? Perché schierando un numero inferiore di bambini si aumentano troppo questi parametri, soprattutto la densità e così non si rispettano i tempi di recupero fisiologico. Tre allenamenti da un'ora sono un carico giusto, aumentando però la frequenza ma non ancora il volume. Si aumenta soltanto la frequenza mantenendo invariato il volume>>.

## Allenamento Giovanile

Si analizzano ora le caratteristiche che devono specificare questo tipo di attività. Consiste principalmente nell'individuazione di attitudini specifiche per una determinata attività. Scoperta di potenzialità individuali di sviluppo nello sport prescelto, quindi si deve scegliere un serie di proposte per cercare di capire come poter far esprimere il bambino e che tipo di capacità può avere. Non si può costringere un soggetto a fare il velocista se ha un sistema fisiologico di sviluppo muscolare da maratoneta, per citare un esempio molto banale, quindi si deve farlo esprimere per cercare di capire di quali attitudini sportive è dotato. **Non è fondamentale vincere in queste particolari fasi di sviluppo.**

L'allenamento giovanile può essere suddiviso in 3 sezioni:

- **Allenamento di base.**
- **Allenamento di costruzione.**
- **Allenamento di alto livello.**

Per il Minibasket interessa particolarmente l'allenamento di base ed in parte l'allenamento di costruzione. Si devono inoltre gettare le basi per arrivare poi ad un allenamento di alto livello o con i grandi o con alto livello di attività giovanile. Sono estremamente legati e se si cade nell'errore non curando bene tutti gli aspetti che si devono curare nell'allenamento di base, tutto il resto non può essere sviluppato in maniera ottimale, quindi certi bambini possono avere un potenziale ma che non riescono ad esprimerlo al 100% perché una tappa non è stata affrontata correttamente.

## Allenamento Giovanile

### Allenamento di base

Obiettivi del lavoro:

- **Formazione di base multilaterale indirizzata verso uno sport.**
- **Impiego di contenuti e metodo di allenamento di vario tipo che rivestono carattere di informazione generale.**  
Più si allarga l'informazione sull'allenamento di base e migliore sarà poi lo sviluppo successivo e l'innesto di tante altre sequenze motorie anche perché le sequenze motorie nuove vanno ad inserirsi in un bagaglio già esistente. Più il bagaglio è ampio, più facilmente si possono inserire le sequenze motorie nuove, l'impegno da parte del Sistema Nervoso Centrale è minore, perché poi diventano movimenti automatizzati e si può ottenere anche una certa capacità attentiva di sviluppo rispetto al gioco, si riesce ad osservare cosa succede in campo.
- **Acquisizione delle attività tecniche di base o delle doti necessarie per un'ampia base di movimento.**

## Allenamento Giovanile

### Allenamento di costruzione

- **Ulteriore sviluppo e costruzione di quelle fondamentali che sono state poste in precedenza,** quindi migliorare il lavoro già svolto.
- **Maggiore orientamento verso esigenze particolari dello sport prescelto.** Nel Minibasket l'obiettivo è farli diventare giocatori di pallacanestro.

- **Creazione di presupposti per il passaggio dall'allenamento di alto livello**, quindi è un anello di congiunzione, si deve arrivare alle gare, l'allenamento di base poi ad alto livello.

## Allenamento Giovanile

### Allenamento di alto livello

- **Avviamento alle massime prestazioni individuali.**
- **Incremento del volume dell'intensità.** In questa fase si comincia anche ad aumentare i parametri, si è comunque dopo la fase di sviluppo puberale, certi parametri si sono assestati, si devono caricare fino ad arrivare a quello ottimale, il più elevato possibile per le singole capacità condizionali.
- **Specializzazione dei contenuti e di metodi dell'allenamento**, quindi devono essere collegati a delle forme attinenti al lavoro già svolto. Se giocano a pallacanestro si devono specializzare i contenuti e i metodi per il gioco della pallacanestro.
- **Perfezionamento, stabilizzazione e sviluppo fino alla loro disponibilità variabile delle tecniche sportive.** Disponibilità variabile significa riuscire ad applicarle in situazioni non codificate. Se però non si lavora nella prima parte dello sviluppo dell'allenamento di base su certi aspetti particolari e si propongono delle esercitazioni stereotipate, sempre le stesse, monocordi, sul palleggio – ad esempio – la disponibilità variabile della stabilizzazione delle tecniche sportive non la si otterrà mai perché hanno solamente un'unica dimensione dell'uso di un particolare aspetto di questo termine. Si deve pertanto cercare di **variare il più possibile**, fornire più informazioni possibili.
- **Miglioramento e mantenimento della massima velocità individuale di prestazione per un periodo più lungo possibile.**

Sono tutti concetti portati all'estremo, come valutazione.

### Le gare

Il parametro e gli obiettivi non sono come le gare degli adulti, sono da inserire in un contesto di allenamento, la gara è un "passo" nel cammino di formazione, inserito poi nel contesto della lezione. Le gare sono un sistema fondamentale, però è importante impostarle in un certo modo, con dei contenuti particolari. **E' fondamentale disputarle perché solamente nelle gare si possono allenare certe particolarità che non si possono ricreare in situazioni di allenamento.**

### Obiettivi

- **Il bambino deve esprimere le sue capacità, le abilità ed i comportamenti che ha acquisito attraverso l'allenamento.** In un'attività annuale, il rapporto fra allenamento e gare è notevolmente rivolto verso l'allenamento, in quanto il numero degli allenamenti è sicuramente maggiore. Le gare servono per poter sviluppare certe caratteristiche, ma soprattutto **devono essere collegate ai contenuti dell'allenamento**. Analogamente a scuola: avere un'interrogazione – ad esempio – di storia il giorno successivo e il giorno precedente studiare matematica: le due materie non possono essere collegate per cui l'impegno risulta inutile.
- **Nelle gare si devono riportare tutti i contenuti sviluppati nell'allenamento.** Se nell'allenamento è stato perseguito un obiettivo, per due settimane si è lavorato sul miglioramento del passaggio e del tiro, è stato migliorato soltanto un particolare aspetto dell'1>1, in partita si vuole che quegli aspetti emergano oppure si verifica se i bambini riescono ad esprimere correttamente quanto appreso nell'allenamento. Devono avere un'attività o riscontro, in più in gara si hanno situazioni che non si trovano in allenamento. In partita non si devono schierare soltanto i 10 bambini migliori oppure utilizzare i tre bambini più forti nell'economicità della partita per poterla vincere, si deve cercare un equilibrio, si deve comunicare con l'altro Istruttore, i quintetti devono essere equilibrati. Le gare sono utili se sono di pari livello, occorre cercare di sensibilizzare gli altri, la partita nasce da questi concetti, ovvero **non vincere a tutti i costi**.
- **Il giovane dovrebbe svolgere attività di gare anche in discipline diverse dallo sport che pratica.** Questa scelta serve per verificare il grado di adattabilità degli apprendimenti nel Minibasket anche in un altro contesto, per testare il livello di adattabilità, oltre che a maturare esperienze diverse.
- **Le gare devono essere disputate tutto l'anno**, a tutte le età. E' sbagliato far disputare partite alle fine dell'attività perché è necessario formarsi un'idea, se si vuole costruire secondo una certa programmazione. Si deve giocare, pertanto, anche all'inizio come il torneo di avviamento all'attività della stagione, più i bambini giocano e più i frutti saranno migliori.
- **Devono essere svolte gare nel contesto di un gruppo di allenamento, tra gruppi di allenamento dello stesso livello e l'ultimo anche in relazione all'aspetto esterno è preferibile disputarle con altre squadre.** E' importante, nell'allenamento, variare il più possibile la costituzione delle squadre. **Diventa fossilizzante giocare ed allenarsi con le stesse persone in quanto non si allenano certe caratteristiche di adattamento** perché l'Istruttore chiede: <<Cerca di "leggere", scegliere, capire come gioca l'avversario che marchi>>, ma poi dopo un mese che ci gioca contro lo impara a memoria. In questo modo non si allenano più quelle caratteristiche, per cui è importante avere degli stimoli continui, in evoluzione.
- In generale **le gare servono allo sviluppo dello stato di allenamento**, perciò sono un mezzo specifico di allenamento, non sono un fine, si devono usarle come un mezzo di formazione, che servono alla formazione della stabilizzazione della prestazione sportiva.
- **Contengono elementi per l'incremento della prestazione e possono essere allenati solo durante una competizione.** Queste forme non si possono allenare in situazioni di allenamento.

- **Carichi fisici e psichici interni, esperienze di gare, studio tattico dell'avversario, individuazione degli errori di allenamento, ovvero cercare di capire con chi si sta giocando**, cioè le caratteristiche dell'avversario che si ha di fronte, se – ad esempio – è un giocatore bravo in entrata, o al tiro, se è mancino, se è destrorso, se si muove sempre, cioè abituarli a capire con chi stanno giocando. Più in generale, per quanto riguarda alcuni aspetti, la soluzione di piccoli problemi tattici sono allenanti anche cambiando velocemente da difesa individuale a difesa a zona, oppure nel Minibasket un cambio rapido di una marcatura, oppure occupare una particolare posizione, dare indicazione per occupare una posizione, in definitiva allenarli sempre ad essere attenti ai suggerimenti dell'Istruttore.

Occorre privilegiare certi canali comunicativi durante una partita in quanto molti bambini non sono allenati ad ascoltare durante l'allenamento. Questa carenza si evidenzia in partita cosicché, durante il loro sviluppo, incontrano difficoltà a stabilire il canale comunicativo principale con l'allenatore perché non sono stati abituati precedentemente. Si deve cercare di intervenire, di farlo capire. La capacità di capire contro chi si sta giocando, i nostri bambini non sono capaci di stabilire che caratteristiche hanno, invece dopo tre o quattro azioni lo devono capire. Certi bambini, dopo due tempi di gioco, dopo 20', ripetono gli stessi errori a livello difensivo ed offensivo in quanto non sono abituati a capire con chi si confrontano. Questo aspetto si allena soltanto variando, incontrando persone diverse, diversificando quindi quel tipo di stimolo. Sono indicate le gare di allenamento, ma l'importante è maturare più esperienze possibili di questo genere. Si deve fornire un'indicazione generale, è stato accennato un esempio banale, quello del cambio di marcatura. Spesso sono i bambini stessi che si scambiano l'avversario per cui vanno allenati anche sotto questo aspetto. Cercare di capire, attraverso le gare, come riescono ad esprimersi dal punto di vista tecnico-condizionale sotto stress perché comunque la gara è un'esperienza stressante per la presenza del pubblico, dei genitori, la squadra avversaria che non si conosce, quindi **la capacità dei bambini di adattarsi ad una situazione stressante**. Lo stress è provocato da un ormone, l'adrenalina, ne circola parecchio, è un fattore limitante per la prestazione, quindi si devono allenare anche ad abituarsi a queste situazioni e quindi cercare di costruire delle forme generali di allenamento della prestazione motoria cercando di curare questi particolari. Lo stress di gara è l'emozione, quindi il fatto di dover eseguire in gara alcuni lavori fisici che in partita non si eseguono perché magari in partita di allenamento si perde un pallone, si fa la battuta con il compagno perché è un amico e non si torna in difesa. In gara queste situazioni non si verificano, si gioca sempre per cercare di superare gli avversari, si percorre diverse volte di seguito il campo. Certi bambini sono bravissimi durante l'allenamento ed in partita non riescono ad esprimersi o perché il carico psichico si rivela per loro troppo pesante o perché tante volte segnano troppo facilmente. Essendo di un livello superiore e nel loro contesto di gran lunga i più bravi, segnano troppo facilmente, quando poi affrontano una squadra di un livello superiore non riescono più ad esprimersi come in precedenza perché fisicamente non hanno l'allenamento necessario, o la forza, la resistenza per poter applicare quel fondamentale ad una forma più elevata di potenza. La partita deve essere la verifica della lezione e si devono trovare gli strumenti affinché sia tale.

### **Individuazione degli errori di allenamento**

Da ciò che emerge dalla partita si devono elaborare delle considerazioni per riportarle in una forma di allenamento attinente. La partita serve come test per verificare, oltre al livello di preparazione dei bambini, anche il livello del lavoro che si sta sviluppando e questo sempre in situazioni di pari equilibrio. L'Istruttore deve essere bravo a capire che tipo di gruppo ha disposizione, per programmare un certo tipo di lavoro e a programmare anche una serie di attività che siano di pari livello. Non si può pertanto non comunicare con i colleghi. Quando si organizzano i tornei si devono far giocare i bambini che vantano 5 anni di esperienza a un certo livello perché è giusto così, altrimenti si lavora a vuoto, perdono le motivazioni, smettono e non proseguono correttamente nel percorso. Ovviamente se si incontrano un gruppo con 5 anni di esperienza contro un altro con 2 anni di esperienza, non ha alcun senso, si distrugge tutto il lavoro svolto, quindi la gara deve servire come cartina di tornasole anche a livello operativo. Occorre riflettere, cercare di capire quali sono gli errori, cercare di capire se trattasi di errori che derivano da una cattiva impostazione dell'allenamento, perché è stato curato un po' più un aspetto, trascurando un altro. In questo caso la partita suggerisce che un certo aspetto è preferibile inserirlo immediatamente, **per la loro crescita, non per vincere la partita**, attenzione! Si può anche notare che manca un qualcosa ed è ora di inserirla perché è stato rilevato che certe lacune si ripetono con una certa frequenza e l'allenamento deve avere dei contenuti diversi o dei ritmi diversi. Occorrono delle riflessioni di questo genere. Un Minibasket corretto deve coinvolgere tutti allo stesso livello, poi qualcuno diventerà giocatore di Serie A, qualcunaltro giocherà solo per divertirsi, chi farà lo spettatore, chi farà l'arbitro, chi farà l'allenatore, è tutto un contesto di cui si deve tener presente, ma tutti devono essere coinvolti.

Lunedì 26 Agosto, ore 13,00

Prof. MARCO TAMANTINI

## “I PREREQUISITI MOTORI DELL’APPRENDIMENTO DELLA TECNICA”

\* \* \* \* \*

### Premessa

Il messaggio che vorrei lanciare è di porre in risalto l’obiettivo di migliorare tutti quegli aspetti che precedono lo sviluppo e l’apprendimento.

Il primo capitolo comprende il **palleggio** ed il  **tiro**. Come si deve migliorare il palleggio prima di arrivare ad un’esecuzione corretta? Nel tiro, cosa si deve insegnare prima della tecnica, dell’impostazione di una parabola, della valutazione delle distanze, della valutazione della traiettoria, della coordinazione delle spinte fra gli arti inferiori e gli arti superiori?

Sarà poi il turno del **passaggio**, che comprende la comunicazione, l’equilibrio, le linee di passaggio e soprattutto come evidenziare una linea di passaggio, la direzione da imprimere al passaggio, l’uso della forza.

Per quanto riguarda la **difesa**, infine, evidenziare alcuni concetti che possono far comprendere ai bambini un comportamento difensivo corretto.

Tutto questo non contempla però l’affrontare argomenti di movimenti tecnici specifici. Trattasi di idee che io applico a bambini di 9-10-11 anni, che hanno anche una discreta esperienza, apportando però degli appropriati aggiustamenti. Le proposte che presenterò le ho messe in pratica anche con bambini di 8 anni in quanto si basano sui giochi, senza addentrarsi nello specifico e senza trattare posizioni tecniche, anche se ad un certo momento si possono precisare alcuni movimenti. La mia idea è di arrivare ad insegnare un gioco del Minibasket il più aperto possibile in relazione alle capacità di apprendimento e di sviluppo dei bambini. Lo scopo è che i bambini imparino a giocare a pallacanestro. Devono giocare a Minibasket perché vogliono praticare il Minibasket. Se si parte da un principio corretto, non mancheranno certamente i mezzi, le possibilità, gli strumenti per dimostrare di giocare bene a pallacanestro.

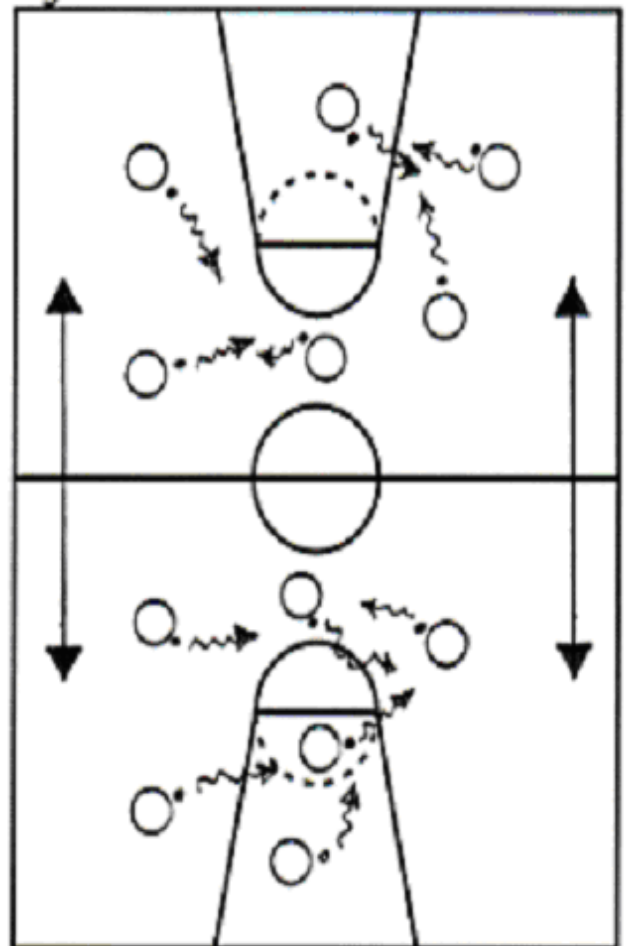
### Applicazioni pratiche

#### Palleggio e tiro

##### Tutti con palla

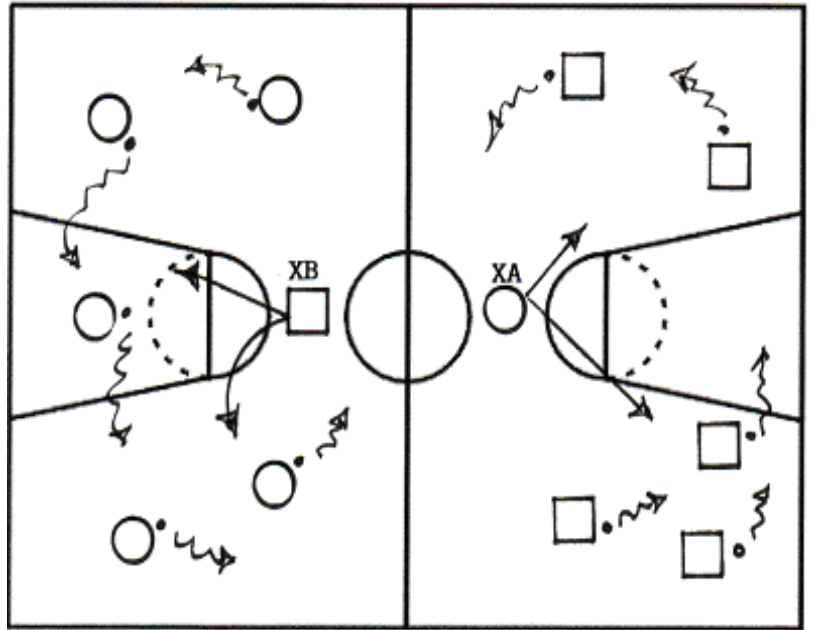
- A tutto campo, correre liberamente girando la palla attorno al busto. Mantenersi larghi, non correre in circolo.
- Passare la palla fra le gambe. Correre avanti ed indietro, cercando sempre di mantenere le distanze!
- Scivolare e battere la palla a terra con due mani (palleggiare la palla con tutte e due le mani).
- Palleggiare liberamente entro una metà campo.
- Arrestarsi, eseguire due giri ad “otto coricato”, depositare il pallone a terra, correre a raccoglierne un altro, riprendere a palleggiare (dove non c’è nessuno!).
- “*Gioco del mago*”. Il mago, di fronte a tutti gli altri, esegue giochi di prestigio (lavorare senza guardare la palla!) e gli altri lo imitano. Quando il mago decide, insegue tutti gli altri per toccarli. Tutti scappano in palleggio.
- Tutti contro tutti a togliere il pallone. 6 su una metà campo, gli altri 6 sull’altra metà campo, palleggiare e cercare di rubare la palla. Al fischio, cambio! Lasciare la palla a terra e cambiare metà campo (Diagramma 1).

Diagramma 1



- Due squadre ("A" e "B"), una per ogni metà campo. Un bambino della squadra "A" [(X-A)] si trasferisce nella metà campo della squadra "B" e, viceversa, un bambino della squadra "B" [(X-B)] si trasferisce nella metà campo della squadra "A". (X-A) e (X-B) cercano di rubare più palloni possibili. Variante: toccare gli avversari (Diagramma 2).

Diagramma 2



- **Gara di tiro.**

Tutti con palla, suddivisi in quattro squadre, disposte come da Diagramma 3: due saltelli sul posto e al terzo, tirare. Cambiare poi lato.

Variante.

- 1° saltello con giro in volo a 180°;
- 2° saltello sempre giro in volo a 180° e tirare.

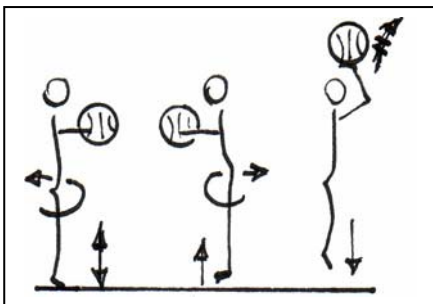
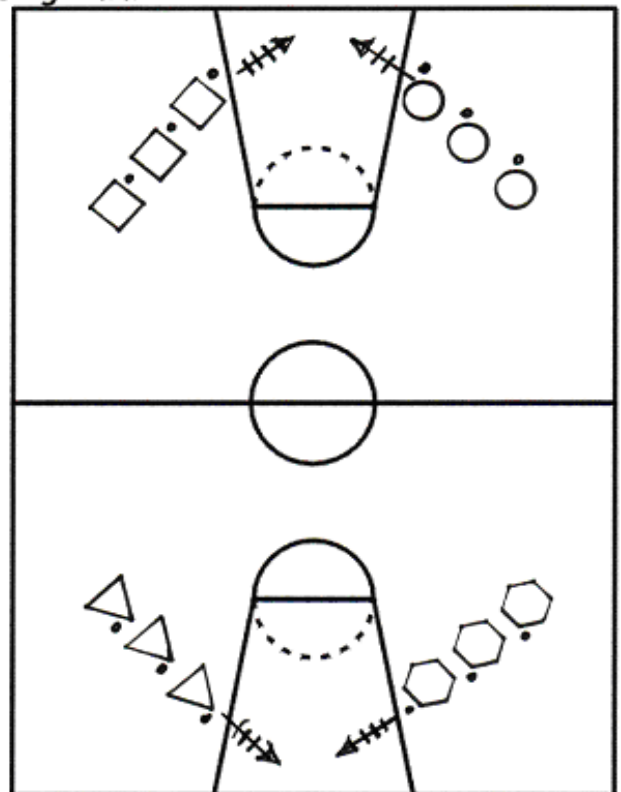


Diagramma 3



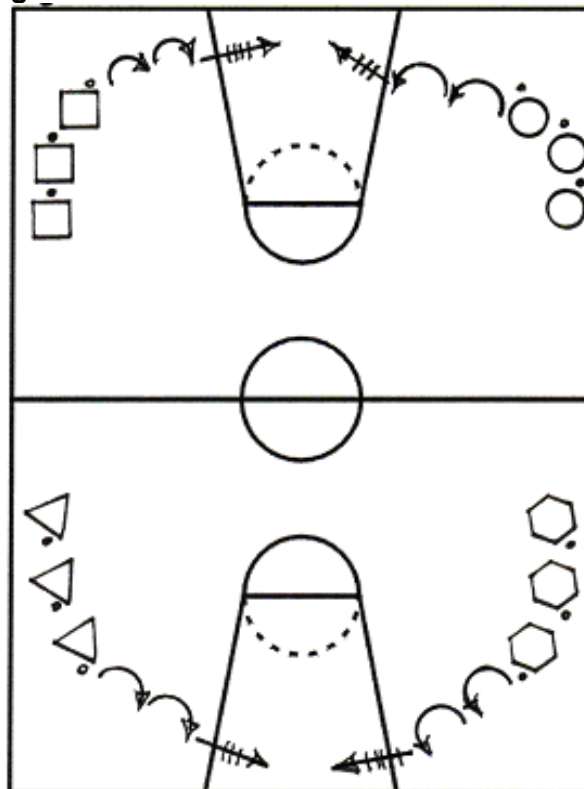
- Palla davanti al petto, due saltelli in avanti a piedi pari, terzo saltello in verticale e tiro (Diagramma 4).

Variante.

Un passo avanti, saltello e tiro.

Si deve cercare di modulare la lezione alternando tempi di recupero a tempi di lavoro elevato. E' importante lavorare sulla capacità di salto con la palla, sul movimento, in quanto è contemplato un lavoro di spinta e di coordinazione, di salto e di sollevamento della palla.

**Diagramma 4**



**Cerchi**

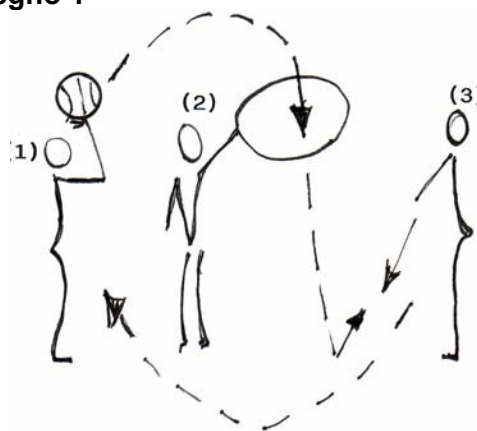
- Suddivisi a terzetti, un pallone ed un cerchio per ogni terzetto. (1) lancia il pallone nel cerchio sostenuto da (2) in alto (il cerchio deve essere parallelo al terreno), (3) raccoglie il pallone per passarlo ad (1). Ogni 3 tiri: rotazione (1x2x3) [Disegno 1].

E' importante mantenere l'equilibrio della palla sulla mano e curare la distensione del braccio. Suggestioni: *"Butta le mani dentro al cerchio"*; *"Spingi il braccio verso il soffitto"*.

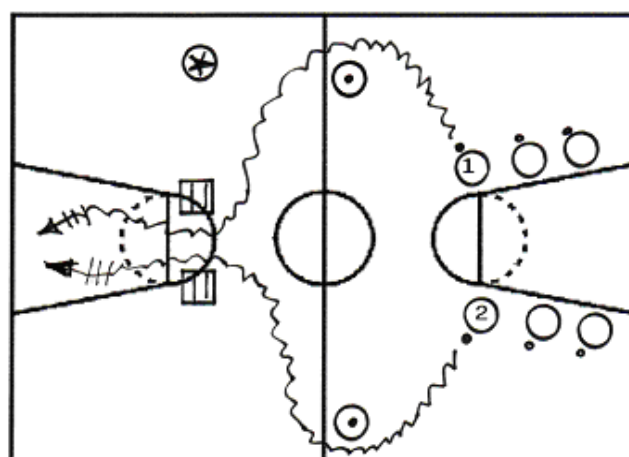
Varianti: lanciare dalle posizioni di "in ginocchio" e "seduti".

Obiettivo: creare situazioni in cui il bambino scelga quando tirare e far velocizzare l'esecuzione del gesto tecnico.

**Disegno 1**



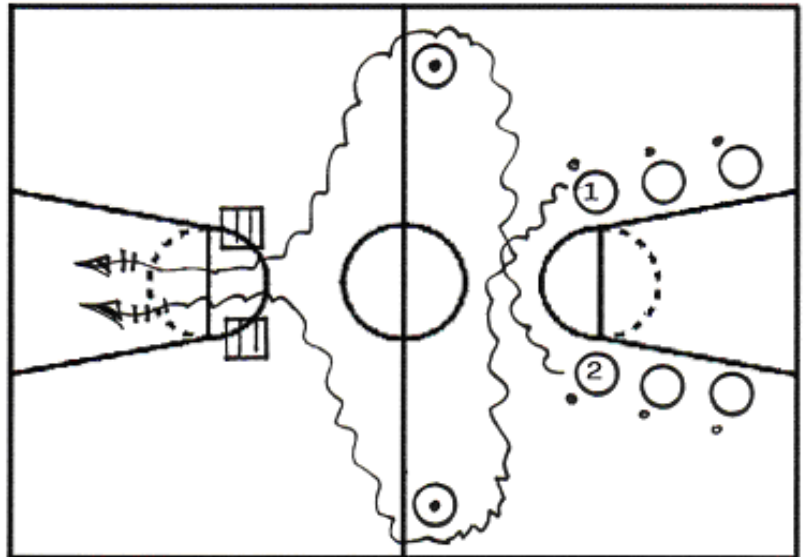
**Diagramma 5**



- Tutti con palla, suddivisi in due squadre, disposte come da Diagramma 5. Partire al segnale dell'Istruttore (\*), passare esternamente ai coni e dentro la porta. Vince chi segna per primo. Variante: chi è secondo nell'attraversamento della porta esegue arresto e tiro.

- Variante: (1) e (2) passano esternamente al cono opposto (quindi si incrociano). (Diagramma 6).

Diagramma 6



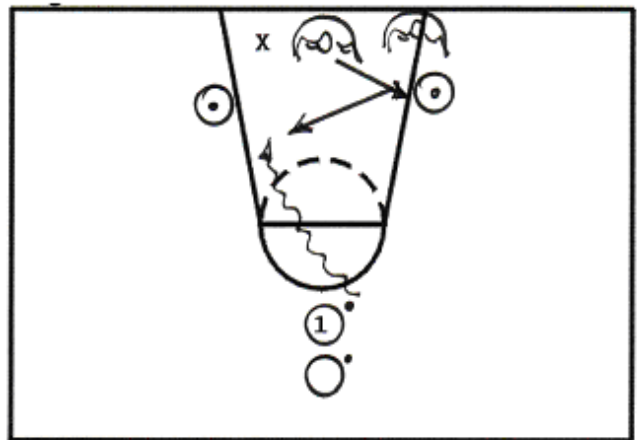
- “Gioco dei rigori”

Gara a punti, vince chi segna il maggior numero di canestri. Disposizione su due file, di cui una di difensori [(X)] sotto canestro, una di attaccanti con palla [(1)] al centro dell'arco dei tre punti. Obiettivo di X è toccare uno dei due coni collocati rispettivamente sulla tacche di destra e di sinistra dell'area dei 3" più vicine alla linea di fondo e poi va ad ostacolare (1). Obiettivo di quest'ultimo è segnare, quindi deve saper scegliere (Diagramma 7).

E' importante osservare l'apertura del palleggio in quanto diversi partono ancora con la mano sbagliata. Questo gioco offre lo spunto per trattare l'uso del **piede perno** e la coordinazione di un'azione di partenza. All'inizio si possono muovere i due piedi, poi un piede solo. Si può notare come un esercizio può sviluppare tanti altri inserendo dei “concetti tecnici”. Sono state ricostruite delle situazioni che si verificano in partita, in particolare per quel che riguarda l'attacco, con situazioni di vantaggio per l'attacco stesso. E' stata allenata l'abilità di esecuzione della partenza e delle scelte se eseguire l'arresto o l'entrata. Nel primo esercizio (Diagrammi 5 e 6), quasi tutti, nonostante l'obiettivo fosse di segnare per primi, preferivano l'entrata in terzo tempo; qualcun altro, rendendosi conto di arrivare secondo, eseguiva arresto e tiro, che tra l'altro è una buona scelta, perché spesso trattasi di una situazione reale in quanto il difensore sta recuperando.

Se in caso di entrata viene meno la possibilità di arrivare in fondo poiché manca lo spazio, l'alternativa è appunto arresto e tiro. L'obiettivo di quest'ultimo esercizio è comunque di allenare la capacità di reazione, rispondere ad uno stimolo visivo, lavorare sulla scelta di essere veloci in entrata. In definitiva, l'idea di lavorare sul concetto di scelta, sul come comportarsi in attacco, soprattutto sui tempi di esecuzione del movimento. I ragazzini preferiscono tirare marcati, ma da vicino, piuttosto che liberi e più lontani, perché ritengono che sia più facile segnare da posizioni più vicine al canestro.

Diagramma 7





## 2^A PARTE

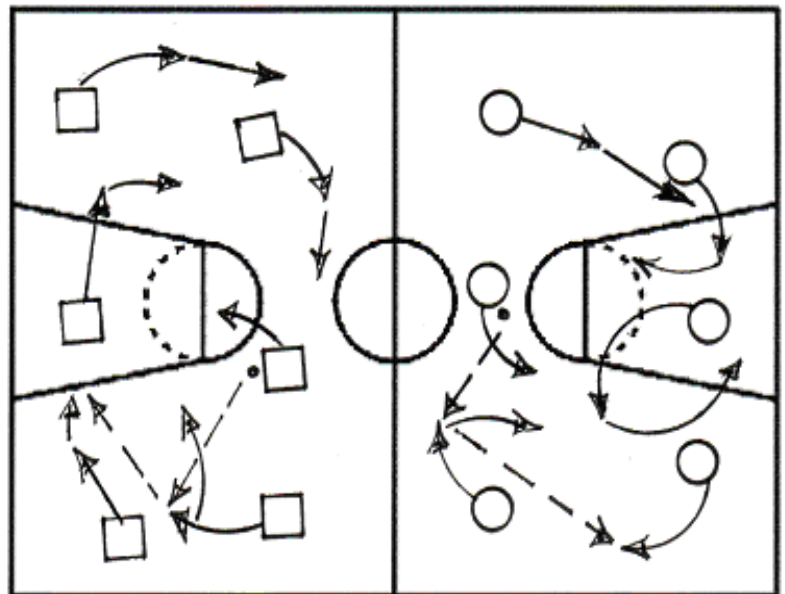
### Passaggio

- Suddivisi in due gruppi, un pallone per gruppo, ciascuno dei due gruppi occupa una metà campo (Diagramma 8). Questo esercizio può essere proposto sia in fase di attivazione, che dopo un momento di attivazione senza palla. Gara ai 15 passaggi, senza palleggiare. Non si può stare mai fermi, ad eccezione di chi è in possesso di palla! Chi non è in possesso di palla deve sempre muoversi, correre. L'esecuzione deve essere sempre veloce!

#### Varianti:

- a) Gara ai 20 passaggi inserendo qualche palleggio; due palloni per squadra.
- b) Con tre palloni per squadra (graduale aumento delle difficoltà).
- c) Con un giocatore dell'altra squadra che disturba (gara a squadre senza palleggio). Si inizia prima con un pallone, poi si passa a due palloni. I passaggi che vengono toccati dal difensore non valgono come punti. Successivamente si può palleggiare liberamente.

**Diagramma 8**



Tutti devono contare e mantenere la massima concentrazione, ma la maggior sollecitazione in tutti questi giochi è proprio **la capacità di scelta**. Quando si passa la palla? Quando c'è una comunicazione! Come avviene una comunicazione? Guardando! Guardarsi per raggiungere un obiettivo che è di muoversi in un contesto estremamente confuso. Con un solo pallone è una situazione difficile passare la palla per cui occorre spiegare che nel passaggio, per ricevere la palla, si deve guardare e giocare insieme agli altri, si deve capire se il compagno può riceverla, quindi instaurare una comunicazione.

### A tutto campo

- A coppie, un pallone ogni coppia. A 5 passi di distanza l'uno dall'altro, passarsi la palla, il concetto è sempre che chi ha la palla sta fermo e l'altro corre. Lanciare a proprio piacimento, ad una mano, a due mani, il più rapidamente possibile; al segnale cambiare compagno, cambia chi al momento si trova senza palla.
- Come il precedente, muoversi liberamente per il campo, chi ha la palla, palleggia, l'altro corre senza palla. Al segnale, chi ha la palla la lancia al compagno e cambia compagno. Quando uno va a segnare, deve scambiarsi la palla, cerca il proprio compagno lanciandogli la palla rotolata a terra. Il compagno la raccoglie e palleggia, l'altro corre muovendosi a tutto campo.

Il problema è lo spazio, ma in relazione al passaggio è la traiettoria, la direzione, la linea di passaggio. Questo è un gioco molto semplice ma allenante. La scelta di far passare la palla rotolandola a terra è per evitare che si colpiscano.

- Come il precedente, ma entro una metà campo. Quali difficoltà incontrano? Il problema è rappresentato dallo spazio, nei passaggi trovare le traiettorie ("linee di passaggio") libere.
- Sempre a coppie entro una metà campo: arresto, giro, passaggio. Il problema lo deve risolvere chi è senza palla e lo si può ricollegare allo smarcamento. Se chi ha la palla si ferma e chi è senza palla non è riuscito a risolvere il problema, inserire il piede perno, quindi la frontalità del passaggio. Evitare di perdere tempo, essere veloci nel passare la palla!

Il passo successivo consiste nella capacità di scelta tra quando passare e quando andare a canestro.

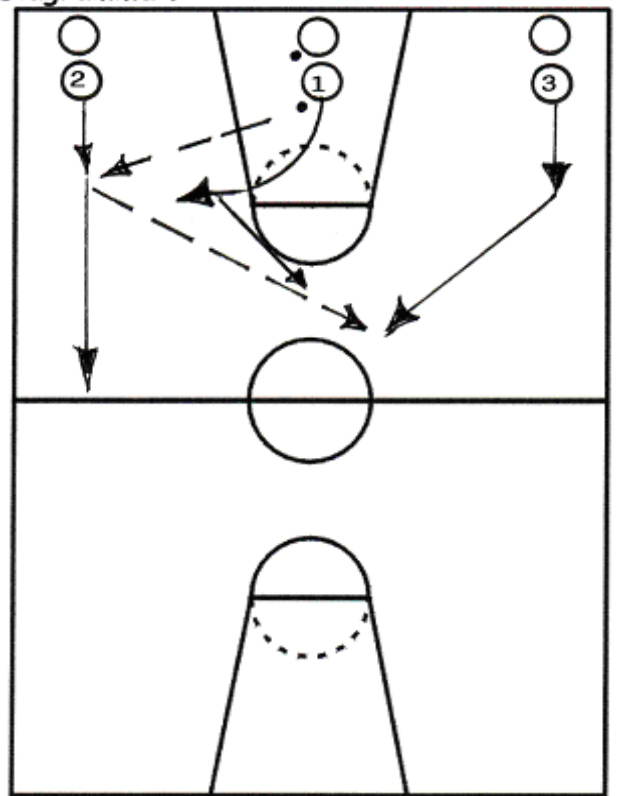
- Tre file a fondo campo, fila centrale [(1)] con palla, le due file esterne [(2) e (3)] senza la palla. Se (1) passa la palla a (2) e lo tocca se ha ancora la palla in mano, blocca il gioco. Anche il difensore [in questo caso (1)] si trova nella situazione di scegliere. L'obiettivo è segnare! Se uno dei due attaccanti viene toccato con la palla in mano, il gioco finisce (Diagramma 9). Successivamente si inserisce il 2>1 normale di difesa, dove è importante che il difensore impedisca che l'attacco segni. I due attaccanti devono scegliere se eseguire arresto e tiro o passare la palla al compagno libero. I giochi in soprannumero ed in sottonumero sono particolarmente utili ed importanti per sviluppare la comunicazione.

### Difesa

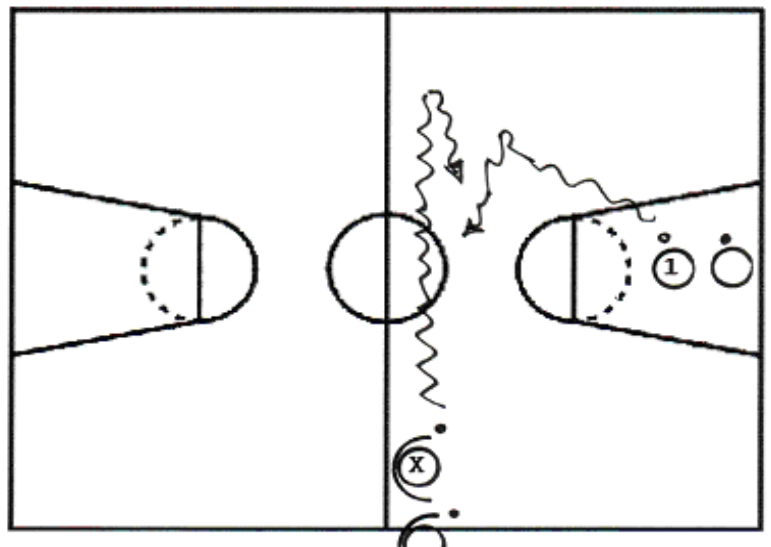
I concetti difensivi più importanti sono:

- **Abbinamento tra attaccante e difensore;**
- **Linea che unisce la palla al canestro;**
- **Linea palla-avversario e linea canestro-canestro;**
- **Aiuto.**

**Diagramma 9**



- 1>1 in palleggio, toccare le ginocchia al compagno, toccare il piede, cercare di buttare via la palla. Se si osserva, quando si propone il gioco "a toccarsi", la palla sta sempre davanti. E' necessario inculcare il concetto di porre un ostacolo in funzione di un obiettivo da raggiungere, ossia interporre un ostacolo tra la palla e l'avversario.
- Gioco "Pescatore e Pesciolino" (Diagramma 10).



Lunedì 26 Agosto, ore 14,00

**Dott. ANTONINO DE GIORGIO**

## “UNA PROPOSTA PRATICA PER I BAMBINI DELLA SCUOLA D’INFANZIA”

\* \* \* \* \*

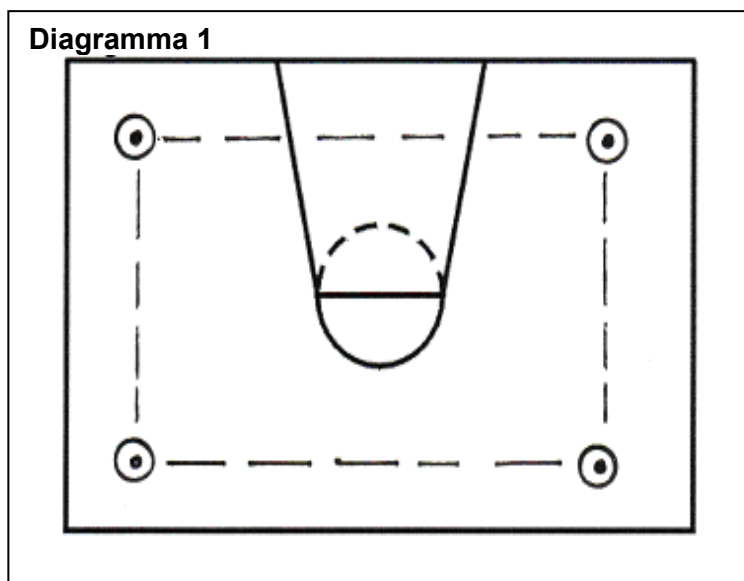
### Premessa

Tengo a sottolineare che il Minibasket è un’attività motoria di base finalizzata successivamente al giocosport della pallacanestro. La presente lezione si articolerà su una serie di concetti, sarà un’esperienza breve, perché lavorare con bambini piccoli significa non superare i 20-25 di lezione. Verrà proposto un tipo di lavoro equivalente ad un’unità didattica con i bambini di 5-6 anni e sarà utilizzato un racconto per educare alcuni concetti. E’ una proposta da riportare anche con i bambini della classe 1<sup>a</sup> Elementare, in quanto anche con quest’ultimi si utilizza il racconto o la favola per veicolare una serie di concetti motori.

Senza palloni, 12 persone in campo.

- Seduti. Si impartiscono anche delle indicazioni, delle modalità: è molto importante con dei bambini piccolini avere un riferimento in campo. Il campo è stato ristretto (Diagramma 1). Lavorare con i bambini piccoli ed utilizzare un campo intero di pallacanestro può rivelarsi altamente dispersivo. Il campo entro il quale si opererà sarà tracciato da quattro paletti, ogni paletto è su un angolo, per cui si lavora su una parte di campo più piccola.

Il lavoro di ogni Istruttore di Minibasket è finalizzato ad aiutare i bambini ad interiorizzare una serie di concetti come, per esempio, quelli topologici: avanti, indietro, destra, sinistra, alto, basso etc., percezione del proprio corpo nello spazio e soprattutto percezione del proprio corpo nello spazio in mezzo agli altri. Quest’ultima può essere educata con dei giochi finalizzati ai concetti di vicino, lontano, dentro, fuori.

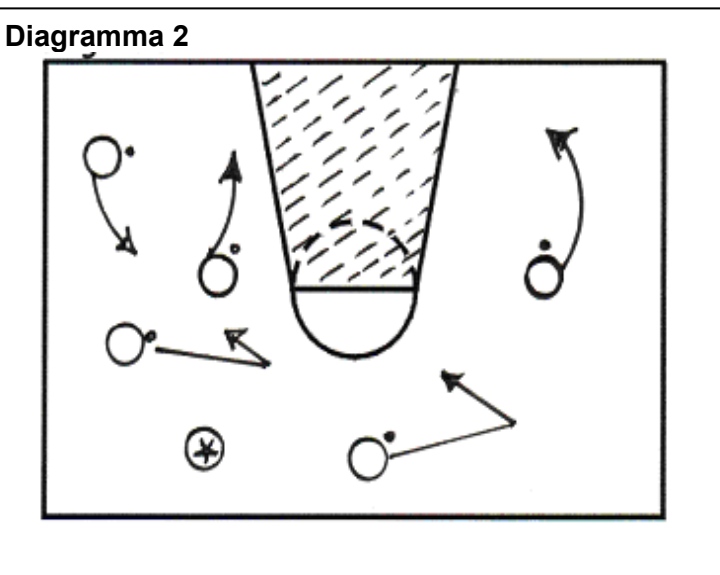


Utilizzare il campo indicato dal Diagramma 1. Al segnale dell’Istruttore muoversi liberamente nel campo. Due sono le indicazioni: se l’Istruttore grida: “Verde!”, fermarsi vicino allo stesso Istruttore. E’ un lavoro di **esplorazione dello spazio**, concetto vicino-lontano, ma l’Istruttore non dirà “Vicino!” e “Lontano!”, ma “Verde!”, che significherà vicino a dove si trova. Il segnale convenzionale “Bianco!” indicherà invece lontano. Al segnale “Verde!” entro 5” trovare la posizione. Si devono insegnare i concetti di “vicino” e “lontano” rispettando lo spazio, giocare sempre dentro il campo. Al segnale “Bianco!” gli altri hanno 5”.

### Varianti:

- Al segnale “Bianco!”, uno designato si ferma e gli altri si allontanano facendo più rumore possibile, al “Verde!” avvicinarsi all’Istruttore provocando meno rumore possibile.
- Al segnale “Verde!”, fermarsi facendo molto rumore vicino a dove si trova chi è stato designato.
- Al segnale “Bianco!” questa volta senza fare rumore, lontani da chi è stato designato; al segnale “Blu”, senza uscire dal campo, fermarsi tutti ognuno lontano dagli altri.
- “Verde” vicino ad un altro designato, senza rumore.

Osservare come aumenta la difficoltà non tanto nello stare vicini facendo rumore, ma nell’allontanarsi senza fare rumore. Anche a 5 anni e a 6 anni si può cominciare a compiere delle piccole correzioni, che non saranno delle correzioni vere e proprie. Si induce il bambino a provare, a misurare la lunghezza dei passi, forse c’è un punto vicino e lontano, quindi, “vicino” e “lontano”, “dentro” e “fuori”. Per educare i concetti di “dentro” e “fuori”, ognuno con il pallone utilizzando soltanto quel campo tracciato con i birilli, ma nel campo tracciato con i birilli insiste qualche altra figura, per esempio “la casa”, ma qual’è la casa? La “casa” è l’area dei 3”.



- Camminare liberamente con il pallone nel campo, però il pallone “scotta”. Se l’istruttore conta fino a 5, rientrare dentro la “casa” (area 3”). Rientrare quindi dentro la “casa” e tutti i palloni devono toccarsi fra di loro. Partire muovendosi per il campo, al segnale “Verde” portare i palloni a terra dentro la “casa” e tutti i palloni che si tocchino. (Diagramma 2).

**Variante:** ad ogni fischio, “nella casa il pavimento è rovinato”, per cui i palloni devono toccare il meno possibile il pavimento, pertanto palleggiare veloci, fare più rumore possibile palleggiando, battere forte palloni, mani e piedi. Al segnale “Verde” = tutti vicini il proprio pallone e vicino significa fare rumore. Al segnale “Bianco!” = lontani senza fare rumore. Dentro la “casa” tutti vicini con braccia alte e palloni che si toccano. Non è stato detto “palleggiare”, ma “battere la palla”, anche con le mani, si possono scegliere i termini. Per i bambini “battere” significa battere la palla a terra. Al segnale “Bianco!” non allontanarsi battendo la palla perché è stato specificato “senza fare rumore”, quindi “Vicino” = far rumore, “Lontano” = senza fare rumore. Sono stati curati in 15’ i concetti di “vicino” e “lontano”, “dentro” e “fuori”.

Per il gioco conclusivo si utilizza la favola:

### **“Come salvare capra e cavoli”**

Il problema di “salvare capra e cavoli” è la storia di un pastore che si trova a riportare a casa dal mercato una capra, un cavolo e un lupo. Ad un certo punto deve attraversare un fiume con una barca molto piccola e può caricarvi soltanto uno dei tre: o la capra, o il cavolo o il lupo. Si deve individuare dove risiede il problema. Si tratta di una vecchia storia della tradizione popolare: come salvare capra e cavoli e portare anche il lupo.

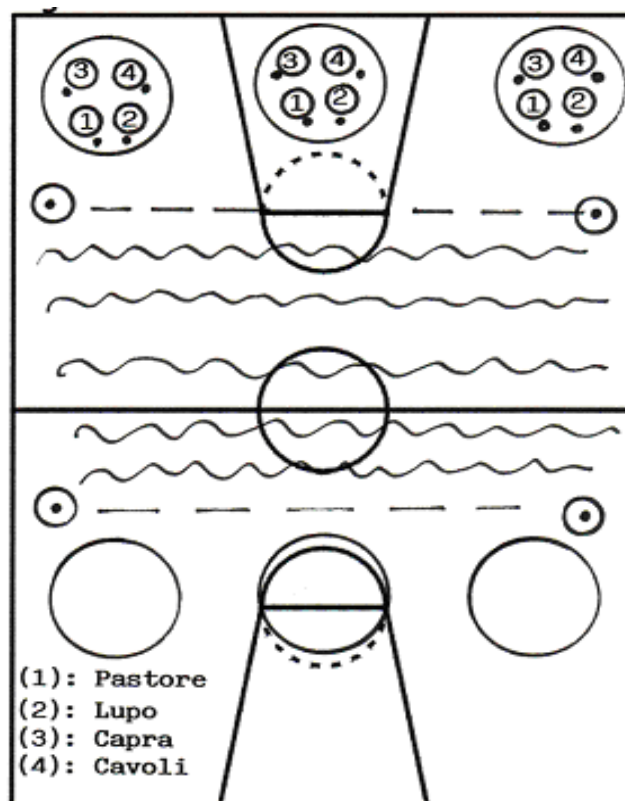
- Dividere i bambini in tre squadre, tutti hanno la palla (Diagramma 3). Dopo aver spiegato il racconto a tutti, chiedere come trovare la soluzione. Gioco dei ruoli, ogni bambino ha un ruolo: pastore, lupo, capra e cavoli. Tre cerchi sulla linea di fondo campo, 4 per cerchio. Il gioco è semplice: il pastore sta tornando dal mercato, si trova sulla riva di un fiume e i cerchi rappresentano tre isolotti. Sono tre storie diverse, verificare chi la risolve prima. Cosa deve fare il pastore? Il pastore si trova sulla riva di un fiume con una capra comprata al mercato, un lupo che è suo amico per fare la guardia, un cesto di cavoli comprato. Deve “attraversare il fiume” delimitato da due linee, ma ha a disposizione una barca molto piccola.

La barca, oltre al pastore, può contenere o la capra o il lupo o il cavolo, per cui il pastore è costretto compiere tre traversate. Come fare? Il pastore decide di attraversare il fiume, ma come farà? Per attraversare il fiume deve remare, ed invece di remare batte la palla. Imbarca per esempio il lupo ed attraversa con il lupo il fiume. Cosa comporta questa scelta? Chi sono rimasti ad aspettare sulla riva? La capra e i cavoli per cui la capra mangia i cavoli. Se si trasporta la capra e sulla riva si lasciano il lupo e i cavoli, il lupo non mangia i cavoli. Attenzione, però! Non si deve tener conto di cosa succede soltanto su una riva, ma anche sull’altra sponda per cui se sul secondo viaggio si porta il lupo, il lupo mangerà la capra. Occorre pertanto trovare la soluzione, vince la squadra che per prima riesce a portare dall’altra parte lupo, capra e cavoli senza mai lasciare da soli insieme lupo e capra, cavoli e capra.

Questo è un gioco da proporre ai bambini di questa età. Si possono utilizzare anche altri attrezzi: il pallone è il pastore, il cono è il lupo, la funicella è la capra etc. però quello che per un adulto può essere un problema di logica abbastanza facile, per i bambini può diventare fonte di grande difficoltà, ma soltanto in questo modo si inducono a ragionare. Chi è capra, se rimane solo con i cavoli, si mangia i cavoli per cui si deve far capire al pastore che sta sbagliando. Il lupo che rimane solo con la capra si mangia la capra: il gioco è bello anche per questi problemi, quindi far capire al compagno e dare i suggerimenti.

Questa era una proposta veloce su come si può utilizzare poco la palla, ma a 5 – 6 anni i bambini devono avere una scoperta ed un approccio molto soft con il pallone, meglio se all’inizio quel pallone è sostituito dai palloni morbidi. Importantissimo è stato curare i concetti di spazio: allargare e restringere senza arrivare a far tirare, ma dove? Nel canestro, no sicuramente! Far tirare dentro gli scatoloni o dentro i cerchi.

**Diagramma 3**



Martedì 27 Agosto, ore 10,30

**Prof. MAURIZIO CREMONINI:**

## “LE FAVOLE NEL MINIBASKET”

\* \* \* \* \*

### Premessa

Nella lezione che mi accingo a presentare potrò avvalermi di un gruppo di bambini nella veste di dimostratori. Cercherò di creare una situazione adatta ai bambini, soprattutto cercherò di entrare in comunicazione ed in sintonia con essi per riuscire a realizzare una lezione sul tema **“Le favole nel Minibasket”**. D'importanza fondamentale è però trovare le risposte alle seguenti domande.

#### **1) Come dovrebbe essere programmata una lezione per bambini di 5 – 6 anni?**

In tal senso, sono stati spesi anni di studio, di discussioni, di aggiornamento sui contenuti e sugli obiettivi. Pur riscontrando una massiccia convergenza di consensi sul metodo, la realtà è stata diversa. Molto spesso gli Istruttori si sono dichiarati unanimemente concordi su tutte le indicazioni didattiche emanate dal Settore Minibasket, ma in seguito, all'atto pratico, ognuno ha scelto il proprio metodo e spesso, con bambini di 5 – 6 anni, è stata adottata e si continua ad adottare una metodologia sbagliata.

#### **2) Come dovrebbe essere insegnato il Minibasket a 5 - 6 anni? Quali sono le proposte da scegliere?**

Insisto, per l'ennesima volta, nel porre l'accento sull'importanza e sull'indispensabilità di **educare gli schemi motori di base**, che sarà anche un obiettivo delle proposte che presenterò. **Quali sono gli obiettivi prioritari? Sono gli schemi motori di base, poi, eventualmente, il giocare con la palla.**

E' allo studio, da parte del competente Settore Federale, l'ipotesi di abolire la definizione di Minibasket per i bambini di 5 – 6 anni perché le proposte didattiche per questa fascia di età si riconoscono nell'educazione motoria di base. A fronte di questa innovazione ne potrebbe conseguire che occorrerebbe veramente scegliere obiettivi veri e prioritari, insegnare ai bambini a recuperare la loro capacità di esprimere il corpo nelle espressioni-base del movimento (camminare, correre, saltare etc.). La categoria “Pulcini” dovrebbe esser abolita, questa fascia di età dovrebbe esser interpretata come **“Educazione motoria di base”** e sarebbe certamente una conquista. Auspico che questa proposta possa esser realizzata. Quali sono quindi gli aspetti che vanno posti al centro della nostra attenzione da insegnanti, non da Istruttori, ma da insegnanti? Quanto è stato dato per scontato, quanto è stato banalizzato nel lavoro con i bambini? Uso queste espressioni: “banalizzare” e “dare per scontato” perché, ripeto, spesso si è dato per scontato che la lezione per bambini di 5 – 6 anni debba riconoscersi nel recupero delle capacità di espressione del movimento del bambino stesso, ma talmente dato per scontato che, in termini pratici, non ha trovato riscontro nella realtà. In questi mesi ho avuto diverse occasioni di incontro con i giovani Istruttori che si stanno formando sia a livello di base che a livello di Istruttori Nazionali e, pur nella positività di certe idee (**saper costruire una progressione didattica, saper definire correttamente i metodi da utilizzare per sviluppare le capacità motorie e gli obiettivi generali**), alla resa dei conti viene sempre sacrificata l'educazione motoria. Pur riconoscendo una crescita generale (ho potuto constatare che a concetti come **“Leggere, scegliere, problemi da risolvere”** è stato riservato il dovuto spazio), si continua però a sacrificare **l'aspetto più importante del nostro compito di insegnanti di Minibasket: educare le capacità motorie e gli schemi motori**. Vorrei anzi sottolineare che è stato condizionato lo sviluppo al contrario. A tal proposito vorrei lanciare un'affermazione-provocazione che ho raccolto ad un Clinic Internazionale, ed oserei definirla un'affermazione molto illuminante:

***“Il miglior insegnante del bambino è la propria natura”.***

Molti hanno aperto, in tal senso, questo fronte, ossia cercare di coinvolgere la Scuola Materna convogliando i bambini in palestra, oppure entrando direttamente nelle scuole a tenere delle lezioni. Io, ad esempio, conduco i bambini nel palazzetto: alla prima lezione i bambini di Scuola Materna entrano per mano, si siedono in mezzo al campo ed occorre del tempo per accendere il loro entusiasmo. La seconda lezione entrano, ma i coraggiosi cominciano a prendere iniziative, cominciano a muoversi, la terza lezione sono incontenibili. Scatta così l'azione al contrario: **“Non ti muovere! Devo spiegare!”**, ossia l'azione di condizionamento dell'Istruttore che non sa sfruttare le potenzialità del bambino, che ha bisogno, quando entra in palestra, di correre, saltare, rotolare, scatenarsi. L'Istruttore dovrebbe essere soltanto capace di guidare la voglia dei bambini di esprimere il loro corpo ed il loro movimento ed invece, spesso, segue alla lettera il piano di lezione predisposto. In tal caso diventa spesso un'azione condizionante più soffocante di quanto i bambini potenzialmente potrebbero esprimere e questo dovrebbe far riflettere. Un metodologo che mi ha affascinato durante un corso è stato Paolo Freschi quando, dopo aver svolto una lezione con degli Istruttori di Settore Giovanile, li ha messi in crisi attraverso dei lucidi risaltando il valore aggiunto di un Istruttore, di un allenatore. Per valore aggiunto s'intende se i ragazzi o i ragazzini piccoli avessero a disposizione gli strumenti che hanno gli Istruttori e potessero esercitarsi da soli, in un'ora migliorerebbero non molto di meno ma molto di più di quello che migliorano in presenza dell'Istruttore, che si preoccupa di schierarli nelle file e seguire alla lettera il piano di lezione preparato. Quanto tempo viene disperso nelle spiegazioni? E' veramente sufficiente il carico di lavoro? **Le lezioni dovrebbero tenere impegnati il più possibile i bambini.**

## Obiettivi

Vorrei proporre una riflessione specifica ed approfondita sugli **obiettivi**, che ho classificato in quattro grandi specie, per poi passare al metodo.

- **Percepire il corpo**

Obiettivo primario della presente lezione è di aiutare i bambini a **percepire il corpo**. E' ovvio che il lavoro per raggiungere questo obiettivo non si quantifica in tempi brevi, ma è un percorso costituito da diverse lezioni. Aiutare i bambini a percepire il proprio corpo, quindi devono imparare a conoscersi. **Non è possibile pretendere di insegnare la pallacanestro se i bambini, nel ciclo del Minibasket, non sono stati messi in condizione di conoscere il proprio corpo**. Quante volte si fatica a far capire ad un ragazzo della categoria Juniores un movimento, se non riesce a percepire come si muove, se non sa nemmeno usare i piedi? Purtroppo, a livello Juniores e Cadetti, viene impiegato molto tempo per insegnare i movimenti da eseguire, l'uso del piede perno, la posizione da assumere e le lacune emergenti a monte. Nel Minibasket è essenziale **percepire il proprio corpo**: capacità, potenzialità e limiti, soprattutto i limiti. Se a bambini di Scuola Materna fosse proposto: <<Adesso, bambini, ci arrampichiamo là e da là si salta giù>>, sicuramente qualcuno ci proverebbe! L'Istruttore deve anche far capire quali sono i **limiti dell'espressione e della potenzialità del loro corpo**.

- **Esprimere il movimento**

Esprimere il movimento, non basta soltanto percepire! Per percepire il proprio corpo non è sufficiente toccarsi un quarto d'ora e pretendere di conoscere il corpo: si deve **esprimere il movimento e sviluppare gli schemi motori di base**. Se non si esprime il movimento, non si può percepire il proprio corpo e quindi comunicare con il proprio corpo.

- **Trovare risposta e sicurezza**

Ho inserito nel capitolo riguardante il comunicare la capacità di percepire, la relazione con lo spazio, con gli attrezzi e con i compagni. Questo significa comunicare con il proprio corpo, imparare un po' alla volta a muoversi in campo. Certamente occorrerà del tempo e pazienza, però acquisire consapevolezza del rapportarsi con l'ambiente circostante, **trovare risposta e sicurezza** vanno inseriti negli obiettivi prioritari. Un bambino, giocando, esprimendo il proprio corpo, il proprio movimento, deve cominciare a trovare risposta ed in tal modo trova sicurezza in se stesso. Trovando sicurezza in se stesso sarà capace di provare a sfidarsi ed a realizzare successivamente qualcosa di più difficile, ma se un bambino è insicuro, ogni problema che dovrà affrontare costituirà un ostacolo troppo difficile da scavalcare. Prima deve essere assicurato, prima si deve fargli capire come è facile, come può riuscirci, come con il suo corpo può provare a risolvere un problema e poi provare a trovare risposta. In che modo? **Con l'adeguatezza delle proposte!** La chiave è questa! Come si può far trovare sicurezza? Come far diventare un bambino capace e sicuro? Soltanto proponendo in campo problemi che il bambino può risolvere. All'inizio gli esercizi, i giochi e le gare devono essere facili, ma non possono essere facili per 5 anni di Minibasket, altrimenti non si ottiene alcun miglioramento, non si costruisce niente! Le difficoltà per gli insegnanti e gli Istruttori consistono nel riuscire a trovare proposte progressivamente sempre più difficili. Si può arrivare anche a proporre basket a bambini di 10 anni che da 5 hanno iniziato a risolvere dei problemi sempre più difficili. E' certamente possibile raggiungere questo obiettivo, quindi il compito di ogni Istruttore è facilitare l'apprendimento, trovando il modo giusto per coinvolgerli. Nella presente lezione vorrei riportare la mia esperienza: ho realizzato un progetto di Scuola Materna tre anni fa, che ripropongo tutti gli anni. Al primo anno mi era sembrato di conquistarne abbastanza nell'attività della Scuola Materna, si sono presentati in 1<sup>a</sup> Elementare il corso regolare da Ottobre a Maggio, abbiamo svolto la prima lezione e non mi era sembrata eccezionale, mi era sembrato "un compito". Erano dei bei giochi, ma personalmente non ero appagato di quanto avevo proposto. Ho tenuto un paio di lezioni nelle quali sostanzialmente non mi sono sentito soddisfatto, ho provato a riflettere, ho provato a rivedere il programma con l'obiettivo di dover suscitare qualcosa di importante. I bambini, dopo aver partecipato ad una lezione di Minibasket, devono aver provato qualcosa di speciale, di particolare, devono aver vissuto una grande **emozione**. Ho scritto pertanto, in una mattina, diverse storie, poi ho raccolto queste storie in una scatola, ogni storia era racchiusa in una pergamena con un nastro ed ho inventato la scatola magica. Mi sono recato in palestra con questa scatola, i bambini sceglievano il viaggio e allora si partiva per un viaggio, tutti i giochi erano legati a quella situazione, a quella storia, a quel contesto, a quella fiaba, a quella favola, che nasceva dal viaggio che avevano scelto. Da quel momento per me è stata un'esperienza sorprendente, perché arrivavano mezzogiorno prima perché erano incuriositi. Nella lezione odierna mi propongo di portare i bambini nel "mondo-palla", alcune proposte sono già pronte, altre sono nello zaino perché mi sono rifornito di alcuni giocattoli che intendo utilizzare. Ho ricercato varie forme di palla e quindi la loro scoperta sarà all'inizio senza l'utilizzo di giocattoli, ma soltanto con il corpo, viaggiare verso il mondo-palla e poi nel mondo-palla scoprire che possono esistere palloni grandi, piccoli, leggeri. Io uso molto la musica nelle lezioni dei miei progetti-scuola. Nei primi 15 - 20 minuti di ogni lezione inserisco la musica, sistematicamente, senza palla e poi con la palla. E' bellissimo vedere i bambini con la palla eseguire esercizi con i quali percepire ritmi, cadenze e strutture musicali. Nella lezione che sto per presentare intendo proporre una situazione legata alla palla, alla fiaba, al contesto che cerco di creare per catturare l'attenzione dei bambini. Gli obiettivi sono pertanto: **percepire il corpo, esprimere movimento, trovare risposte, trovare sicurezza** ma il messaggio che voglio che emerga dalla mia proposta è che a 5 - 6 anni si deve riuscire a suscitare qualcosa di stimolante, si deve accendere una scintilla, deve succedere qualcosa che resti impresso per sempre nella mente dei bambini.

## PROPOSTE PRATICHE

Bambini seduti nel cerchio di centrocampo: saluto e breve presentazione della lezione.

- Muoversi liberamente per andare a cercare “il mondo-palla”, ossia cercare quelle forme che ricordano la palla (esempio: i cerchi delle aree o di metà campo). <<Andiamo a cercare il “mondo-palla”, immaginate di cercare il “mondo-palla”>>.

*<<Se corriamo forte, riusciamo a vedere il “mondo palla”? Certamente no! Allora: camminiamo piano ed andiamo a cercare qualcosa che ci ricorda il “mondo-palla”>>.*

- Camminare all'indietro per ripercorrere a ritroso il cammino fin qui svolto e ritornare seduti nel cerchio di centro campo.  
<<Avete presente il videoregistratore? A cosa serve il tasto del videoregistratore? Andare avanti e tornare indietro! Io ho un tasto invisibile, lo schiaccio e voi tornate tutti all'indietro ripercorrendo a ritroso il percorso fatto e ritornate a sedervi a metà campo, come all'inizio. Siete capaci di farlo?>>.

- Tre box a terra contengono palle da minibasket. I bambini vanno a prendersi una palla deposta in uno dei box. Camminare con la palla sotto il braccio.

Varianti:           - camminare il più velocemente possibile.  
                          - camminare il più lentamente possibile.

Per camminare lentamente = passi piccoli

Per camminare velocemente = passi lunghi, ma si possono fare anche passi lunghi e lenti.

- Camminare e sentire la palla (accarezzarla). <<Vi sembra liscia o ruvida? Dura o morbida?>>.
- Schiacciare la palla a terra (“spaccarla”).
- Riportare tutti i palloni dentro il box posto a centro campo.
- Camminare liberamente, al comando “Grandi amici”, quando un bambino incontra un amico, il saluto è da grandi amici (abbracciarsi forte). Al comando “Compagni di squadra”, come si salutano due compagni di squadra? Con il “battere cinque”. Al comando “Conoscenti”, come si salutano due conoscenti? Si stringono la mano. Al comando “Correte a prendere il pallone”, correre a prendere il pallone e cominciare a provare a palleggiare per il campo.
- Prendere la palla, correre a palleggiare per il campo.
- Cambi di mano in palleggio. <<Mi fate vedere chi è capace di palleggiare alternando la mano destra alla sinistra?>>.
- Palleggio in arretramento. <<Chi riesce a camminare all'indietro palleggiando?>>.

Riportare i palloni nei box ed ognuno prende una pallina da ping-pong.

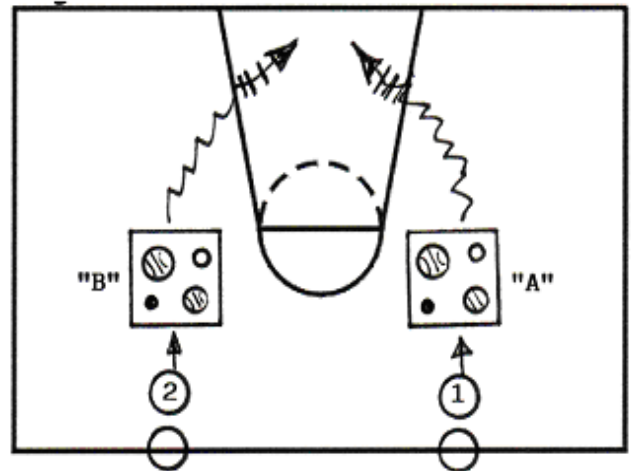
- Muoversi liberamente palleggiando con la pallina da ping-pong. <<Chi riesce ad andare in giro palleggiando con la pallina da ping-pong? E' più facile o più difficile?>>.
- <<Chi riesce ad andare in giro, lanciare la pallina in alto e riprenderla senza farla cadere?>>.
- <<Chi riesce ad andare in giro e lanciare la pallina con una mano e riprenderla con l'altra mano?>>.
- Far rotolare la pallina a terra. <<Chi riesce ad andare in giro e spingere la pallina con la mano?>>.
- Come il precedente camminando all'indietro. <<Chi riesce a spingere la pallina camminando all'indietro?>>.
- <<Chi riesce ad andare avanti e spingere la pallina con i piedi?>>.
- <<Chi riesce a spingere la pallina soffiandola con la bocca?>>.
- <<Chi riesce a fare canestro con la pallina da ping-pong?>>.
- In fila di fronte ad un canestro, tirare, se si segna si va in coda alla propria fila, se si sbaglia si va a tirare sull'altro canestro.
- Introdurre **la pallina di gomma piena (“pallina magica”)**.
- Palleggiare la “pallina magica”.  
<<Far rimbalzare la pallina! Rimbalza di più la pallina o il pallone da minibasket? E' più grande la pallina o la palla?>>.

- Girare la “pallina magica” intorno al corpo, alla testa, alle gambe, farla rotolare attorno ai piedi pari uniti.
- Lanciare la “pallina magica” in aria senza farla cadere.
- Scagliare la “pallina magica” a terra. <<Chi riesce a romperla? Picchiarla a terra!>>.
- Far rotolare la “pallina magica” in modo che percorra una linea del campo e riprenderla. <<Chi riesce a lanciarla su una linea e riprenderla?>>.
- In fila di fronte al canestro, tirare a canestro la “pallina magica”. <<E' più facile o più difficile fare canestro con questa pallina?>>.
- Riportare la pallina di gomma nel box assieme ai palloni.
- A coppie, un pallone da basket a coppia: muoversi liberamente per il campo passandosi la palla e andando a tirare a canestro.
- Disposizione come da Diagramma 1. Due box, ciascuno dei quali contiene attrezzi diversi: palloni da basket, palloni da Minibasket, palline da ping pong e “palline magiche”. Al segnale (chiamare con il numero), alzarsi, andare a scegliere una palla o un pallone ed andare a tirare a canestro.

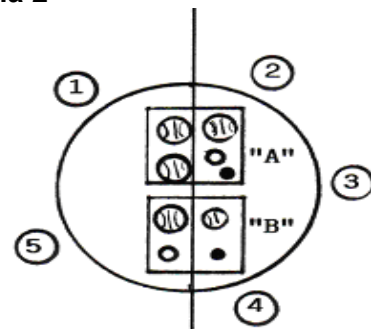
#### Varianti:

- Cambia il problema, chiamare il numero assegnato al bambino. Guadagna il punto per la propria squadra chi segna per primo due volte con due palle diverse, scegliendone una alla volta. Esempio: se prima si sceglie la palla da minibasket, si deve poi riportarla e prenderne un'altra; se prima si sceglie una piccola, poi si deve riportarla e prenderne un'altra; si devono sceglierne due.
- Conquista il punto per la propria squadra chi fa canestro con tre palle diverse, due del proprio box e una del box avversario.
- Disposizione come da Diagramma 2. Il box “A” contiene tre palloni da Minibasket, una pallina da ping-pong e una pallina di gommapiena (“magica”); il box “B” contiene una palla da minibasket, un pallone da basket, una pallina da ping-pong e una pallina di gommapiena (“magica”). <<Appena chiamo il vostro numero, potete prendere tutti palloni ed andare verso il canestro che volete e fare più canestri possibili e ritornare al proprio posto tenendo i palloni con i quali si ha tirato>>.

#### Diagramma 1



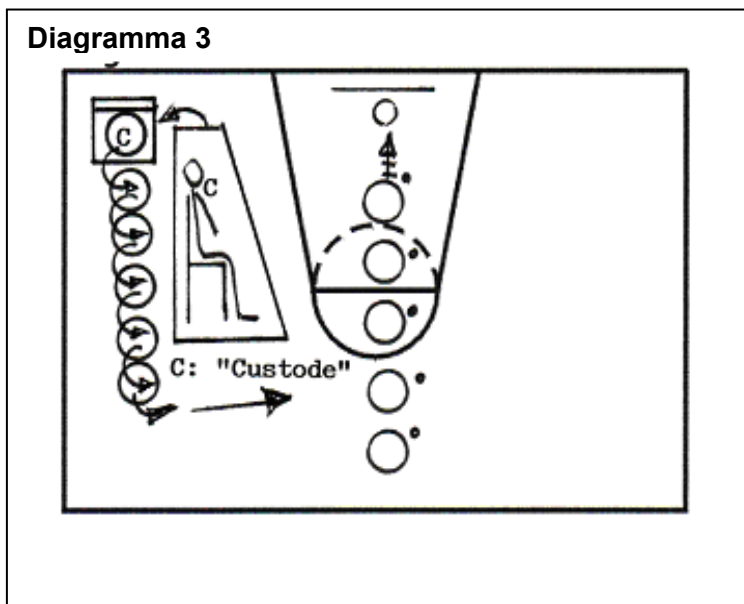
#### Diagramma 2





- “Il custode”. Tutti con pallone da minibasket, in fila davanti al canestro, una sedia e cinque cerchi disposti in fila su un angolo di fondo campo (Diagramma 3). Mentre vengono predisposti la sedia ed i cerchi, i bambini tirano. Il primo che fa canestro diventa il custode della palestra e va a sedersi sulla sedia e “non vuole essere disturbato dai bambini, non vuole esser disturbato dai palloni che rimbalzano a terra” e al custode danno sempre fastidio i palloni.

<<Il primo che fa canestro diventa il custode e poi vi dico cosa fa il custode quando si arrabbia. State attenti a non far cadere il pallone a terra perché ogni volta che il custode sente un rimbalzo, la prima volta si sveglia, la seconda volta va avanti nel primo cerchio, la terza volta va avanti nel secondo cerchio e così via di seguito fino ad uscire dal quinto cerchio per inseguire i bambini per rubare loro la palla. I bambini devono correre per il campo palleggiando perché il custode cercherà di prendere la palla a tutti. Chi rimane senza palla diventa il secondo custode>>.



### Conclusioni

Non è stato facile svolgere la lezione con soli quattro o cinque bambini a disposizione. Qualsiasi tipo di gioco avessi programmato, avrei dovuto sempre aggiustarlo. Ciò che però vorrei sottolineare è riflettere sul concetto, sull'idea, sul modo con il quale ho cercato di coinvolgerli. Quali obiettivi ho cercato di realizzare? Io, in questa fascia di età, gioco molto a far percepire ai bambini le differenze (pallone grande, pallone piccolo, pallone duro, che rimbalza, che non rimbalza). Ho enfatizzato il percepire il corpo e le possibilità del proprio corpo ed ho posto parecchie domande, come ad esempio: <<Con quale vi sentite più sicuri?>>. La lezione appena svolta è ruotata attorno alla palla, ma avrebbe potuto essere anche un altro attrezzo o giocattolo, l'importante è che ogni volta che i bambini entrano in palestra trovano qualcosa di diverso, l'importante è che per loro giocare a Minibasket ogni volta sia una scoperta. L'importante è non riprodurre le stesse lezioni, gli stessi giochi, questo è un concetto fondamentale che sicuramente diventa poi il non problema. Se vengono abituati a cambiare sempre i giochi, basta una volta ripresentare una proposta che i bambini obiettano subito: “L'abbiamo già fatto”. A certi giochi cambio soltanto il nome e le modalità, ma in realtà sono gli stessi giochi, quindi il concetto del gioco è **dal gioco all'esercizio**. Un gioco può moltiplicarsi e diventare così diversi esercizi, basta a volte modificare qualche particolare che ai bambini sembrerà diverso, invece è soltanto la modalità diversa, obiettivi e contenuti sono praticamente simili. A volte ci si rifugia un po' troppo automaticamente in alcuni giochi che funzionano e ci si adagia soprattutto con i bambini piccoli. Io sono sempre dell'idea che mettendo in discussione la ripetitività e modificando spesso i giochi, le strutture delle lezioni e la sostanza delle proposte, i bambini si entusiasmano e si emozionano di più.

L'importante è avere una grande ricchezza di mezzi e strumenti adeguati, in questo modo la lezione nasce dai bambini. E' necessario aver ben chiari gli obiettivi da realizzare e conoscere gli strumenti, ovvero gli esercizi da scegliere e la capacità di inventarli in funzione di quegli obiettivi. Personalmente preferisco recarmi in palestra senza preparare niente ed affidarmi ai bambini perché posso elaborare dei giochi, aggiustare ed organizzare la lezione. Mi diverte essere stimolato dai bambini ed inventare qualche esercizio nuovo, però è un'indicazione che non si addice ad un giovane Istruttore, che deve costruire la sua esperienza con pazienza.

Se la scoperta del corpo a 5 anni deve essere solo personale, individuale, si può individuarla attraverso il contatto ed il rapporto con gli altri. Pocanzi ho accennato alla comunicazione del corpo con lo spazio, gli attrezzi e i compagni. Scatto una fotografia ai bambini di Scuola Materna: se si lasciano liberi di esprimersi senza condizionamenti, senza interventi, soggetti di 4 - 5 anni, in uno spazio di cognizione, giocano a correre e a saltarsi addosso. Corrono, esprimono movimento e saltano addosso l'uno con l'altro, vogliono percepire il loro corpo anche attraverso il contatto con gli altri. La mia proposta “grandi amici”, è mirata proprio a far percepire, a comunicare attraverso il proprio corpo il legame ed il contatto con i propri amici sul campo. Si deve dare anche questo tipo di messaggio. Giochi se ne possono proporre tanti perché secondo me a 5 anni hanno bisogno di esprimere il proprio corpo anche attraverso il contatto con gli altri perché si comportano in modo naturale. **Io ritengo che l'ispiratrice dell'insegnamento sia la natura dei bambini.**

27 Agosto 2002, ore 13

**Prof. MAURIZIO CREMONINI:**

**“INSEGNIAMO IL MINIBASKET”**

\* \* \* \* \*

• **UN IMPEGNO COMUNE**

- 1) **Ricchi di esperienza e umiltà**
- 2) **Nel segno della continuità**
- 3) **Il Minibasket dei nostri bambini**
- 4) **Nuove strategie adeguate**
- 5) **Mettersi in discussione**

Insegnare il Minibasket esige di adeguarsi continuamente e deve essere inteso come **un impegno comune** che ogni Istruttore deve far proprio, al di là e al di sopra dei propri titoli, delle proprie responsabilità e delle proprie competenze. Tutti gli Istruttori condividono un compito comune che è quello di insegnare Minibasket soprattutto dimostrandosi **ricchi di esperienza e di umiltà**. E' molto importante che ogni Istruttore sia se stesso nel proporsi. Il termine “umiltà” deve essere ricorrente nel modo di essere di un Istruttore nei confronti del Minibasket e nei confronti dell'insegnamento del Minibasket. Partecipare al Master significa sicuramente ricchezza di esperienza, significa avere alle spalle un percorso lungo ed intenso: formazione, aggiornamento, tutto ciò che ha comportato difficoltà e **messa in discussione**. Una trafila che ha determinato una qualificata crescita professionale, perché fondata sul lavoro e sui sacrifici e che accredita ad esprimere le proprie idee e le proprie convinzioni rispetto al Minibasket, senza mai perdere però l'umiltà **nel segno della continuità**. Questo non significa cancellare quanto di positivo è stato costruito finora, ma avvertire la necessità di crescere ancora, cercare cioè di costruire qualcosa di adeguato, aggiungere qualcosa alle proprie conoscenze per migliorare il proprio ruolo di essere Istruttori. Quale il senso di questo orientamento? L'Istruttore deve sempre mettere la propria crescita professionale, i propri miglioramenti **a disposizione del Minibasket e dei bambini**. Occorre pertanto elaborare **strategie adeguate**, anche se è facile banalizzare sul fatto che spesso i bambini restano a casa a giocare con la play-station piuttosto che venire a giocare a Minibasket. Per un Istruttore di esperienza sentirsi dire dalla mamma di un bambino che suo figlio non è venuto a lezione perché è rimasto a casa a giocare con la play-station, è certamente uno smacco che lascia il segno. L'Istruttore, riflettendo, non potrà certamente non riconoscere di aver sbagliato, di non essere riuscito a conquistarlo. Personalmente parto da questa considerazione ogni volta, per cercare di mantenere in discussione il mio Minibasket, ossia mi preme ottenere il consenso dai bambini perché se restano a casa è perché si divertono di più a giocare con la play-station! A prescindere dal fatto che la play-station è divertente, l'Istruttore deve offrire proposte più convincenti della play-station, pertanto deve mettersi in discussione. **Deve spesso verificare le sue proposte, valutarne l'adeguatezza ed individuare quali cambiare**. Se l'incremento del numero dei bambini è esponenziale, sicuramente le sue proposte sono fuori discussione, significa che è riuscito ad adeguare il suo Minibasket. Probabilmente è un Istruttore che si arricchisce, ruba, si confronta, discute, si aggiorna e mette in discussione già da solo il suo modo di lavorare.

- **Bisogna essere capaci di mantenere sempre la mente aperta, pronta al cambiamento, bisogna sapere sempre accoglierlo con favore, bisogna essere capaci di riconsiderare sempre le proprie presunte certezze, di saper progredire con umiltà, considerare le certezze. Essere Istruttori o Istruttori Nazionali Minibasket non ci deve allontanare dalla nostra strada maestra: la passione e l'amore per l'insegnamento del Minibasket!**

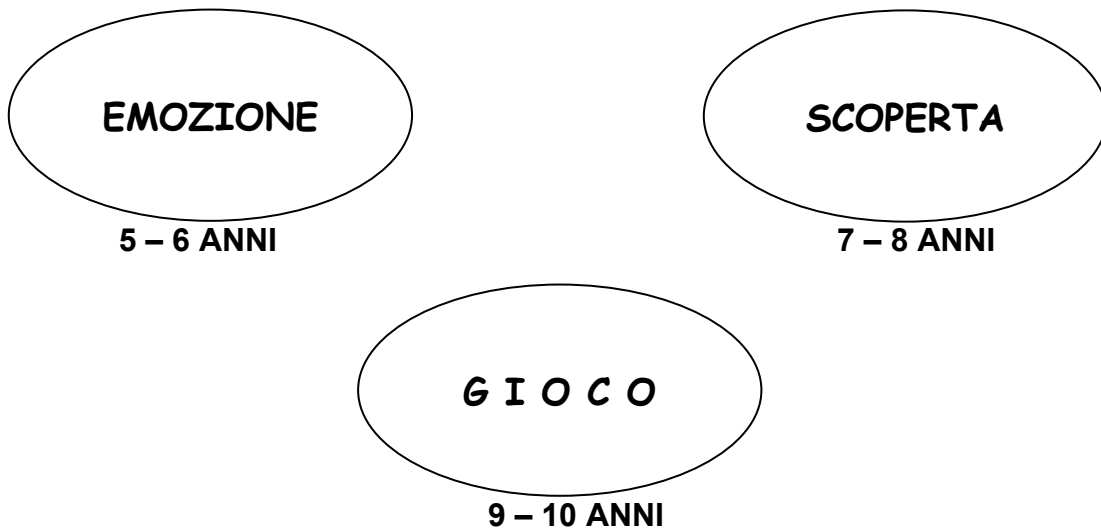
La nostra strada è sicuramente l'amore per il Minibasket, la passione per insegnare il Minibasket. Non mancano le meteore nel Minibasket, cioè quelli che passano, questi hanno probabilmente capito che è dura, il Minibasket infatti non regala niente. Il Minibasket pretende un enorme sacrificio, tanta fatica. Gli Istruttori di Minibasket sono degli illustri sconosciuti, invece il Capo allenatore di una prima squadra, sia pure di una categoria minore, è conosciuto da tutti!

- **L'efficacia dell'insegnamento sta nell'umiltà e nella semplicità della nostra professionalità.**

L'Istruttore deve continuamente migliorare se stesso sul piano professionale, ogni giorno di più e al contempo deve essere umile e semplice. Non significa servirsi del Minibasket, proporre coreografia (“fuochi d'artificio”) con le rotazioni dei bambini, piedi per aria, mani per terra. Non serve a niente lo spettacolo nel Minibasket! Priorità alle proposte semplici perché sono quelle che servono ai bambini affinché le possano comprendere e le possano attuare, ma al tempo stesso non devono essere caratterizzati da un'estrema facilità.

### • 3 PAROLE-GUIDA

Ho cercato di sintetizzare al massimo il percorso del Minibasket. Ho identificato l'idea della progressione metodologica con tre termini che spiegano come deve essere insegnato il Minibasket dai 5 ai 10 anni.



#### L'emozione

La prima tappa è l'emozione. Si parte dall'emozione, la scintilla che si deve accendere. Un bambino che entra in palestra timoroso, titubante, insicuro, impaurito deve tornare a casa e dire: <<L'Istruttore è fantastico, è buono, è dolce, mi sorride sempre, è sereno, non si arrabbia, mi fa fare delle cose divertenti, coinvolgenti. E' un posto dove ci voglio ritornare. Mamma, mi devi riportare anche la prossima volta, mi è piaciuto immensamente questo gioco!>>. Dopo alcune volte il bambino deve esclamare: <<lo da qui non mi stacco più! Il posto dove mi trovo meglio è il campo di Minibasket! Mi piace il rumore dei palloni, mi piacciono i canestri, mi piace cercare di fare canestro perché ogni tanto ci riesco>> e non: "E' tanto tempo che vado e non sono capace ancora di fare canestro".

La scoperta è il passo successivo: dall'emozione si passa allo scoprire i contenuti del gioco che sta cominciando ad accendere entusiasmo. A 5 – 6 anni l'emozione, a 7 – 8 anni la scoperta ed alla fine il gioco. Emozione-scoperta-gioco: 5 – 6 anni l'emozione, 7 – 8 si scopre "il come", a 9 – 10 il bambino deve saper giocare. Durante quest'ultimi anni, infatti, sono stati estremizzati due pensieri: uno è stato quello di far diventare il Minibasket una sorta di animazione giocata, coordinata dall'Istruttore in armonia e folklore, l'importante era proporre un po' di giochi, coinvolgere i bambini senza un programma ben mirato. Risultato: bambini che giocano da 5 anni a Minibasket e che non sanno né palleggiare, né tirare, né passare, ma non sanno nemmeno correre, non sanno saltare, sono scarsi dal punto di vista motorio! Non è ammissibile! Cosa hanno imparato? Con un valido ed adeguato programma, invece, alla fine del ciclo del Minibasket, devono pur saper maneggiare la palla. Non si tratta di tecnica, anche se qualcosa può starci come saper tirare in corsa, ad esempio, o saper eseguire qualche altro movimento. Non sono comunque questi gli obiettivi prioritari, però è preoccupante che bambini con alle spalle un percorso lungo nel Minibasket hanno poca dimestichezza con il gioco. Cosa è, per un bambino, l'emozione?

#### \* L'emozione è la prima volta in palestra.

E' una grande emozione! Quante volte certi bambini sono arrivati la prima volta con la mamma sull'uscio della palestra e poi non se la sono sentita di proseguire? Ma cosa hanno dentro? Paura, emozione, tensione, allora devono riuscire a superare quella linea, ma nel momento che la superano deve scattare qualcosa di coinvolgente, di entusiasmante, che li conquisti.

#### \* Emozione è il fascino della novità.

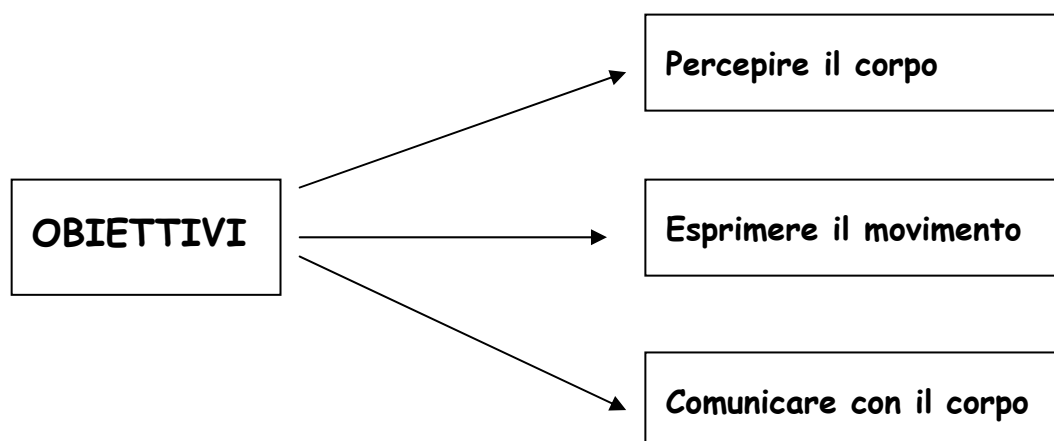
Ogni proposta nuova deve essere un'emozione, qualcosa che stupisce e conquista, ma il Minibasket è fatto di novità? Gli Istruttori, quando insegnano il Minibasket, presentano sempre delle novità? A volte no!

#### \* Emozione è coinvolgimento ed entusiasmo.

#### \* Emozione è l'attesa dell'inizio di un viaggio.

L'attesa di un viaggio è sempre il momento più bello delle vacanze che andranno ad iniziare ed anche per i bambini, nella scoperta, è così. L'emozione di quello che andrà a fare. Quei bambini che stressano la mamma perché vogliono andare a Minibasket, quelli che cosa hanno dentro?

**A 5 – 6 anni il Minibasket deve essere una grande emozione, questa è l'essenza di questo messaggio.**



**Percepire il corpo!** Deve diventare emozionante anche **percepire il corpo, esprimere movimenti, percepire ed esprimere e poi comunicare con il corpo.** Percepire, esprimere, comunicare. I bambini devono esser messi nelle condizioni di poter sviluppare le possibilità e le potenzialità del movimento, questo è un importantissimo obiettivo. Il problema è il come, l'apprendimento deve avvenire in un contesto di grande partecipazione e coinvolgimento emotivo. E' sulle modalità che l'Istruttore deve mettersi in discussione perché è necessario coinvolgere di più i bambini. Soprattutto a 5 – 6 anni i bambini, nel primo approccio, nel primo momento di rapporto con il Centro Minibasket, nel primo momento di contatto s'innamorano del Minibasket, questo deve essere un altro importantissimo obiettivo, altrimenti se ne perderanno sempre di più di bambini. **Raccontare il Minibasket con favole, fiabe e storie fantastiche. Occorre evitare la ripetitività.** Personalmente, ad esempio, l'anno scorso avevo proposto "la scatola magica", quest'anno ho cambiato. Alla fine dell'anno scorso ho previsto che ripresentare "la scatola magica" avrebbe potuto annoiare i bambini, allora mi sono inventato "Poxing", che è un pupazzo di peluche, che ha la stessa divisa dei bambini del Minibasket e che è venuto per un anno in palestra con me con una rete piena di giochi. Poxing faceva giocare i bambini, tirava fuori dalla rete i giochi da proporre, tra l'altro, in modo subdolo, Poxing alla domenica era in tribuna a vedere la prima squadra. I bambini erano innamorati di Poxing, la partita era alle cinque e mezza ed alle quattro c'era qualcuno che doveva andare in tribuna per stare vicino a Poxing e poi nell'intervallo Poxing faceva tirare i bambini e vincevano dei regali. Così io ho sviluppato il senso di appartenenza perché i bambini entrano in un club, in una società, fanno parte di un progetto che non è solo fare Minibasket ma è diventare giocatori di pallacanestro e dopo diventare, se sarà possibile, giocatori di prima squadra. Io voglio che i bambini cullino questo sogno, pertanto è necessario realizzare queste idee. Quest'anno appena trascorso i miei bambini hanno giocato con Poxing, l'anno prossimo si cambierà, ma è importante che ogni volta inizia un racconto nuovo, inizia una favola e tutti i giochi nascono da quel contesto. Tutti i giochi sono collegati al contesto che io cerco di creare per sviluppare la mia lezione. Mi è molto più comodo, anche sul piano dell'organizzazione della lezione, perché io preparo prima quello che mi serve, anche se poi non utilizzo tutto, dipende dalla situazione che si viene a creare. Tutti gli attrezzi a disposizione sono però sempre a portata di mano. Chiudo il capitolo "Emozione". A 5-6 anni il Minibasket deve essere questo, ogni Istruttore deve mettere in discussione il proprio modo di insegnare il Minibasket, altrimenti i bambini non si divertono, quindi deve imparare a raccontare le fiabe ai bambini, a raccontare le storie fantastiche. Sicuramente è un metodo di insegnamento più alla portata dei bambini.

### **La "scoperta"**

#### **1) La scoperta è affrontare cose nuove.**

A fronte di nuove proposte, il bambino prova a scoprirle.

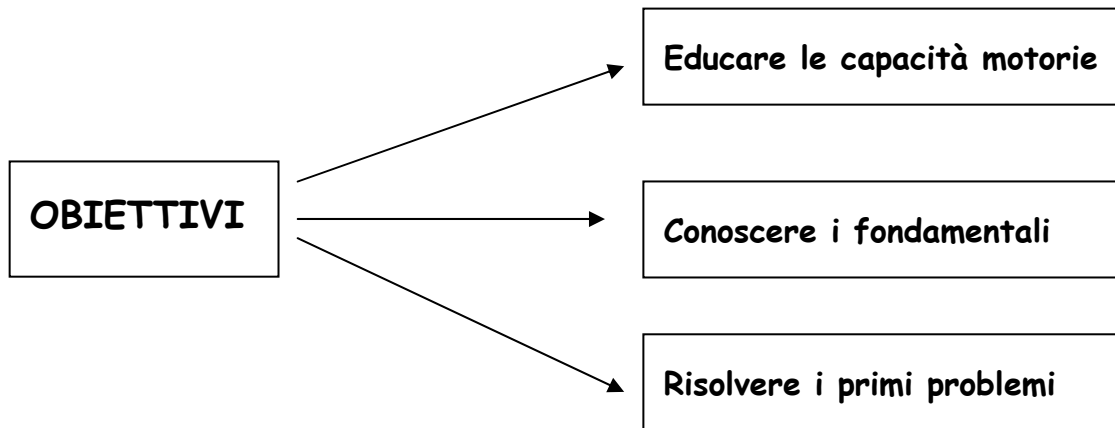
#### **2) La scoperta è risolvere i primi problemi.**

Il bambino acquisisce la consapevolezza che è capace di risolvere qualche problema più difficile, che riesce in un giochino più difficile.

#### **3) La scoperta è sentirsi capaci di fare.**

Il bambino riesce a trovare delle risposte, si sente sicuro, *"riesco a fare questo compito che mi ha dato il maestro"*.

**A 7-8 anni il Minibasket deve essere una continua scoperta.** Ogni bambino dovrebbe sempre affermare: *"Ogni volta che vado a lezione di Minibasket scopro qualcosa, o una cosa nuova, o un problema che riesco a risolvere"*.



### 1) EDUCARE LE CAPACITÀ MOTORIE

Rappresenta il primo obiettivo, E' FUORI DISCUSSIONE! Se si collega questa considerazione alla "scoperta", le proposte non devono certamente essere noiose.

### 2) Conoscere i fondamentali.

A 7 – 8 anni la scoperta è conoscere il palleggio, il passaggio, il tiro e la difesa. **A 5 – 6 anni è certamente prematuro proporre i fondamentali, anche se si fanno giocare con la palla**, ma a 7 – 8 anni devono usare la palla per scoprire i fondamentali di gioco: palleggiare, passare, tirare e difendere, **che non equivale ad insegnare la tecnica della pallacanestro**, ma proporre problemi che consentano di comprendere che per risolverli si deve palleggiare, tirare, passare o difendere.

### 3) Risolvere i primi problemi.

Un bambino che diventa più ricco dal punto di vista motorio, che conosce i fondamentali e grazie ai fondamentali comincia a risolvere i primi problemi di gioco.

**L'apprendimento avviene con adeguatezza e ricchezza di proposte.** I problemi non possono essere più quelli di 5 anni, devono essere quelli dei bambini di 7 anni – 8 anni che hanno costruito qualcosa, **che hanno svolto un buon lavoro sullo sviluppo degli schemi motori di base, hanno sviluppato una buona confidenza con la palla.** Se a 7 anni il bambino non ha mai fatto Minibasket, deve recuperare quanto previsto in precedenza: confidenza con la palla, giocare con la palla. Certo, con bambini di 7 anni l'insegnamento può essere più veloce rispetto a bambini di 5, ma senza tralasciare il giocare con la palla per passare con proposte ricche ed adeguate alla risoluzione dei problemi (i primi problemi), ai fondamentali. L'emozione e la scoperta di essere capaci di fare, quindi non manca ancora una volta l'emozione ed i bambini si emozionano nel dire: *"Guarda Maestro come sono capace di tirare, guarda che riesco a fare un canestro da fuori, guarda che sono riuscito a fare un passaggio ad un mio compagno libero davanti"* e un bambino gratificato si emoziona se il Maestro sa osservare i piccoli progressi e le piccole risposte date. Non è da sottovalutare questo aspetto. Se un bambino risolve un problema e l'Istruttore non lo sottolinea, cade tutto, il bambino ha bisogno di rinforzi, non solo di correzioni, anche e soprattutto di rinforzi.

## IL GIOCO

### Significato di giocare a 9-10 anni.

#### 1) Giocare è saper usare i fondamentali.

I bambini devono cominciare a saperli usare, sapere che se la strada è chiusa dalla parte della mano destra possono anche, dopo 4 anni di esperienza, cambiare mano ed usare la mano sinistra. Questo movimento è possibile perché hanno svolto un adeguato lavoro di lateralizzazione, perché sono dotati di una buona ricchezza di capacità motorie e perché hanno provato ad eseguirli. Nelle prime risoluzioni di problemi, infatti, hanno imparato ad usare quando serve la destra e quando serve la sinistra e questa non è tecnica. Questo significa cominciare a mettere i bambini nella condizione di usare questi fondamentali, ovviamente legati al gioco, alle situazioni che dovranno affrontare.

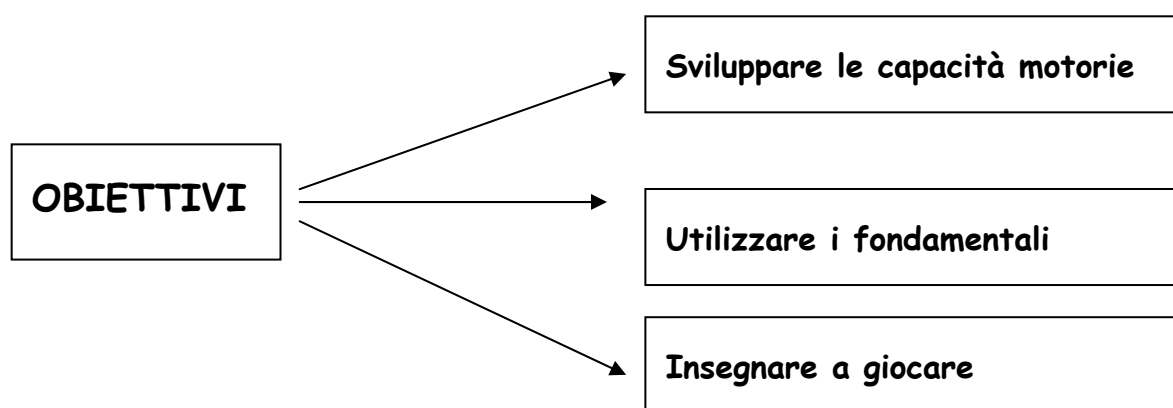
#### 2) Giocare è affrontare e risolvere situazioni.

Un anno, per tutta la stagione, ho sperimentato con un gruppo di "Aquilotti", di bassa statura anche per la loro età, la seguente progressione: 5 minuti di attivazione e poi tutti esercizi di sovrannumero e sottonumero, per 40' tutte le lezioni di un anno. Questi stessi bambini, nella categoria Propaganda, con tre passaggi erano a canestro perché a Propaganda e a Minibasket le partite sono una specie di continuo "flipper". Questi bambini avevano sviluppato una

grandissima capacità di risolvere i problemi. Sapevano usare i fondamentali in funzione del gioco che li aveva fatti riflettere, per cui usare le situazioni di gioco! Le lezioni di Minibasket devono poggiare su due indiscutibili pilastri: **capacità motorie e situazioni di gioco, nelle quali si inseriscono i fondamentali, le risoluzioni dei problemi**, altrimenti non esiste verifica. Sono necessari i momenti di verifica, le situazioni di gioco, **ma non 5 contro 5. I piani di lezione che consistono in attivazione e poi 20' di 5 contro 5 non servono a niente! Non consentono una verifica eppoi nel 5c5 uno solo tocca la palla, nel migliore dei casi due, mentre gli altri tre corrono avanti e indietro e sudano, poi basta. Sicuramente sono molto più adeguate le proposte di 3c2, 4c2, 3c1, poiché mettono i bambini nelle condizioni di affrontare e risolvere le situazioni.**

### 3) Giocare è l'entusiasmo del saper fare.

*“Comincio a saper fare, è 4 anni che gioco a Minibasket e comincio ad essere capace di fare qualcosa”.* Queste affermazioni, da parte di un bambino, sono sintomo di un grande entusiasmo ed alla fine del Minibasket i bambini sono pronti per cominciare a giocare a pallacanestro, non certamente a 8 anni! A 9-10 anni il Minibasket deve essere il saper giocare collegato ai tre concetti appena esposti.



### Obiettivi

**L'apprendimento avviene con la capacità dell'insegnante di proporre problemi adeguati e stimolanti, l'emozione è il cominciare a giocare.**

#### 1) Sviluppare le capacità motorie.

Se negli anni precedenti si deve "educare", nella categoria "Aquilotti" si deve "**sviluppare**". Non è possibile, infatti, che a 9 - 10 anni una lezione di Minibasket finisca con i bambini che non hanno sudato. Come è possibile che bambini di 10 anni, dopo un'ora di lezione, non abbiano un goccia di sudore, non mostrino alcun segno del lavoro svolto? Significa che non è stato svolto un buon lavoro perché a 10 anni i bambini sono disponibili e pronti per sviluppare le capacità, quindi devono muoversi. Dopo un quarto d'ora di attivazione si dovrebbe sentire il "fiatone".

#### 2) Utilizzare i fondamentali.

#### 3) Insegnare a giocare.

Con bambini migliorati dal punto di vista delle capacità motorie, che hanno conosciuto e scoperto cosa possono fare con la palla, non sono più proponibili giochi con la palla sempre sui soliti problemi facilmente risolvibili. Occorre invece proporre problemi adeguati alle loro capacità, che consentano loro di utilizzare ciò che hanno appreso. Le capacità di un Istruttore si misurano nell'individuare, alla fine degli esercizi, alla fine di un gioco, alla fine della lezione, le proposte successive. Certamente debbono essere un pò più impegnative rispetto alle precedenti perché l'Istruttore non può mai accontentarsi che i bambini si adeguino, devono essere sempre stimolati a rendere di più e questo significa insegnare a giocare ai bambini.

In sintesi si può pertanto fotografare in tre passaggi l'insegnamento del Minibasket:

**Emozione, scoperta, gioco.** Emozionare i bambini, far loro scoprire il maggior numero possibile di movimenti eseguibili con la palla. A 9 - 10 anni devono cominciare ad utilizzare ciò che hanno appreso, devono diventare capaci. **Emozione-Scoperta-Gioco:** questo deve essere il percorso che inizia dai 5 per arrivare ai 9 - 10 anni. Certamente è una progressione ipotetica perché nella realtà non sempre è possibile seguirla alla lettera. Nel corso degli anni ogni gruppo subisce dei cambiamenti perché certi bambini abbandonano e ne subentrano altri, però questa traccia deve essere considerata come un modello di riferimento. Un bambino che, ad esempio, inizia a 9 anni deve cominciare subito a scoprire come si gioca. Questo non significa affrettare i tempi dell'apprendimento, ma è **soprattutto un problema di adeguatezza delle proposte, di scelta di esercizi adeguati e di giochi che siano opportuni per le sue capacità.** Occorre evitare di livellare verso il basso le proprie proposte, tipo, ad esempio, il semplice slalom tra i birilli, che i bambini imparano presto. Non è questo il problema, ma far diventare più bravo ogni bambino. Proponendo sempre lo stesso slalom un bambino diventa bravissimo, ma si deve fargli **capire che quel birillo, si muove! In partita, "quel birillo" non resta fermo, ma cercherà di rubare la palla, pertanto si deve far affrontare subito questo problema.**

L'insegnamento a 9 - 10 anni riguardo alla **capacità di lettura, alla capacità di scelta e all'apprendimento dei fondamentali** è paragonabile a due "pellicole" da sovrapporre. Una "pellicola" consiste nello sviluppare nei bambini la capacità di leggere, scegliere, interpretare il gioco, risolvere i problemi e l'altra è insegnare i fondamentali. Se non conoscono i fondamentali non possono risolvere i problemi che dovranno affrontare, ma è altrettanto vero che è necessaria la capacità di leggere e scegliere. Queste sono le due "pellicole" che si devono sovrapporre, devono combaciare, dipende poi dai bambini e dalla situazione che si presenta per stabilire quale pellicola esprime maggiormente rispetto all'altra. Troppe volte si è esasperato l'insegnamento del palleggio, del tiro, del passaggio e della difesa senza dare dei problemi da risolvere. Ora si fa largo la tendenza a concedere spazio soltanto al "leggere e scegliere", ma se i bambini non sanno palleggiare, passare, tirare e difendere, non riusciranno a risolvere i problemi. L'Istruttore deve pertanto leggere la situazione, valutare il gruppo a sua disposizione e le sue proposte devono essere molto aperte, nel senso che ogni bambino deve essere capace ed in grado di dare le risposte in rapporto alle sue capacità. Un esempio di proposta chiusa – per esemplificarne al meglio il concetto – è la seguente: gara tra due squadre, il primo parte in palleggio, fin che non fa canestro non ritorna. La "proposta chiusa", ossia il bambino che non fa canestro, chi non è capace, dopo due lezioni, non ritorna più. Se il bambino non è capace di risolvere questo problema, ed i suoi compagni gli faranno pesare per sempre questa sua incapacità (a scuola, ad esempio), non è certamente questo il giochino che deve aiutarlo. L'Istruttore deve proporgli un problema che egli può risolvere, o meglio, chi è capace lo risolve prima, chi non è capace lo risolve dopo, ma è un problema di **adeguatezza delle proposte**. E' un problema di lettura della situazione e poi gestione di queste due pellicole: capacità di gioco e apprendimento dei fondamentali, i due aspetti devono compenetrarsi. E' questo il concetto: scoprire di utilizzare ciò che si apprende. Nella fusione di questi due aspetti risiede l'insegnamento del Minibasket.

Con i bambini è un po' timidi, io ho usato due modalità: una è quella di partire dall'ascolto, cioè ribaltare il concetto e cercare di capire da lui che cosa vuole, perché è venuto a giocare a Minibasket, cosa gli piacerebbe fare. Abbassare molto il tono, certo, ma esiste anche un problema di gestione del gruppo che ascolta. A volte è stato un approccio a puntate. Riguardo a certi bambini, ho insistito con le mamme a farli provare ancora, cercando di far capire che il bambino aveva bisogno di entrare in relazione con gli altri, quindi a non abbandonare. La mamma non doveva giustificarlo con un *"Ma non gli piace"*, perché se non gli piace il Minibasket, spesso non gli piace neanche un altro gioco. Sono bambini che si chiudono un po' per cui consigliavo le mamme a provare due o tre volte e portarli per verificare se a loro piaceva, se poi dopo cinque volte era inutile, pazienza! L'approccio a puntate è per mostrare al bambino le proposte in quelle tre o quattro lezioni. Se poi le proposte che vede sono talmente interessanti e lo conquistano, allora timidamente comincia ad entrare. Ho l'impressione che a volte i bambini già vedono l'Istruttore come una figura nuova di riferimento. L'Istruttore a volte cerca di conquistarli con una grande carica, invece io parto al contrario, mi metto io in una situazione di timidezza e cerco di "aprirlo".

Io preferisco tenere un bambino di 10 anni con quelli di 9 - 10 anni, come gruppo, ma perché probabilmente le mie proposte sono molto aperte, nel senso che non faticherà a metterle in pratica. Io propongo molte situazioni di gioco, al massimo le prime lezioni fa delle gran sudate per correre avanti e indietro e cerca di capire cosa succede. Ogni tanto arrivo alla pellicola dei fondamentali che prevede il tirare a canestro, ma fa parte di una squadra dove se uno non fa canestro non comporta alcun problema perché gli altri quattro, nella sua squadra, fanno canestro. Se questo bambino, pertanto, prova soltanto a tirare e non va ad incidere sull'esito del risultato della squadra, non comporta alcun disagio. Se invece un bambino si inserisce, non è capace e il suo fare diventa determinante per il punteggio, il risultato o quant'altro, questo diventa un problema. Io, invece, cerco di fare proposte in cui se segna, bene, altrimenti non comporta alcunché, ma intanto comincia ad inserirsi nel gruppo. Le mie attivazioni, soprattutto, sono una modalità di approccio, di progressioni metodologiche, di proposte dove, a prescindere dalla capacità, tutti lo possono fare e si divertono anche se la finalità sarà una: **lo spazio, giocare nello spazio**. Da questo obiettivo nasceranno molteplici forme di esercizi che possono essere proposte partendo da un gioco, che contempla una spiccata attenzione alle capacità motorie, che non comporta una certa capacità di gioco.

## Conclusioni.

Il Minibasket ha bisogno di persone ma ha anche bisogno, come movimento, di crescere e di adeguarsi, non può fermare il proprio cammino perché è il cammino dei 100.000 ed anche di più bambini che ci aspettano in palestra.

## Insegnare il Minibasket è:

- **mettersi in discussione;**
- **voglia di crescere dentro**, prima di tutto, perché un Istruttore che si aggiorna dimostra di voler adeguare il proprio modo di insegnare ma anche di crescere "dentro" come persona;
- **voglia di amare l'entusiasmo dei bambini.**

**Chi non è sensibile a queste parole, ha sbagliato corso e palestra!**

Martedì 27 Agosto 2002, h. 14,00

**Dott. Prof. GUIDO MARCANGELI**

**MEDICINA SPORTIVA NEL MINIBASKET:  
“NOZIONI ELEMENTARI DI TRAUMATOLOGIA  
E PRONTO SOCCORSO”**

\* \* \* \* \*

**Premessa**

La presente lezione avrà un carattere sintetico sia per le conoscenze di chi ascolta, sia perché **“La Medicina nel Minibasket”** è un argomento molto limitato. Lo spazio dedicato alla traumatologia sarà ridotto all'essenziale, mentre ampio sarà quello riservato alla **prevenzione**. Nei Camp interviene la medicina nel Minibasket, di “interventistico” avviene ben poco in quanto non si verifica un'elevata casistica di traumi acuti a livello muscolare. Stiramenti o strappi sono ben limitati, si può verificare qualche distorsione, però non va oltre il 1° o 2° grado, difficile che avvengano distorsioni di 3° grado. Fratture esposte o fratture scomposte sono difficili da verificarsi anche se personalmente mi è successo che un ragazzino, per protendersi dall'altalena per arrivare più lontano possibile ha riportato una seria frattura scomposta alle braccia. Per fortuna che era presente suo padre... La maggior parte del lavoro nei camps è di tipo preventivo. Quando si raccomanda agli Istruttori di curare l'igiene personale dei ragazzini, di prestare attenzione affinché non prendano freddo alla sera, che non escano con i capelli bagnati etc. etc. è per limitare i casi più frequenti che sono tonsilliti e faringiti. Oppure di controllare che si astengano da certi cibi (fritture, ad esempio) e, soprattutto, il comportamento nelle camere, è per evitare gastralgie, problemi a livello dell'apparato gastro-enterico perché questi bambini probabilmente sono disordinati nell'alimentazione. E' anche compito del medico cercare di curare l'alimentazione, per cui il medico, prima che inizi il camp, concorda il menù con il cuoco. La Federazione solitamente dà un menù fisso: io non sono d'accordo perché non è facile imporre una cucina agli alberghi che magari sono degli specialisti. E' necessario, però, emanare delle regole: eliminare i fritti, le salse, le specialità regionali che comunque un bambino non è in grado di apprezzare e che comunque non mangerebbe. Questo è uno dei compiti del medico. Oltre la presenza sul campo, il lavoro consiste in qualche disinfezione e in qualche bendaggio, però è difficile che avvengano dei traumi notevoli. Cito una mia recente esperienza professionale. Quest'anno il Comitato Regionale Lombardo ha organizzato un camp a Bormio riservato a bambini e ragazzi dagli 8 ai 18 anni, al quale hanno partecipato 360 ragazzi, ospitati da 7 alberghi, suddivisi in 28 campi da gioco, con un Istruttore per ogni campo e un solo medico per tutti. Ringraziando il cielo non è successo niente che possa essere stato grave da ricovero, un paio di scavigliamenti ma veramente molto leggeri, però ho dovuto impormi sugli Istruttori. Ogni albergo aveva un Capo-Istruttore, individuato da me, con una borsa di Pronto Soccorso contenente tutto il necessario per eseguire i primi interventi di base: misurare la febbre, eseguire una disinfezione, applicare un cerotto, naturalmente a disposizione 24 ore su 24 nel caso che succedesse qualcosa di importante. Una volta arrivati al palazzetto, prima di dividerci per i campi, gli Istruttori venivano suddivisi in 8 campi-base, quindi ogni campo-base aveva un'altra borsa con il materiale medico. L'ordine era: se succede qualche cosa di grave, telefonare! La sera precedente spiegavo quali potessero essere le evenienze gravi: nevralgie di un certo tipo, traumi cranici, neanche tanto le distorsioni perché con 360 ragazzini bisogna avere “l'occhio lungo”. Non è successo niente, si deve riconoscere un po' un'incoscienza, però probabilmente anche una buona organizzazione alla base può aiutare a lavorare bene su un camp. Un aspetto che esula da questo mio intervento: l'ottimizzazione del carico di lavoro anche verso bambini di Minibasket, capire quali siano i carichi di lavoro per i bambini di Minibasket ed applicare questi carichi di lavoro in una maniera comunque intelligente. Quest'anno io ho svolto un lavoro con il Settore Squadre Nazionali (io sono il medico della Nazionale “Cadette”) e mi sono tappato occhi, orecchie e bocca. Abbiamo avuto un gruppo di ragazze che probabilmente non erano tanto distanti dall'aver fatto Minibasket e Propaganda. Queste ragazzine per un mese sono state allenate 6 ore al giorno, 3 ore alla mattina e 3 ore al pomeriggio perché:

- 1°) erano scadenti da un punto di vista tecnico e da un punto di vista fisico;
- 2°) bisognava sfruttare queste ragazzine al meglio possibile per cercare di vincere la qualificazione o di qualificarci al turno successivo;
- 3°) per dimostrare che non solo i paesi dell'Est lavorano con un'intensità elevatissima ma anche gli italiani non sono inferiori.

Sul piano della prevenzione abbiamo cercato di dosare i carichi di lavoro e su 6 ore di allenamento non si sono verificati né una distorsione, né uno stiramento, né uno strappo. Non abbiamo avuto alcun inconveniente di tipo alimentare, quindi sali minerali, proteine, carboidrati erano perfettamente bilanciati da una dieta studiata nei minimi dettagli. Abbiamo disputato il nostro torneo pressando per 40' per tutte e quattro le partite e tutte le varie Nazionali, che erano abituate a vedere come lavoravano di solito gli italiani, sono rimaste stupite che una Nazionale Italiana alla mattina sosteneva un'ora di allenamento, seguita da un'ora di corsa all'aperto e da mezz'ora di potenziamento per addominali e braccia. Con una squadra composta da ragazzine dell'87 e qualche '88, siamo arrivati secondi, battuti dalla Germania, che è strapotente, di 6 punti, in svantaggio di un punto a due minuti dalla fine. Per questo motivo io punto sempre e tanto sul carico, carico adeguato fino a che punto? Forse l'aspetto più importante non è stato l'adeguarsi all'aggiustamento a livello fisico perché comunque riuscivamo a dare dei periodi di carico e di scarico del lavoro differenziato. L'aspetto più devastante, probabilmente, è stato a



livello psicologico: cercare di portarle ad un punto tale da capire se effettivamente interessa proseguire perché a livello di rappresentative nazionali o si segue questa strada oppure non si riesce ad allenarsi in questo modo, è troppo pesante e si rinuncia. Avevamo 16 ragazze e tutte e 16 sono rimaste e quando purtroppo ne abbiamo dovuto lasciar fuori 4 è stato un dramma perché tutte hanno lavorato intensamente. Questo per far capire che il carico è molto importante, a tutti i livelli, se viene ad essere bilanciato in un certo modo, se è frutto di un lavoro di tipo preventivo, anche medico.

### **Eventi Traumatici**

- **Ferite.** Nei camp di Minibasket o nell'emergenza di Minibasket si verifica una serie notevole di questi piccoli interventi.
- **Emorragie interne.** E' un qualche cosa di abbastanza pesante, non facile da trovare, la casistica è bassa.
- **Emorragie esterne arteriose.** Nei tanti anni che lavoro nel campo della pallacanestro non ho mai visto un'emorragia arteriosa, mi auguro di proseguire così ancora per tanto tempo.
- **Emorragie esterne venose.** In quantità industriali.
- **Distorsioni e lussazioni.** Possibili.
- **Fratture.** Possibili sempre nei limiti della morfologia dell'osso del bambino, ovvero frattura spesso al legno verde, raramente fratture scomposte.
- **Trauma cranico.** E' possibile. Noi quest'anno, sempre in quel raduno, abbiamo avuto una ragazza che un giorno prima di una partita importante, è caduta. Purtroppo è rimasta impigliata con le braccia e con le gambe nelle sue compagne, è caduta di testa, per un quarto d'ora non ha visto niente, ha avuto qualche problema di ricordarsi l'evento ed abbiamo attuato tutto quello che si deve attuare per un trauma cranico incrociando le dita per una eventuale TAC. Il giorno dopo questa ragazza, dopo 24 ore di osservazione, digiuno ed insonnia, ha giocato ed ha segnato 24 punti.

### **Eventi Clinici**

- **Attacco epilettico.** E' indubbio che l'attacco epilettico debba essere denunciato dal genitore, escludendo una possibile ritrosia perché un qualsiasi certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo agonistico o non agonistico, non dichiara che un ragazzo sia epilettico, per cui uno dovrebbe comunque saperlo, deve sapere come comportarsi. Qualcuno sa come comportarsi per sentito dire, qualcun altro potrebbe veramente avere dei problemi vedendo o la ragazza che va incontro ad un piccolo male ovvero ad un'assenza completa dal mondo reale, dal mondo concreto oppure un grande male (convulsioni) rappresentando un pericolo per se stessa e per gli altri. Occorre però saperlo e questo è un altro di quei problemi che non sono di facile soluzione, in società come nei camps. Quando io alludo a "*reciproca ignoranza*", cerchiamo di far sì che il ragazzino che viene a Minibasket sia monitorato attraverso un continuo scambio di informazioni tra genitori e staff tecnico o staff medico. Se il genitore tace, così pure il ragazzo, il medico certamente non può sapere, quindi è un problema di coscienza dei genitori. Un genitore è in dovere di fornire informazioni che riguardano lo stato di salute del proprio figlio. Non deve esistere alcun problema di emarginazione. I monoorgani non danno l'idoneità: un bambino con un rene solo, ad esempio, non potrebbe praticare sport agonistico e comunque è controindicato anche lo sport non agonistico. Anche in questo caso si presume e si spera che lo stesso genitore, se viene a conoscenza di questo, informi, sia pur arrecando probabilmente un dispiacere al proprio figlio, perché il proprio figlio non può praticare uno sport in cui rischia la vita. In Lombardia, per il mono-rene come per gli altri monoorgani, non concedono l'idoneità agonistica e non dovrebbero concedere l'idoneità non agonistica anche se l'idoneità agonistica e non agonistica sono irrilevanti. Si dovrebbe giungere ad una equiparazione il più presto possibile, definendola sotto il termine di "*idoneità sportiva*", che comprenda agonistica e non agonistica perché il bambino a 6 anni è un'agonista, e come se è un'agonista! Anzi, è un'agonista ancora maggiore perché lavora anche su un carico dato dall'accrescimento, è un lavoro di carico doppio e questa è una legislazione che si spera cambi! Il diabete non è controindicato, assolutamente! Spesso l'intensità di lavoro di un'ora di Minibasket o di due ore di Minibasket non è eccessiva, però un diabeteinsulinodipendente è monitorato. La famiglia sa come regolarsi, ha già supportato un ragazzino prima del lavoro in palestra, quando arriva in palestra dovrebbe aver già assunto i relativi farmaci.
- **Collasso di calore.**
- **Colpo di sole.**  
Colpo di calore o colpo di sole d'estate sono abbastanza frequenti. Giocare sempre con il cappellino, bagnare sempre la testa, evitare comunque degli eventi clinici che possano causare qualche inconveniente.
- **Shock di varie origini.** Estremamente difficile, Shock neurogeno, shock cardiogeno... si presume che siano bambini sani.

### **FERITE**

Si definisce ferita una lesione della cute con o senza interessamento dei tessuti sottostanti (muscoli, tendini, vasi, ecc.).

**Tipi:**

- **da punta.** Si presume che un ragazzino che giochi a Minibasket non centri un chiodo che spunta dall'intelaiatura del canestro. Anche in questo caso emerge un altro fattore preventivo: controllare effettivamente tutto ciò che riguarda la pallacanestro, non solo il nostro soggetto, ma anche l'ambiente. Cercare di proporre degli esercizi che non siano pericolosi. Cito un'altra mia esperienza: uno dei primissimi camps, a Caspoggio. Un Istruttore fa eseguire una staffetta, corsa avanti ed indietro al di fuori del campo, ghiaia, muro con i mattoni da montagna, il bambino scivola, batte la testa, una ferita larga come un dito...
- **Da taglio.**
- **Lacero-contusa.**
- **Abrasioni.** Nella pallacanestro si lavora tantissimo con le cosiddette "abrasioni". Nella borsa di Pronto Soccorso, in società o da qualsiasi altra parte, occorre inserire prima di tutto i guanti di lattice, in gran quantità. Sono indispensabili, si deve evitare il contatto con il sangue di un'altra persona! I guanti di lattice sono economici e dovrebbero essere sempre presenti, ma non solamente nella società sportiva. A scuola io non ho mai visto nella cattedra di un'insegnante di Educazione Fisica i guanti di lattice, può succedere a scuola come da qualche altra parte. Per approntare un primo soccorso, un primo intervento che può essere una disinfezione, non si deve intervenire con la mano nuda. Guanti in lattice! Non si deve entrare a contatto con la pelle, né, soprattutto, con il sangue degli altri!

**In caso di ferita:****Che cosa fare:**

- Lavare la zona circostante la ferita senza far scorrere liquido nella ferita. (alcune di queste istruzioni sono state ricavate, dal manuale della Croce Rossa).
- Disinfettare la ferita.
- Applicare la compressa sterile. La compressa sterile è fondamentale. Rifornirsi di **garze!** I cerotti non sono indicati perché comunque raramente rimangono attaccati se una persona suda o se la temperatura è alta. Cotone: no! Il cotone lega tutta la formazione trombotica. Se possibile, le compresse di garze e non i rotoli di garze. I rotoli di garza si devono tagliare, le compresse si rompono subito, sono molto più facili da trattare.
- Preparare una fasciatura non compressiva.

**Che cosa non fare:**

- Toccare la ferita con mani sporche.
- Serrare troppo la fasciatura.

**EMORRAGIE**

Definizione: La perdita di sangue da un vaso sanguigno a seguito di un evento traumatico o di una congenita fragilità (difficile però non impossibile: tanti ragazzini possono avere una fragilità capillare a livello nasale, ad esempio anche se non svolgono un'attività direttamente sotto il sole) o di una malattia vascolare degenerativa. Se la perdita di sangue è a livello della fossa nasale, non ha alcun senso bagnare il collo ed i polsi perché questo induce ad una vasocostrizione periferica che ha bisogno di tempo. Non ha neanche senso portare indietro la testa rischiando magari di ingoiare sangue e che il sangue entri dove non deve entrare. Tenere la testa moderatamente reclinata, guanto, garza e comprimere, possibilmente la garza con il cubetto di ghiaccio e comprimere sulla cartilagine. Alcuni suggeriscono di chiedere al traumatizzato di mandare giù. *"Hai sangue? Hai sapore di sangue?"*. "Sì!", allora significa che c'è ancora un po' di sanguinamento, però con i bambini non è credibile, spesso i bambini sono inesatti in tal senso. Esaurita l'emorragia, esaurita l'epistassi, magari serve un rotolino di garza all'interno e non cotone emostatico, garza all'interno e riprendere a giocare senza problemi. Si tampona e si riparte subito a giocare.

**Interne:**

- Chiuse
- Esteriorizzate

**Esterne**

- Arteriose
- Venose

**EMORRAGIE INTERNE**

Ritengo che le emorragie interne non possano interessare. Costituiscono sempre casi di estrema urgenza per rottura di uno o più vasi di organi interni, il sangue si versa e si raccoglie all'interno delle cavità stesse. Chiuse: non segni esteriori; esteriorizzate attraverso segni naturali. La rottura della milza, nella casistica della pallacanestro, non si è mai verificata.

## PROBABILI EMORRAGIE

**Rinorragia:** dal naso.

**Otorragia:** dalle orecchie.

**Emottisi:** dalla bocca.

**Melena:** presenza di sangue nelle feci, però questa è un'evenienza più che altro da adulti. Può interessare nell'eventualità di una gastroenterite, in tal caso si devono verificare l'odore e il colore. La presenza di sangue può indicare un'infezione notevole, tipo salmonella, per esempio. Non mi ricordo di casi di salmonella nei camps della Federazione.

**Ematuria:** presenza di sangue nelle urine e questo è un parametro che si può osservare durante le visite di idoneità alla pratica sportiva agonistica. In presenza di un'ematuria importante (un'ematuria in più si può anche lasciar perdere) evidentemente qualcosa non funziona. L'esame delle urine è importante sostenerlo dopo la prova da sforzo perché comunque una prova da sforzo implica egualmente un incremento della funzionalità per verificare come reagisce l'apparato escretore.

## EMORRAGIE ESTERNE

Il soccorritore immediatamente deve essere in grado di riconoscere la natura dell'emorragia attraverso l'analisi delle caratteristiche della perdita di sangue. Questo è un fenomeno fisico conosciuto. Il riconoscimento di un'emorragia arteriosa o venosa avviene per il getto, che può essere intermittente ad alta pressione (emorragia arteriosa) oppure un getto nullo, il sangue che si spande, bassa pressione del sangue venoso. Non solo: anche il colore. Il colore di un'emorragia arteriosa è un colore decisamente rosso vivo, diverso quindi da quello di una qualsiasi emorragia di tipo venoso. Il sangue è estremamente ricco di emoglobina, estremamente ricco di ossigeno, estremamente ossigenato. L'emorragia venosa, invece, è facilmente riconoscibile.

### **Emorragia venosa**

- Medicazione modicamente compressiva. E' solo questione di tempo. La pressione a livello venoso è di 25-30 millimetri di mercurio contro 120 a livello arterioso. E' chiaro che basta comprimere a monte, a valle, comprimere direttamente sopra.
- Attenzione a corpi estranei o ad abiti stretti.
- Adeguare la posizione favorendo il deflusso venoso.

### **Emorragie Esterne Arteriose**

#### Caratteristiche:

- Getto intermittente.
- Bordi da ferite pulite.
- Sangue rosso vivo.

#### Comportamenti:

- Ricercare il decorso dell'arteria. In tal caso occorre riflettere: sapendo che il sangue arterioso procede dal centro alla periferia, si deve cercare di agire a monte della ferita e cercando anche di comprimere l'arteria su un qualche cosa che possa offrire una base solida. Le arterie di solito sono profonde, localizzate vicino alle ossa, quindi cercare di comprimere sull'osso vicino.
- Comprimere il decorso del vaso a monte dell'emorragia.
- Compressione della ferita.
- Eventuale laccio emostatico. Io non concordo. Molti hanno dimostrato che comunque il laccio emostatico può causare un'accentuazione della ferita e lesioni notevolmente profonde. Un laccio emostatico, considerato che spesso il Pronto Soccorso non avviene in Ospedale dove esistono tutte le strutture a disposizione ma avviene sulla strada, potrebbe esser sostituito da una camicia ben stretta che fungerebbe da ottimo laccio emostatico, svolgendo così la stessa funzione. La garza, il mio pugno, se ho un'altra persona che va a chiamare il soccorso, io posso permettermi di rimanere a comprimere, naturalmente con i guanti.

Emorragie esterne arteriose, a livello dell'arteria brachiale, compressione; muscolo bicipite arteria brachiale, omero; arteria femorale. si deve comprimere esattamente a livello inguinale.

## LESIONI DELL'APPARATO LOCOMOTORE

Queste sono, a livello sportivo, le lesioni con una casistica maggiore:

- Distorsioni.
- Lussazioni.
- Fratture.

Non si considerano le lussazioni: sono comunque importanti ma a livello Minibasket difficilmente si verificano, salvo un qualche cosa di congenito ed in tal caso dovrebbe essere segnalato. Spesso, a livello evolutivo, si può

manifestare una lussazione congenita dell'anca, che non è compatibile con l'idoneità. Per quanto riguarda la spalla può verificarsi, però se è a livello di età evolutiva non manca il tempo per riuscire a lavorare sull'apparato legamentoso e sull'apparato muscolare e cercare il più possibile di consolidare l'articolazione. In presenza di una lussazione, sicuramente i legamenti sono allungati, sono lassi, non sono legamenti nel senso letterario del termine.

### **Distorsioni del 1°, del 2° e del 3° tipo.**

**La distorsione più grave è del 3° grado** con spostamento temporaneo del capo articolare e rottura dei legamenti. Trattasi di distorsioni pesanti che la stessa conformazione dei legamenti del bambino non produce. Il bambino ha una percentuale di sostanza fibrosa, di sostanza fondamentale non ancora uguale dell'adulto, quindi i legamenti sono decisamente lassi, prova ne sia il fatto che i ragazzini possono avere una notevole mobilità a livello articolare perché i legamenti non conferiscono assolutamente quel senso di rigidità e di contenzione come negli adulti. La distorsione del 3° tipo è una distorsione decisamente imponente, spesso è necessario l'intervento per ricucire il legamento, altrimenti si avrebbe sempre una articolazione decisamente lassa con segni del cassetto vari e comunque potrebbe inficiare la prestazione sportiva.

**Distorsioni del 1° e del 2° grado** con rottura o meno della capsula sinoviale. I ragazzini spesso vanno incontro a distorsioni del 1° grado, uno spostamento temporaneo estremamente veloce, sicuramente doloroso, che però non inficia la capsula sinoviale che non sempre provoca gonfiore, né la rottura di capillari, quindi non sempre porta ad ematomi. Tutte queste tre evenienze, tutte queste tre lesioni possono essere affrontate, dal punto di vista del 1° intervento, solamente in un modo. Siccome si ha comunque un intervento esterno che provoca un danno, un trauma e quindi provoca vasodilatazione, si deve intervenire in senso opposto. Proibiti i massaggi!!! Assolutamente da impedire! Ghiaccio in gran quantità! Il ghiaccio perlomeno vasocostringe, inizialmente, nelle prime 24-36 ore. Si cerca di bloccare il più possibile il gonfiore se effettivamente è un gonfiore esponenziale. E' una forma di difesa dell'articolazione. L'articolazione viene offesa e reagisce gonfiandosi e in questo modo dà adito subito alla metodica di intervento denominata RICE (Rest – ICE = Compressione – Elevazione). Il primo intervento, il primo soccorso a tutti i livelli è estremamente importante. Si attribuisce una elevatissima importanza al "REST", oltre che al ghiaccio, naturalmente, (ICE – COMPRESSIONE) e pochissima importanza al resto. Già nelle successive 24 ore tantissimi giocatori, anche tantissimi giovani, devono cercare di caricare sulla lesione, devono subito cercare di muovere per recuperare immediatamente quelle apparenze propriocettive che possono ridurre il tempo di recupero, il tempo di riabilitazione. Con i giovani utilizzare prima i ghiacci, poi utilizzare caldo e freddo per cercare di portare comunque sostanze che possano riparare la lesione; in seguito, una volta esaurita la fase algogena, cioè la fase del dolore, esaurita la fase del gonfiore, si inizia con la rieducazione. Comunque si perde forza, resistenza, velocità, afferenze propriocettive, si deve riuscire a recuperare tutto. S'inizia a proporre il lavoro propriocettivo ed anche un certo tipo di lavoro antinfiammatorio, ignorando le pomate. Le pomate sono un business per le farmacie ma, tutto sommato, non sono efficaci! E' difficilissimo ottenere un effetto forte dalla pomata, forse si assorbe il 2%. Ottimale, invece, è una terapia di ultrasuoni come i laser, per esempio. Personalmente credo tantissimo nell'efficacia dell'agopuntura e dell'osteopatia, però in abbinamento con una terapia. Credo tantissimo all'osteopatia perché ritengo che una distorsione possa portare effettivamente ad un sovvertimento articolare, ad un sovvertimento osseo, quindi ad un cambiamento in tutta la postura. In presenza di una distorsione tibio-tarsica, probabilmente con il passare del tempo matureranno delle notevoli algie a livello dorsale, perché comunque tutto viene ad esser sovvertito. In mancanza dei benefici, iniziano a manifestarsi dei dolori compensatori. Servirsi dell'osteopata. Io non credo all'accavallamento dei nervi (è soltanto un modo di dire!), perché è un concetto assurdo! A prescindere dai vecchi metodi della nonna, posso comunque testimoniare che l'applicazione della chiara dell'uovo su una distorsione ha ridotto della metà i tempi di guarigione. Curare una forte bronchite piuttosto che con l'aerosol con le buone vecchie polentine e con il seme di lino è fondamentale, in casi disperati questa terapia è molto efficace. Il massaggiatore dell'Ungheria lavora solo con queste compressioni facendo dei rapporti tra arto superiore e arto inferiore. In presenza di dolori alla caviglia si devono toccare i polsi, probabilmente entra in gioco anche la riflessologia. E' sicuramente utile conoscere le tecniche di recupero più immediato, perché è l'immediatezza che interessa, ovvero interventi precisi e al tempo stesso di effetto veloce. Certamente addormentare il dolore non elimina la causa. Un qualsiasi dolorino che ha un'insorgenza subdola (Esempio: male alla spalla) probabilmente ha una causa completamente diversa e sicuramente lontana. Sono i cosiddetti traumi non acuti ma traumi da sovraccarico funzionale, traumi cronici. Se il tennista avverte dolori alla spalla, quali sono le cause? Ha cambiato l'intensità allenante? Ha cambiato l'attrezzo? No! Per un dolore al gomito, ad esempio, potrebbe aver cambiato tecnica per cercare di non sentire dolore al gomito. Si deve cercare di lavorare non sull'immediatezza come il trauma acuto, il trauma acuto è immediato, si fa in fretta, è la cosa più facile! Non si è capaci? Recarsi all'ospedale! In presenza di trauma cronico, è necessaria invece un'anamnesi. In presenza di dolore, le due domande da porsi sono: *"Hai cambiato qualcosa?"*, *"Hai cambiato le scarpe?"*. Talloniti, tendinite, vesciche.. scegliere la strada più sicura!. Oppure, negli atleti: *"Ho avuto questa tendinite"*. *"Dove ti alleni? Hai cambiato la superficie? Hai cambiato il numero di unità di allenamenti?"*. Io ho avuto un tennista che era perfettamente bilanciato nei suoi carichi, ha sviluppato una bella periartrite, ma come mai? Nel controllare i programmi di allenamento abbiamo rilevato 45' di volée, non all'interno di un programma di allenamento mirato (si può caricare in un certo modo se il programma è controllato e mirato). 45' di risposte di volée sulla macchina spara-palline, dopo alcuni giorni: spalla ferma. E' difficile perché? I bambini è difficile che incorrano in questi traumi da sovraccarico o funzionali, è estremamente difficile. Per quanto riguarda l'adulto, spesso lo sportivo è un "ignorante" su tutto quello che lo circonda. Purtroppo la stragrande maggioranza degli sportivi non è molto intelligente dal punto di vista motorio.

## LESIONI APPARATO LOCOMOTORE

- **Distorsioni.**

Spostamento abnorme dei capi articolari in seguito ad un movimento forzato o traumatico. Molti ragazzini, nell'avvertire i primi sintomi di stanchezza, iniziano a soffrire l'acidosi, ad avere poca ossigenazione a livello degli emisferi cerebrali, insufficiente coordinazione e si infortunano da soli. Questo è il momento di sospendere tutto. Per gli infortuni di natura traumatica è indicato tutto il potenziamento propriocettivo e delle adeguate fasciature. Appoggiando il piede su quello di un altro saltando a rimbalzo è inevitabile l'infortunio, a prescindere dalla propria forza. La fortuna è notevolmente importante. I capi articolare ritornano spontaneamente alla fine dell'evento traumatico nella loro sede, a differenza della lussazione. I capi articolari non ritornano spontaneamente nella loro sede: ne consegue la necessità di un intervento terapeutico ("Riduzione"). Pronto soccorso di una distorsione: **ghiaccio** e immobilizzazione assoluta!

- **Lussazioni.**

E' un evento traumatico che esige la sua immobilità perché è analgesico, non avverte il dolore. Non rimmetterlo a posto! Né a livello della spalla, né a livello del dito, soltanto un medico può assumersi la responsabilità! Se il legamento ha subito qualche lesione, è anche vero che intervenendo subito non si permette al legamento e a tutti i muscoli e i tendini di incancrenirsi su questa nuova postura, però se ne deve far carico un medico. L'Istruttore deve soltanto applicare il ghiaccio, non deve in alcun caso assumersi responsabilità.

- **Fratture.**

Rottura di un osso a seguito di un trauma.

Fratture composte.

Fratture Scomposte: - Chiuse; - Esposte; - Complicate.

Tutti i sintomi di una frattura non sono comunque attendibili. Si può avere una grossissima contusione con: impotenza funzionale, dolore, rumore di scroscio, gonfiore e comunque non è una frattura. Si deve comunque sospettare che un qualsiasi colpo possa essere causa di una frattura, teoricamente può essere una frattura, anche una distorsione o una lussazione. Esigere una lastra non per sapere il tipo di distorsione, ma per avere la certezza, ad esempio, di un distacco parcellare, oppure di una frattura. I sintomi di una frattura sono soggettivi: il livello della soglia del dolore potrebbe rivelarsi decisamente elevato, oppure bassissimo. Il gonfiore: può evidenziarsi ma può essere anche limitato. Il rumore di scroscio: non sempre si manifesta. Il gonfiore può essere immediato ma anche ritardato. E' possibile continuare a giocare anche con delle fratture e magari rendersi conto il giorno dopo di aver riportato una frattura. Non fidarsi mai dei sintomi oggettivi. I sintomi oggettivi sono inutili; ghiaccio, immobilizzazione e radiografia, anche se non fanno bene le radiografie, purtroppo è l'unico aspetto diagnostico sicuro.

Frattura esposta: logicamente riconoscibile, ma non è un'evenienza, fortunatamente, di uno sport come la pallacanestro. Dovesse avvenire una frattura esposta, coprire con fasce sterili. Non pulire niente in caso di osso che fuoriesce perché è prevista una terapia antibiotica e un'operazione chirurgica, pertanto è competenza della struttura preposta.

### **In caso di frattura:**

#### **Che cosa fare:**

- Immobilizzare correttamente. In presenza di una frattura conclamata non è facile intervenire correttamente, spesso è preferibile astenersi, chiamare il pronto soccorso. Non sono tanti i casi di urgenza nei quali debba essere spostato il soggetto: una palestra che è aggredita dalle fiamme e un soggetto che si frattura una gamba.
- Coprire la ferita.
- Dominare l'emorragia.  
Questo per quanto riguarda le fratture esposte.

#### **Che cosa non fare:**

- Spostare il ferito prima che sia immobilizzato.
- Tentare di ridurre la frattura (questo non ha commenti).
- Pulire una ferita esposta.
- Far rientrare una frattura esposta. Avere però a disposizione due stecche, avere a disposizione un qualche cosa che comunque riduca gli spazi vuoti è importante. Spesso il primo soccorso è inventiva pura.

### **Frattura colonna vertebrale:**

Va sospettata se:

- Colpo violento al rachide.
- Violenti dolori.
- Impossibilità a muovere un arto.

Da una parte problemi a livello motorio, dall'altra a livello sensitivo.

**Che cosa fare:**

- Accertare lo stato di sensibilità di mani e piedi. Pizzicare. Se cade battendo violentemente la schiena: fermarlo giù con la schiena! Non deve muoversi, se ha coscienza. Se l'arbitro incalza, aspettare e pizzicare. Il paziente deve sentire il pizzico, non occorre un ago.
- Identificare l'origine del dolore.
- Se indispensabile, muovere il traumatizzato solo con la tecnica corretta. Indispensabile, quando? Quando crolla la palestra. In ogni caso è logico che nella condizione di dover muovere un traumatizzato, si deve evitare di accentuare un'eventuale compressione a livello midollare, quindi evitare accentuazioni delle curve lordotiche o cifotiche più rigide possibili.

**Che cosa non fare:**

- Spostare il ferito da soli o prima di immobilizzarlo. E' anche vero che in casi di estrema urgenza occorre, prima di tutto, preoccuparsi delle funzioni vitali. Può capitare di assistere due ragazzi che, giocando, si prendono dentro: uno casca con una caviglia rotta, l'altro invece casca battendo la testa, però riprende a giocare. In questo caso valutare attentamente. Se è un trauma acuto, verificare se può iniziare a rallentare i movimenti. Inizia ad avere giramenti di testa, inizia a vomitare, ha le pupille che non sono dello stesso diametro, preoccuparsi immediatamente di questi.
- Flettere o ruotare il capo.
- Piegare o ruotare la colonna. E' chiaro che questo può portare a problemi.

**Trauma cranico**

Il trauma cranico ha bisogno solamente di pazienza. Una qualsiasi testata è comunque un trauma cranico, al limite anche la pallonata che arriva perché comunque avviene uno spostamento della massa encefalica contro l'osso. Che poi questo spostamento provochi una frattura e crei un ematoma o solo uno stordimento o non provochi assolutamente niente è un altro conto. Qualsiasi tipo di urto è un trauma cranico.

Va sospettato se:

- Vi è caduta sulla testa.  
A me è successo due ragazze che correvano all'indietro e si sono scontrate con capocciate, una ragazza si è ripresa, l'altra iniziava con la tendenza ad addormentarsi, ad assopirsi, è stata in osservazione per 48 ore, ha avuto un trauma cranico, ha rischiato l'intervento operatorio.
- Stato di incoscienza anche momentaneo.  
Lo stato di incoscienza anche momentaneo non è di per sé un grave, è il cosiddetto stato di del k.o., ovvero perdita della sensibilità, della percezione della realtà.
- Presenza di rinorragia e/o otorragia.  
Questo è importante. Non è tanto il sangue da naso che comunque può essere dovuto anche ad una piccola rottura di un'arteria o di un capillare nasale, l'otorragia è sangue da un orecchio. Rottura della base cranica, spesso è motivo dell'arteria vertebrale ed è un indicatore di un sconvolgimento a livello delle ossa interne.
- Vomito a getto.  
Continuo vomito.
- Anisocoria delle pupille.  
Compressione a livello del nervo ottico e quindi una pupilla è più dilatata di un'altra. Normalmente le pupille sono o entrambe in miosi o entrambe in midriasi, un'alterazione dell'uno o dell'altro implica uno schiacciamento, quindi una presenza di un qualche cosa di ingravescente all'interno.

**Attacco epilettico (crisi convulsiva).**

Richiede comunque una terapia.

- Tenere fermo il paziente.
- Accertarsi che riesca a respirare.
- Evitare che possa mordersi la lingua.  
Durante la crisi il paziente ha una percezione della realtà. Eventualmente aprirgli la bocca. Spesso, per evitare che il paziente chiuda la bocca, bisogna proprio cercare di forzare questo con un cucchiaino, con una forchetta ovviamente dalla parte del manico.
- Alla ripresa tenerlo disteso e coperto.  
Alla fine della crisi spesso il soggetto non si ricorda e comunque è anche stremato perché ha lavorato con un tono muscolare elevatissimo. Una bevanda con disciolti sali minerali non fa male.

**Colpo di calore.**

- Definizione: aumento della temperatura corporea per eccessivo riscaldamento in ambiente saturo di umidità.
- Cause: - ambiente caldi e umidi scarsamente ventilati; - abbigliamento pesante; - eccessivo affaticamento.
- Segni e sintomi: - Volto congesto e pelle umida; - temperatura corporea elevata; - vomito, - mal di testa e vertigini; - crampi muscolari (siamo a 40-41°). A noi è successo in un camp estivo a Torri del Benaco: un ragazzino che ha preso un bel colpo di calore. Abbiamo trascorso tutta la notte, lui era disteso nella vasca con cubetti di ghiaccio, acqua fredda e tachipirina perché comunque è un antipiridico per cercare di abbassare la temperatura interna. Non è facile comunque che avvenga un fatto del genere, è estremamente difficile.

### Cosa fare.

- Togliere i vestiti.
- Tenere il capo sollevato.
- Rinfrescare l'ambiente.
- Applicare acqua fresca sul capo dappertutto. Il corpo deve essere assolutamente abbassato di temperatura perché si può rischiare un collasso cardio-circolatorio, a tutte le età.

### Colpo di sole.

- Definizione: eccessiva e protratta esposizione diretta del capo ai raggi solari. Giocare con il cappellino e bagnarsi la testa!.
- Segni e sintomi: più o meno sono simili.
  - Pelle secca.
  - Pallore e debolezza ingravescenti.
  - Polso piccolo e frequente.
  - Nausea e crampi allo stomaco.
  - Mal di testa.
- Cosa fare.
  - Distendere all'ombra il paziente.
  - Dare da bere acqua a temperatura-ambiente.
  - Slacciare gli indumenti.

### Shock.

- Definizione: Processo patologico progressivo, quindi non ha attinenza con un trauma acuto ed immediato, che per varie strade conduce ad una insufficiente perfusione e assoggettazione dei tessuti. In tal modo alla fine interessa tutte le funzioni vitali. Meno sangue circolante per varie cause.
- Cause
  - Shock Neurogeno: da emozione o dolore. E' possibile: quando la persona è fortemente scioccata a seguito di un incidente automobilistico, non significa che non capisce bene, ma che ha avuto problemi a livello nervoso vegetativo.
  - Cardiogeno. Da insufficienza cardiaca. Esempio: una fibrillazione ventricolare può portare ad un'insufficienza cardiaca destra o sinistra, shock cardiogeno, meno sangue in perfusione.
  - Traumatico. I politraumatizzati, effettivamente si può subire uno shock da successivi traumi, tante emorragie, sfraccellamento di arti, schiacciamento di organi interni, rottura di organi interni, emorragie continue corrispondono a meno sangue che circola. Uno dei trattamenti a livello ospedaliero dello shock è sangue, infusione di sangue.
  - Emorragia.
  - Anafilattico o allergico. Questo ricollega a tutte le possibili emergenze che possono avvenire in tutti i camps estivi. Sarebbe importante nei camps compilare una scheda medica e prestare molta attenzione a quello che scrivono riguardo alle possibili allergie, allergia a farmaci, allergia a punture di insetti. In caso di shock intervenire con desensibilizzazione.
- Meccanismi.
  1. Perdite di liquidi organici attraverso emorragie.
    - Ustioni: con le ustioni si va incontro a shock e collasso perché si perde il liquido. L'ustione è pericolosa non per il dolore o per problemi di tipo superficiale ma perché causa la perdita di liquido. Le bolle e le fittine fanno perdere tantissimo liquido impoverendo il sangue.
    - Sudorazione.
    - Vomito.
    - Diarrea.
 

Anche il vomito e la diarrea o l'eccessiva sudorazione possono portare allo shock. Se si gioca in un posto a cui manca la pulizia e l'igiene, si sostengono tanti allenamenti d'estate e questo comporta una certa sudorazione e i ragazzi si prendono una bella dissenteria, bisogna stare attenti ad idratare e reidratare continuamente, altrimenti si va incontro a shock.
  2. Dilatazione del letto circolatorio.
    - Per dolore od emozione violenta.
    - Vasodilatazione.
    - Vasocostrizione.
    - Traumi toracici addominali da schiacciamento.

3. Danni all'apparato cardio-circolatorio.
  - Infarto del miocardio porta a shock.
  - Insufficienza respiratoria.

### **Segni e sintomi di stato di shock**

- Volto, labbra ed unghie pallide. E' uno stato estremamente prostrato.
- Estremità fredde e sudate (vasocostrizione periferica per cercare di combattere comunque quanto è successo, il corpo reagisce in un certo modo, però è una spia).
- Respirazione rapida e superficiale. Fame d'aria e comunque qualcosa che non funziona a livello della pompa cardiopolmonare.
- Polso "piccolo" e frequente. E' difficile misurare il polso, è molto più facile a livello carotideo.
- Coscienza in genere indenne.



Mercoledì 28 Agosto 2002, h. 9,00

## MEDICINA SPORTIVA NEL MINIBASKET:

Dott. Prof. GUIDO MARCANGELI

### “ELEMENTI DI PRIMO INTERVENTO PRATICI NEL MINIBASKET”

\* \* \* \* \*

#### Premessa

E' importante che questi concetti possano essere applicati in qualsiasi campo (sportivo e non). L'argomento si identifica nel **“Basic Life Support”**, ovvero Supporto di base delle funzioni vitali, quindi per tenere in vita la persona. Si tratta pertanto di un primo soccorso che si basa su determinati **algoritmi**, ovvero su vie di uscita che sono abbastanza forzati. La scelta del tipo di intervento è correlata alla forma di reazione del paziente. Cosa s'intende per “Basic Life Support”? Queste lezioni solitamente si svolgono con sei o sette manichini, con gruppi di lavoro e si cerca passo-passo di aiutare l'eventuale soccorritore a seguire tutta la serie di algoritmi.

#### Cos'è il BLS?

E' l'insieme delle manovre di soccorso atte a ristabilire e mantenere un rapporto di sangue ossigenato nel cervello e nel cuore. Non è indispensabile indirizzare la stessa quantità normale fisiologica di ossigeno al cervello e al cuore: è sufficiente una percentuale minima comunque per tenere il soggetto in vita. In caso di arresto cardiaco tale apporto si interrompe. Se non si interviene prontamente, questa condizione è sempre mortale in quanto si devono rispettare determinati tempi affinché il Basic Life Support possa risultare efficace. Oltre una certa quantità di minuti, è inutile. Le manovre di soccorso che riguardano le tre funzioni (cerebrale, respiratoria e cardiaca) essenziali per la vita, assumono il nome di Basic Life Support (Supporto di Base delle funzioni vitali).

#### Chi può effettuare il BLS?

E' una pratica abbastanza importante che meriterebbe di essere inserita in tutti i corsi di Minibasket. Non richiede particolari strumenti nè dotazioni ospedaliere, si tratta solo di riconoscere e di eseguire delle semplici manovre di base. Può essere effettuato quindi dovunque e da chiunque e poiché chiunque può essere testimone di un arresto cardiaco, il BLS dovrebbe essere conosciuto da tutti i cittadini. In Finlandia, in Svezia e in Norvegia il BLS viene insegnato a livello scolastico. Per i volontari del Soccorso ed i soccorritori occasionali, il BLS è l'unica modalità di intervento prevista in caso di insufficienza delle funzioni vitali. Anche l'operatore sanitario professionista deve essere in grado di effettuare il BLS quando le cognizioni e le attrezzature di cui dispone non gli consentono di utilizzare gli strumenti avanzati, pertanto in caso di emergenza devo essere in grado di eseguire determinate manovre di base. Per effettuare il BLS bisogna saper effettuare il suo algoritmo di base.

#### Valutazione delle funzioni vitali:

- Il respiro.
- Il battito cardiaco.
- Il controllo delle vie aeree del paziente.
- La respirazione artificiale con l'aria espirata.
- Il massaggio cardiaco esterno.

L'esecuzione delle manovre del BLS va effettuata passo-passo seguendo schemi decisionali che prendono il nome di **algoritmi**. Il soggetto risponde sì o no, dei due casi deve eliminarne uno. Il soggetto risponde sì = Piano d'azione 1 (si esaminerà poi il Piano d'azione per il soggetto cosciente). Il soggetto non risponde: chiamata del Servizio Sanitario, aprire le vie aeree, respira? Sì, no, è un ramo di tanti alberi. Perdita di coscienza: Piano d'azione 2. Respira? No; Ha polso? Sì, no. Arresto respiratorio: Piano d'azione, no; arresto cardiaco: Piano d'azione. E' un sistema che facilita l'intervento perché la scelta è fra due possibilità.

#### Quando è indicato il BLS?

Le manovre del BLS sono indicate in 4 principali situazioni:

1. Perdita di coscienza.
2. Ostruzione delle vie respiratorie.
3. Arresto respiratorio.
4. Arresto cardiaco.

Naturalmente le procedure da effettuare variano a seconda della situazione.

Perdita di coscienza. Rappresenta una situazione di pericolo, tutto perché può provocare una caduta con conseguenti lesioni (esempio: trauma cranico). Inoltre il rilassamento dei muscoli della faringe causa la caduta in basso della lingua e dell'epiglottide, ostruendo le vie aeree ed impedendo al paziente di respirare liberamente. In questo caso lo stop del BLS è di posizionare il paziente in modo che non possa procurarsi lesioni e possa respirare spontaneamente, quindi si deve evitare questa potenziale situazione di soffocamento.

Ostruzione delle vie respiratorie. Oltre alla caduta in basso di lingua ed epiglottide, nel soggetto privo di coscienza l'ostruzione delle vie respiratorie può essere dovuta a penetrazione accidentale che compie strade da trauma o edema di lingua (vedi gonfiore). Se non viene trattata prontamente, l'ostruzione diventa rapidamente completa e porta in alcuni minuti a lesioni irreversibili e potenzialmente trattate con cuore e cervello. In questo campo lo scopo del BLS è di individuare e rimuovere rapidamente una possibile causa di ostruzione.

Arresto respiratorio. Molte sono le cause di arresto e di grave limitazione dell'attività respiratoria. Avvelenamenti da sostanze stupefacenti, lesioni del sistema nervoso centrale, folgorazione da corrente elettrica. Un soggetto colpito da un fulmine va in arresto respiratorio e spesso in arresto cardiaco. Questa condizione richiede la ventilazione e la respirazione artificiale, che è una delle procedure fondamentali del BLS.

Arresto cardiaco. Per arresto cardiaco s'intende l'arresto dell'attività meccanica del cuore. La sua funzione di pompa cessa, in più della metà dei casi di arresto cardiaco l'elettrocardiogramma non è piatto e mostra un'attività elettrica patologica. "Meccanica" significa che diastole e sistole non funzionano compiutamente, ma l'attività elettrica, che può essere monitorata attraverso l'elettrocardiogramma, comunque dà un tracciato patologico ma ancora un tracciato. Probabilmente si allargheranno i "QR", sicuramente ci saranno delle ampiezze minori, ma ancora con un minimo di attività elettrica. In ogni caso la circolazione si arresta e così l'attività di tutti gli altri organi ed i tessuti, pertanto l'arresto cardiaco si accompagna sempre a perdita di coscienza ed ad arresto respiratorio. Da ricordare che pompa al polmone anche per questo, non solo per adattamenti dati dal lavoro, ma anche per eventuali stati patologici.

Cause di arresto cardiaco. Si distinguono in primitive o secondarie a secondo che la causa dell'arresto sia per il cuore o sia la conseguenza di uno stato patologico che interessa l'organismo. Gli arresti cardiaci da cause secondarie hanno la prognosi peggiore e sono l'evento finale di un processo patologico che ha danneggiato l'intero organo. Arresto cardiaco primitivo: infarto, disturbi di conduzione. Patologie valvolari: collassi, insufficienze valvolari, iperattività vagale ovvero dei battiti sicuramente molto bassi. Secondarie: ovvero ipossia, ovvero mancanza di ossigenazione, intossicazione, ipotermia, embolia, folgorazione, squilibri elettrolitici (mancanza di potassio).

Danno anossico. L'arresto cardiaco e quello respiratorio causano l'interruzione dell'apporto di ossigeno alle cellule. L'ossigeno è fondamentale per attivare tutti i processi volti alla formazione dei processi energetici. Questo fenomeno prende il nome di **anossia** e le prime cellule a subire il danno anossico sono quelle del cervello e del cuore a causa dell'elevato fabbisogno di ossigeno. Il danno anossico compromette in pochi minuti le capacità di recupero del cuore e del cervello, causando l'arresto definitivo delle loro funzioni e quindi la morte dell'intero organismo. Nella eventualità di dover eseguire un BLS occorre intervenire il prima possibile per evitare soprattutto problemi al cervello. Le possibilità di recupero del paziente, dopo l'arresto cardiaco, dipendono dalla prontezza e dall'efficacia con cui viene ripristinato l'apporto di sangue ossigenato al cuore e al cervello. Se un altro BLS viene eseguito, la circolazione cerebrale è ridotta al 20% del normale mentre a livello cardiaco si riduce al 5%, però, nonostante questo, questi valori sono sufficienti a mantenere vitali due organi per un tempo limitato. E' possibile riuscire a fare un qualche cosa anche di assolutamente limitato per la percentuale, ad un quinto o ad un ventesimo, evidentemente basta per mantenere il paziente in vita in attesa di soccorso. E' possibile proseguire anche per 20' o mezzora con il BLS in mancanza di soccorso.

In presenza di danno anossico, salvo alcune eccezioni, il recupero completo e la funzione lenologica è possibile solo se viene ad essere iniziata entro 5'. Prontezza di riconoscimento delle funzioni se sono danneggiate o meno. In tempi compresi tra 5 e 10 minuti sono assai frequenti i disadattamenti invalidanti quali lo stato vegetativo persistente (coma, quindi lesioni cerebrali). In tempi superiori ai 10' si verifica la morte cerebrale nella maggior parte dei casi, a cui seguirà la morte cardiaca.

Nell'arresto cardiaco il BLS rappresenta soltanto una base iniziale del soccorso. Se si è verificato un arresto cardiaco, non ci si può limitare a dare quel 20% di ossigeno e quel 5% di ossigeno, bisogna poi cercare di completare il tutto. Le possibilità di ripresa del paziente sono minime se prima non viene chiamato sul posto del personale sanitario specializzato. Per la defibrillazione, al momento della chiamata si deve riuscire anche a farne capire l'urgenza, ma in tutte le situazioni, non solo nell'emergenza cardiopolmonare. Riuscire a cercare di capire che il soggetto non è in pericolo di vita perché probabilmente potrebbe aver riportato una frattura" o è in pericolo di vita per un'emorragia arteriosa o per arresto cardiaco, ad esempio. Nell'arresto cardiaco, un'ambulanza normale, senza defibrillatore, non serve a niente, occorre un'unità coronarica di emergenza. Il trasporto del paziente in un centro per cure intensive.

La catena di sopravvivenza: va attivata al momento giusto.

Riconoscere l'emergenza. Valutazione della scena. Imbattersi in una persona apparentemente priva di vita, probabilmente significa trovarsi di fronte ad una situazione di emergenza. Prima di prestare soccorso è necessario tuttavia guardarsi intorno per accertarsi che l'ambiente sia sicuro. Anche per il soccorritore, cioè non vi siano cavi elettrici, fuoco, gas, oggetti che possano cadere. Questo implicherebbe comunque anche in presenza di gravi fratture e gravi emorragie, anche se la colonna vertebrale è stata intaccata.

Valutazione dello stato di coscienza. Il primo atto da compiere su una persona che giace a terra immobile è il controllo dello stato di coscienza. A questo scopo è sufficiente avvicinarsi e chiedere ad alta voce come si sente, come va. Se non si sentono risposte, bisogna scuotere le spalle. Una persona che vede un qualsiasi altro individuo che sta male non può essere così calmo, così gentile senza però muovere dalla sua posizione. Se continua a non rispondere, va considerata

priva di coscienza ed è già sufficiente per stabilire di trovarsi di fronte ad una condizione di emergenza. Potrebbe essere sufficiente scuotere le spalle, ma non alzarle perché non è dato a sapere se si è in presenza di un trauma a livello della colonna vertebrale. Cercare di capire se il soggetto può rispondere, se ha il senso della realtà.

Se il paziente risponde. A volte un soggetto apparentemente esanime risponde se viene stimolato. Ciò può vedere la fase di risveglio, l'apomìa e l'ipotimia. L'ipotimia è lo svenimento o una crisi convulsiva (anessia), oppure nel corso di un'intossicazione d'alcool o da farmaci. Una persona può essere esanime, ma scuotendola può rinvenire. Il paziente che risponde va interrogato per individuare le cause del malessere. Le sue condizioni peggiorano se dal suo esame obiettivo, dalle sue risposte emergono elementi sospetti, per cui bisogna subito attivare il Servizio Sanitario di Emergenza (SSE). Per alcuni algoritmi, anche se il soggetto risponde, è preferibile attivare il Servizio Sanitario di Emergenza, magari c'è un'intossicazione, quindi non basta controllare e dare un'occhiata.

Se il paziente non risponde. Quando si rinviene un soggetto in fase di incoscienza bisogna telefonare subito al Servizio Sanitario di Emergenza. Se altre persone sono presenti, è preferibile far fare la chiamata da uno di essi in modo da poter restare accanto al paziente ed iniziare il BLS. Se non sono presenti, bisogna fare una scelta: recarsi e ritornare immediatamente. In questo caso il cellulare può essere di aiuto. Se non c'è nessuno vicino, iniziare il BLS mentre gli altri sopraggiungono. Se si è soli, bisogna assolutamente telefonare al Servizio Sanitario di Emergenza e tornare il più rapidamente possibile accanto al paziente per iniziare il BLS.

Cos'è il Servizio Sanitario di Emergenza? E' un servizio centralizzato che ha il compito di riconoscere il tipo di emergenze, aiutare il cittadino che ha dato l'allarme a portare i soccorsi, inviare sul posto i mezzi di soccorso, disporre il trasferimento del paziente nel Presidio Sanitario più vicino.

Come raggiungere il Servizio Sanitario di Emergenza? Il numero di emergenza è il 118.

Cosa dire al Servizio Sanitario di Emergenza? Il luogo esatto dell'intervento, il tipo di evento (perdita di coscienza, trauma, mentre avvelenamento non è possibile saperlo). Il numero di vittime presenti. Il numero di telefono di chiamata viene chiesto dagli operatori dello stesso Servizio Sanitario di Emergenza, con le generalità di chi ha effettuato la chiamata. Il nome di chi effettua la chiamata: questo evidentemente perché si sono verificati anche tanti scherzi.

Questo 2° capitolo ha quindi trattato come valutare lo stato di coscienza, come riconoscere la condizione di emergenza, cos'è il Servizio Sanitario di Emergenza, come comportarsi in presenza di soggetti privi di coscienza, chiamare il Servizio Sanitario di Emergenza in caso del paziente privo di coscienza.

## APRIRE LE VIE AEREE.

Perché aprire le vie aeree: se il soggetto non è cosciente. Prima di controllare la respirazione del paziente incosciente è necessario liberare le vie aeree che possono essere ostruite.

- Caduta all'indietro della lingua e dell'epiglottide. A causa dello stato di incoscienza oppure materiale ostruente nella bocca o nella faringe. Può essere una situazione al limite del fisiologico oppure un qualche cosa che ostruisce. Oltre che per la riattivazione del respiro, l'apertura delle vie aeree serve al paziente per respirare spontaneamente e forse non è in grado di ricevere la respirazione artificiale. Se si deve lavorare con la mascherina per immettere l'aria inspirata, è necessario che non ci sia nessuna ostruzione. Con la perdita di coscienza tutta la muscolatura del corpo si rilassa. Se il paziente è in posizione supina, la forza di gravità fa cadere la lingua e l'epiglottide all'indietro. La lingua è collegata alla mandibola, se questa viene sollevata, anche la lingua si solleva rimuovendo l'ostruzione.
- La manovra come la "Head Tilt – Chin Lift" e la "Jaw Thrust" si basano proprio sul sollevamento della mandibola per aprire le vie aeree del paziente incosciente. La manovra consiste nel piegare all'indietro la testa del paziente sollevandogli il mento ed aprendo contemporaneamente la bocca. Questa è la manovra-standard per l'apertura delle vie aeree.
- Valutazione del respiro bocca-a-bocca. Anche eseguendo la respirazione bocca-a-bocca e valutando il respiro, occorre conservare questa posizione per cercare di tenere sempre le vie aeree aperte. Questa manovra consiste nello spostare la mandibola in avanti, in alto, con entrambe le mani senza piegare il capo del paziente all'indietro (la manovra della sublussazione della mandibola non è un'operazione facile). Se si devono tenere aperte le vie aeree e non ci si riesce, con la sublussazione è preferibile scegliere l'altra manovra. L'assenza di trauma può essere associata all'estensione del collo. Con il pollice bisognerebbe cercare di spingere sulla mandibola, ma non è facile, anche sul manichino è estremamente difficile.
- Una causa frequente di chiusura delle vie aeree è rappresentata dalla presenza di materiale ostruente nel cavo orale, come vomito, sangue, saliva, etc. Il paziente va posto supino, su materiale solido, in posizione laterale. Si asporta il materiale estraneo dalla bocca con le dita di una mano in posizione ad uncino, comunque coprendole.
- Valutazione del respiro. Dopo l'apertura delle vie aeree, porre le proprie guance in prossimità della bocca e del naso della vittima al fine di:
  1. Riattivare i movimenti del torace (intanto in iperestensione);
  2. Ascoltare il movimento dell'aria che fuoriesce dal naso e dalla bocca;
  3. Sentire l'aria esalata sulle proprie guance e le orecchie.
 Non è sbagliato cercare di porre un qualche cosa che possa appannarsi (uno specchio o il vetrino di un orologio). Deve durare meno di 5", non è facile soprattutto osservare i movimenti del torace, potrebbero sussistere anche delle ostruzioni che nulla hanno a che vedere con il respiro.
- Paziente incosciente che respira. La perdita di coscienza, siamo a questo algoritmo, il soggetto non è cosciente, è stata effettuata la telefonata, sono state aperte le vie aeree, si ha valutato se respira meglio, sono state appannate tutte le superfici, etc., a questo punto cosa fare? Una perdita di coscienza con funzioni respiratorie e cardiache che

vengono conservate indica la presenza di una probabile alterazione del Sistema Nervoso Centrale (intossicazione, trauma o emorragia cerebrale). In ogni caso: o respiro e/o polsi, quindi sarà competenza dell'Ospedale. Dopo questo controllo, si deve cercare di mantenere il paziente in una certa posizione in attesa di soccorso, non occorre alcun altro intervento di tipo respiratorio o cardiaco perché comunque non serve. Che sia anche un'emorragia cerebrale non è possibile intervenire. Il paziente deve essere posto in posizione laterale di sicurezza e mantenere aperte le vie aeree e va controllato fino all'arrivo del soccorso.

- Posizione laterale di sicurezza. Il paziente è privo di coscienza ma respira spontaneamente, va sistemato nella posizione laterale di sicurezza la quale:
  - 1) Evita la caduta della lingua.
  - 2) Favorisce la fuoriuscita dalla bocca di liquidi.
 Nel paziente con sospette fratture alla colonna vertebrale questa manovra deve essere eseguita e non è facile, pende sempre questa spada di Damocle delle eventuali complicazioni vertebrali. Se non c'è coscienza, il primo intervento deve essere mirato ad individuare la scelta dell'algoritmo. Sono possibili anche differenti manovre: far flettere il braccio più lontano sul torace con la mano sulla spalla più vicina a palmo in giù, afferrare la spalla più lontana con l'altra mano sul proprio ginocchio della gamba più lontana e sollevarla. Tirando gambe e spalle, girare il paziente verso di sé. Posizionare il capo della vittima in estensione puntellandolo con la mano. Cercare di ancorarlo, iperestensione, le gambe aiutano.
- Paziente che non respira. Il paziente che, dopo l'apertura delle vie aeree, tende a non respirare va considerato in arresto respiratorio ed emerge già un problema. L'arresto respiratorio causa un grave danno anossico ed è stato definito entro quanto tempo dover intervenire. **L'arresto respiratorio rappresenta non la causa ma la conseguenza dell'arresto cardiaco.** Infatti, con l'arresto della circolazione cerebrale i centri nervosi che controllano l'attività respiratoria vengono inibiti. Il paziente in arresto respiratorio viene considerato potenzialmente in arresto cardiaco. Probabilmente l'arresto respiratorio è collegato all'arresto cardiaco. Respira? Sì! = Posizione di sicurezza! Respira? No! Cosa si deve fare?
- Respirazione artificiale nel BLS. Si effettua con l'aria espirata dal soccorritore, quindi sarà un'aria già sicuramente non ossigenata e viene insufflata nei polmoni del paziente con soffio verticale. Mediante il contatto diretto tra soccorritore e paziente, respirazione bocca-bocca, respirazione bocca-naso, respirazione bocca-naso-bocca (nei bambini), con la bocca si prende dentro il naso e la bocca del bambino e del neonato o mediante strumenti interposti tramite barriere, cannule e le maschere facciali. Io sono abituato a portarmi dietro una maschera facciale. C'è un problema di ventilazione: quanto la si deve fare e come la si deve fare. E' necessario porre attenzione per non sbagliare i tempi e le frequenze. Nell'arresto respiratorio isolato, indipendentemente dalla metodica usata, la frequenza della ventilazione artificiale è relativa: 10-12 volte al minuto nell'adulto, 20 volte al minuto nel bambino, 34 volte al minuto nel neonato. A spanne, nel neonato si deve insufflare molto più velocemente che non nell'adulto. Se il paziente ha anche l'arresto cardiaco, la respirazione artificiale va invece alternata con il massaggio cardiaco. In tal caso, se si è soli si deve cercare magari di ricordarsi ogni quante ventilazioni si deve fare, se si è in due, uno va per i polmoni, l'altro per il cuore. L'insufflazione deve durare 1 o 2 secondi.
- Quale volume di ventilazione? Si può misurare il volume di ventilazione. Alcuni sostengono che non bisogna insufflare forte e tanto, ma come è possibile? Già c'è poco ossigeno per far respirare... Sia le guide statunitensi che quelle europee considerano il volume di insufflazione intorno ai 1.200 millilitri nell'adulto, a dimostrare che il volume raccomandabile sia più basso, pari a 5 o 6 millilitri per kg., quindi dai 400 ai 500 millilitri nell'adulto medio. In ogni caso il soccorritore deve regolarsi sul bilanciamento del torace della vittima durante le insufflazioni. In presenza di un adattamento visibile, il volume va considerato sufficiente.
- Ventilazione bocca-bocca. Momento della sequenza respiratoria più semplice da eseguire e più facile da apprendere. Anche in questo caso cercare di mantenere iperestesa la testa per evitare inconvenienti all'epiglottide ed alla lingua. Mantenere la posizione di apertura delle vie aeree, chiudere le narici della vittima con indice e pollice, inspirare e porre le labbra intorno alla bocca della vittima, insufflare con decisione osservando se il torace si solleva. Allontanare la bocca di 5 cm., lasciare che il torace si abbassi del tutto e l'aria fuoriesce ed intanto inspirare di nuovo, controllare l'innalzamento e l'abbassamento del torace. Ricapitolando ancora una volta: mantenere la posizione di apertura, chiudere le narici della vittima con indice e pollice, espirare con le labbra in fondo alla bocca della vittima. Insufflare con decisione ed osservare se il torace si solleva. Allontanare e lasciare che il torace si abbassi del tutto e l'aria fuoriesca ed intanto inspirare di nuovo.
- Ventilazione bocca-naso. E' indicata quando è impossibile praticare la respirazione bocca-bocca. Presenza di un prisma, di una contrazione dei muscoli facciali, traumi di bocca o delle labbra, frattura della mandibola. Conformazione facciale della vittima aderente fra bocca e bocca. Metodo della respirazione bocca-naso è simile a quello bocca a bocca, differisce soltanto per il fatto che il soccorritore deve circondare con la propria bocca il naso del paziente, chiudendo, al contrario, la bocca per prevenire la fuoriuscita di aria da insufflazione, dopodiché al paziente gli viene aperta durante la espirazione. Osservare sempre se il torace si solleva, dalla bocca della vittima può uscire l'aria.
- Ventilazione bocca-naso-bocca. Il soccorritore circonda con la propria bocca la bocca e il naso del paziente. Le situazioni devono essere eseguite con delicatezza per evitare danni ai polmoni.
- Ventilazione con strumenti interposti. Barriere, maschere e cannule. E' difficile avere delle cannule dietro, la maschera è abbastanza utile.
- Pocket Mask – messa in opera. E' abbastanza utile perché comunque, effettivamente, copre abbastanza. Porre la maschera sul viso e premere su di essa con entrambi i pollici, porre le altre dita sotto la mandibola, spingere la maschera, in ogni caso è sempre prevista la manovra di iperestensione anche con la maschera.

## CONTROLLARE LA CIRCOLAZIONE

- Come riconoscere l'arresto cardiaco. Ritmo del polso? Sì! Se non ha respiro, bisogna procedere con la respirazione. Non ha polso, quindi non ha respiro. Il paziente in arresto cardiaco si presenta immobile, non risponde agli stimoli esterni, non esistono segni esteriori particolari che permettano di riconoscere questa condizione. Soltanto la valutazione oggettiva di responsività, respiro e polso consentono la diagnosi corretta. Sentire il polso! Non hanno invece alcuna rilevanza il pallore e l'aspetto del volto. Sono abitualmente presenti ma non sono specifici dell'arresto cardiaco. Gli occhi possono essere indifferentemente aperti o chiusi, questo è un problema cerebrale, non un problema cardiaco, si deve invece valutare il problema circolatorio. La lividasi è un segno tardivo, problema cerebrale e non cardiaco. Verificato il problema respiratorio, si deve valutare il problema cardiaco. Il problema cerebrale: per verificare il trauma cranico occorre individuare quali sono i segni del trauma cranico.
- Quali polsi palpare? La porzione della carotide nell'adulto o dell'arteria brachiale nel neonato. I polsi non è facile, non è facile palpare il polso, non è facile sentire come è il polso, non è facile sapere quali possono essere le dita per palpare il polso. Molti lavorano con il pollice: è sbagliato perché nel pollice è presente un'arteriola che può andare in ridondanza con il battito del paziente, è molto più efficace sentire a livello cardiaco. Il polso femorale è forse altrettanto attendibile, ma è più difficile da palpare: non è niente vero, infatti non si deve intervenire in caso di emorragia arteriosa. I toni cardiaci non possono essere percepibili in molti pazienti. Per non perdere tempo, sfruttare il battito cardiaco al torace. Serve in tale caso il corendoscopio.
- Polso carotideo. Va palpato allo stesso lato del soccorritore perché la palpazione controlaterale può portare ad ostruire per compressione le vie aeree del paziente.  
Se si sta praticando questo tipo di insufflazione (Disegno 1), sentire il polso dalla propria parte.

Disegno 1



- Punti di lettere. Dalla cartilagine tiroide, al pomo di Adamo, il muscolo sterno-cleido-mastoideo, si trova il punto di palpazione. Per trovarlo, usare delicatamente l'indice e il medio e farli scorrere lateralmente. Attendere 5".
- Polso brachiale del neonato. Per valutare obiettivamente l'attività cardiaca del bambino in età non superiore all'anno, si utilizza il polso brachiale, basta un leggero contatto.

## MASSAGGIO CARDIACO

- Cosa fare nell'arresto cardiaco? Se l'arresto cardiaco è senza arresto respiratorio, si usa anche il termine di "arresto cardio-respiratorio". Il paziente in "arresto cardio-respiratorio" ha comunque bisogno sia della ventilazione artificiale che del massaggio cardiaco. La combinazione di queste due manovre ha l'effetto di rianimazione cardio-polmonare.
- Massaggio cardiaco esterno. Il massaggio cardiaco esterno, con pressione toracica estrema, consente di mantenere temporaneamente la circolazione in caso di arresto cardiaco. L'aumentata pressione nel torace con la compressione diretta nel cuore, tra lo sterno e le vertebre, determina di fatto lo svuotamento ritmico del cuore, praticamente vengono sostituite le fasi diastoliche e sistoliche. Agire manualmente. Lo svuotamento ritmico del cuore è lo svilupparsi di una circolazione artificiale che è solo il 25% di quella normale. Già abbiamo poco ossigeno, abbiamo anche ¼ della circolazione. Il 25% di quella normale stimola la circolazione cardiaca spontanea. Questo valore è tuttavia sufficiente per permettere la sopravvivenza del cuore e del cervello per parecchi minuti, purché associata alla respirazione artificiale. Ci sono stati casi anche di rianimazione cardio-polmonare della durata di mezzora-tre quarti d'ora e il soggetto è rimasto in vita. Sono stati casi eccezionali, che hanno significato però anche lo sfinimento totale del soccorritore, in quanto è una fatica terribile.
- Punto di compressione. Prima di effettuare un massaggio cardiaco, è essenziale individuare il corretto punto dove saranno effettuate le compressioni toraciche. Corrisponde alla metà inferiore dello sterno sulla linea mediana del torace. Tale punto si trova in corrispondenza del cuore e garantisce la massima efficacia del massaggio senza arrecare lesioni. Se anche il massaggio fosse molto forte e causasse lesioni (traumi possibili: l'incrinatura di una costola) su un massaggio cardiaco eseguito correttamente non esistono dubbi.
- Localizzare il punto di compressione. Ponendo il dito medio sul margine inferiore delle coste, s'individua l'estremità inferiore dello sterno. A monte di questo punto si pone prima il dito indice e quindi il palmo dell'altra mano, infine si sovrappongono le due mani per la compressione. Soggetti che lavorano nel campo sportivo o nel campo medico o nel campo paramedico non hanno nessun problema a valutare tale punto. Far scorrere l'indice medio lungo il margine esterno delle coste fino al punto ove queste si uniscono. Porre l'indice subito sopra il dito medio sulla parte bassa dello sterno. Porre il palmo della mano sullo sterno fino a raggiungere il dito indice. Porre il palmo della prima mano sull'altra ed iniziare le compressioni. Palmo, palmo, non piegare il braccio, tenere le braccia tese, controllare.
- Massaggio cardiaco esterno nell'adulto. Il paziente va collocato prima su un piano rigido, il soccorritore gli si pone accanto, all'altezza del torace. Solo la parte posteriore del palmo delle mani si applica sul punto di compressione, le dita sono chiuse ma non poggiano sul torace. E' previsto appoggiare sul torace il palmo della mano. Si comprime al ritmo di 80-100 al minuto, non è 80-100, però occorre forzare i tempi, facendo forza con le spalle, il peso del corpo è perpendicolare, tenendo sempre le braccia distese. Durante le compressioni lo sterno deve abbassarsi di 4 o 5

cm. Si deve spingere, altrimenti il cuore potrebbe essere portato alla spremitura da sterno e vertebre. Il rilasciamento deve durare quanto la compressione, come una trivella.

- Complicanze del massaggio cardiaco. Cosa bisogna fare dopo una certa serie di manovre? Ci sono delle complicanze, però questo complicanze passano in second'ordine, se la funzione cardiaca è inadeguata.
- Massaggio cardiaco nel neonato. Bastano due dita: si comprime lo sterno con due dita di una mano. Alternativa possibile: comprimere lo sterno con entrambi i pollici dopo aver incluso il torace in entrambe le mani. E' consigliabile eseguire questa tecnica ponendosi alla testa del neonato in modo da evitare di comprimere nuovamente l'addome. Lo sterno si deve abbassare di circa due centimetri.
- RCP ad un soccorritore. Frequenze. Il soccorritore solo: il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale contemporaneamente. La combinazione di queste due procedure prende il nome di rianimazione cardio-polmonare. Si alternano 2 ventilazioni a 15 compressioni toraciche. Le sequenze compressioni-ventilazioni vanno effettuate continuamente senza pausa. E' chiaro che, dopo ogni insufflazione, si deve comunque controllare se il respiro tende a riattivarsi. E' chiaro che dopo ogni serie di compressioni si devono controllare i battiti e ricominciare. Si ha sempre un monitoraggio di un certo tipo.
- RCP a due soccorritori. Uno dei soccorritori si posiziona alla testa del paziente, mantenendo il paziente in iperestensione e lavorando sulla funzionalità respiratoria (ventilazione artificiale). L'altro si pone al fianco del torace, effettua il massaggio cardiaco. Si alternano una ventilazione a 5 compressioni toraciche. 2 e 15 da solo, 1 e 5 in coppia. Eseguire la ventilazione e controllare, eseguire il battito e controllare.

## SOFFOCAMENTO DA CORPI ESTRANEI

### Manovre:

- Soffocamento: come trattarlo. La vittima va incoraggiata a tossire per riattivare la funzione respiratoria. Il soccorritore lo controlla attentamente. L'ostruzione può essere rimossa mediante: iperestensione del capo, colpi dietro la schiena, compressioni addominali, compressioni toraciche. Per i bambini molto più semplicemente.
- Colpi dietro la schiena. Il paziente adulto va posto in posizione laterale a pancia in giù oppure in piedi o seduto su una sedia curvato in avanti. I bambini vanno messi in piedi con la testa piegata sul braccio del soccorritore. In pratica fino a 5 percussioni sulla parte posteriore con la mano a coppa e il palmo della mano estesa.
- Manovra di HEIMLICH. Stringere ed invitare subito un riflesso. Leggermente in avanti.

Disegno 2



## ALGORITMO

Il soggetto risponde: sì, il soggetto è cosciente, perché comunque si ha cercato di capire le sue condizioni. E' consigliabile comunque la mano all'indietro.

Il soggetto non risponde: no. Aprire le vie aeree, controllo del respiro e del polso. Respira? Perdita di coscienza, posizione di sicurezza. Non respira: arresto respiratorio, respirazione bocca a bocca. Non ha polso, quindi non respira: arresto cardiaco.

Mercoledì 28 Agosto, h. 10,30 (palestra)

**Prof. MAURIZIO CREMONINI**

## **“DAL GIOCO ALL’ESERCIZIO”**

### **Premessa**

Nella scelta delle lezioni da inserire nel programma del Master, l'individuazione dei contenuti da proporre è stata rapportata all'esperienza ed al vissuto, riguardo al Minibasket, dei partecipanti. E' stato così ritenuto opportuno di non presentare, sul piano pratico, le solite ipotesi di lezione-tipo con bambini di 7 o 8 anni o con bambini di 9 - 10 anni, che spesso vengono proposte nelle occasioni di aggiornamento (clinic, stages, riunioni tecniche). Sono stati invece scelti tre temi: **“Le favole nel Minibasket”**, **“La trasformazione del gioco in esercizio”** e **“Leggere, scegliere e giocare”**.

### **Costruzione di una lezione.**

Proprio il tema che sto per presentare è fondamentalmente personale come idea, nel senso che io tendo molto a **costruire una lezione intorno ad un esercizio, intorno ad un gioco**. In un “passo” della lezione **“Le favole nel Minibasket”**, ho posto l'accento proprio sul “come” cercare di individuare un obiettivo e cercare di portare i bambini verso quell'obiettivo sia una delle componenti fondamentali della programmazione. Proprio per cercare di realizzare questo mio obiettivo, anche essendo consapevole di ciò che voglio proporre, ossia dell'obiettivo che intendo conferire alla lezione, prediligo costruire ed inventare giochi mirati in tal senso. Ho constatato, proprio durante questi ultimi anni di lavoro, che le mie lezioni sono sempre di più caratterizzate dal tipo di proposte che mi accingo a presentare, quindi non lezioni classiche. Nella presente lezione non mancano due aspetti fondamentali: l'attivazione e la parte di sviluppo delle situazioni di gioco, delle capacità di gioco. Proporrò una sorta di grande attivazione perché questa lezione è dedicata allo **spazio**. Proporrò, in sostanza, **una serie di situazioni che nascono da un tema, che nascono da un gioco**, il gioco è legato ad un obiettivo, che è lo spazio e la mia idea è quella di partire da un gioco. Dimostrerò come un gioco sia l'obiettivo finale di una serie di proposte. Spiegherò come raggiungere un obiettivo, quali sono gli esercizi e i giochi che mi hanno condotto a quel risultato e poi dimostrerò quanti sviluppi può avere quel determinato gioco. Quello stesso gioco modificato può ramificarsi anche in diversi giochi. Questo significa che, sia pure altre volte ripetendo all'incirca la stessa progressione, arrivano risultati di gioco simile ma non uguale. Costruisco una serie di situazioni, mirate a raggiungere un obiettivo, come ad esempio giocare ad individuare e a muoversi nello spazio. Per non ripetere le stesse lezioni è sufficiente modificare pochi particolari, proponendo così un gioco simile che avrà contenuti diversi, dal punto di vista dell'uso dei fondamentali, che possono essere senza palla, con la palla, con tanti palloni e con pochi palloni. L'obiettivo, ribadisco ancora, è lo **spazio**. **Questa proposta è da me molto utilizzata con bambini di 9 e 10 anni, con i quali ritengo fondamentale rinforzare in forma approfondita il concetto di spazio**. L'anno prossimo saranno “Propaganda” e questi problemi risalteranno ancor di più. Si renderà pertanto ancor più necessario cercare di creare un po' più ordine, spaziatura, sincronia di movimento rispetto al movimento dei compagni, rispetto al canestro, rispetto alla palla. Cerco, soprattutto **negli ultimi due anni di Minibasket, di dedicare molte delle mie lezioni al rinforzo del concetto dello spazio**. Questo metodo si sta rivelando sicuramente molto più efficace rispetto al lavoro sugli “spicchi” di qualche anno fa. Il concetto di posizioni può sicuramente esser appreso più velocemente attraverso l'educazione allo spazio. Il messaggio di questa lezione è quindi provare a stimolare la capacità di sviluppare ed utilizzare al meglio l'esercizio perché la programmazione spesso viene condizionata e resa inefficace dalla scelta dei mezzi da utilizzare. A volte, nonostante l'elaborazione di una programmazione e di obiettivi da raggiungere, spesso le proposte sono lontane dalla stessa programmazione e dagli stessi obiettivi. **La scelta degli esercizi e la capacità di aggiustare, modificare, utilizzare un esercizio è al centro della capacità dell'Istruttore di indirizzare all'occorrenza. Le proposte non adeguate ad una giusta progressione possono creare confusione ed allontanare dagli obiettivi**. Se gli esercizi sono adeguati, ma se la successione non è corretta, nei bambini si genera un po' di confusione. Se s'intende rinforzare un obiettivo, gli esercizi devono continuamente far emergere quell'obiettivo, ed i bambini devono rendersi conto delle finalità di ogni esercizio. “Lavorare” quindi una parte della lezione attorno ad un gioco facilita il compito dell'Istruttore. Ho volutamente utilizzato questo termine un po' particolare: “lavorare”, nel senso di trattare, utilizzare, sviluppare, quasi come manipolare un qualcosa. Questo è il concetto che intendo far risaltare: “lavorare” una parte della lezione, aggiustare, impegnarsi per cercare di renderla completa. Per raggiungere queste finalità, ovviamente, **occorre avere la consapevolezza degli obiettivi**. Se regna la confusione, se manca chiarezza quando si sta lavorando sullo spazio piuttosto che sull'apprendimento, piuttosto che sull'equilibrio, piuttosto che sull'orientamento, sulla differenziazione e quant'altro, si rende oltremodo difficile trasmettere nei bambini la capacità di individuare l'obiettivo. Ecco perché un suggerimento che dò spesso è **“impariamo a dedicare le nostre lezioni, impariamo ad individuare pochi obiettivi”**. E' pur vero che lavorando su obiettivi principali si sviluppano anche altri obiettivi, però nell'attivazione, ad esempio, non si possono inserire troppi obiettivi come l'equilibrio, lo spazio, la differenziazione dinamica, l'orientamento etc., non si possono mescolare troppe capacità. Scegliere un solo obiettivo, non proporre tanti senza conoscerne le finalità, ma sapere con esattezza a che cosa servono. A tal proposito si può usare una semplice metafora: **“L'Istruttore di Minibasket, da un punto di vista pratico, potrebbe essere paragonato ad un cuoco, che ha degli ingredienti a disposizione. Si può essere cuochi mediocri o eccellenti cuochi, qual'è la differenza? Dov'è la capacità del grande cuoco? E' di individuare gli ingredienti giusti ma anche conoscere le dosi giuste. Il grande cuoco ha creatività e fantasia, requisiti indispensabili anche per un Istruttore di Minibasket”**. Istruttori che sicuramente sono preparati, bravi, all'altezza, ma ogni tanto hanno **l'intuizione, la creatività per modificare, adattare, inventare una situazione nuova nel contesto di un gioco**.

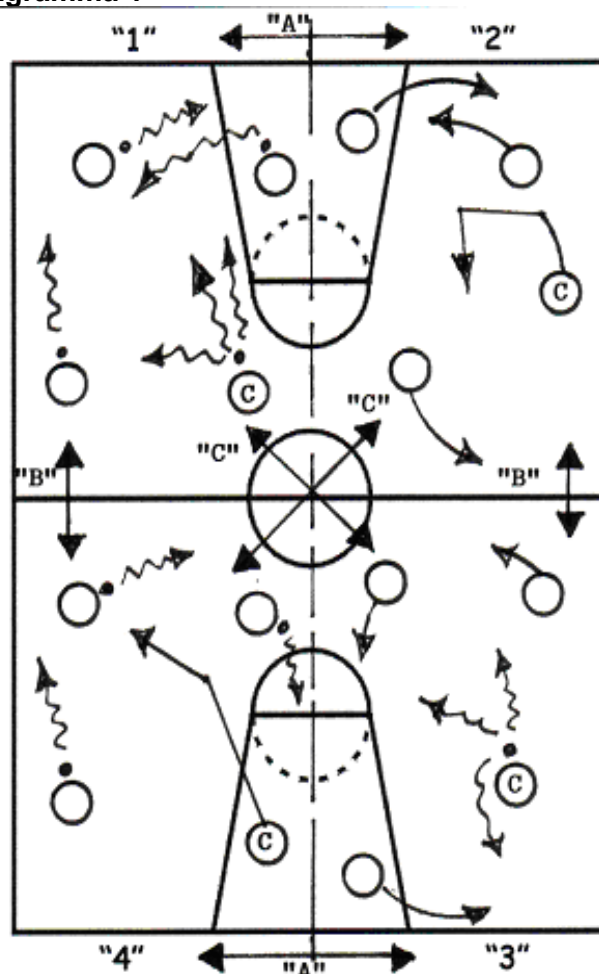
## Applicazioni pratiche

- 16 elementi, divisi in quattro gruppi, ogni gruppo ha a disposizione un quarto di campo (Diagramma 1).

L'obiettivo finale è proporre dei giochi in quattro quarti di campo, giochi diversi con continui adattamenti. Quattro con la palla nel quarto di campo "1"; quattro senza palla nel quarto di campo "2"; quattro, di cui uno con la palla e tre senza palla, nel quarto di campo "3"; quattro, di cui tre con palla ed uno senza palla, nel quarto di campo "4". Osservare le varie situazioni: 1) quattro giocatori con palla; 2) quattro giocatori senza palla; 3) quattro giocatori di cui uno con la palla; 4) quattro giocatori di cui tre con palla ed uno senza palla. Ogni quartetto ha un quarto di campo a disposizione, l'Istruttore indica "il cacciatore" [(C)].

Nel quarto di campo "3", il cacciatore ha la palla, chi viene preso riceve la palla e diventa cacciatore. Nel quarto di campo "4", chi viene preso da (C) –che è senza palla-, gli consegna il proprio pallone e diventa cacciatore. Se l'Istruttore chiama "A", scambio di quarto di campo in senso di larghezza, ossia tra i giocatori di "1" e "2" e tra quelli di "3" e "4". Se l'Istruttore chiama "B", scambio di quarto di campo in senso di lunghezza ("1" per "4" e "2" per "3"). Se l'Istruttore chiama "C", il gioco si scambia in senso diagonale ("1" per "3" e "2" per "4"). In tutti i casi, chi è in possesso di palla, la lascia a terra e chi arriva la raccoglie. Con i bambini di 10 anni, occorrono alcune lezioni per creare una situazione del genere che poi è molto allenante, perché **giocano senza palla, con la palla, nello spazio, stimolando quindi la capacità di adattamento alle situazioni: questo deve essere il Minibasket!**

Diagramma 1



Questi primi minuti sono una sorta di riscaldamento, preparazione, attivazione, ma al tempo stesso anche apprendimento dei fondamentali. In uno spazio ridotto giocano a muoversi con la palla, ad eseguire cambi di direzione, arresti, partenze. Sempre in uno spazio ridotto giocano senza palla, eseguono arretramenti, cambi di velocità, cambi di direzione e tutti i movimenti legati a questi fondamentali.

Ovviamente ai bambini si fa comprendere gradualmente il concetto di quarto di campo e delle sue linee delimitanti: linea di metà campo, linea laterale, linea di fondo, linea canestro-canestro. Se posso, non utilizzo birilli, perché voglio che i bambini percepiscano lo spazio costituito dal quarto di campo e soprattutto quella linea invisibile, che poi servirà tanto nella pallacanestro, in quanto sarà la linea di riferimento per il lato forte ed il lato d'aiuto. Ai ragazzini del "Propaganda", in tono scherzoso, dico che quella linea è un elastico che va da canestro a canestro. Cerco pertanto di evitare di costruire dei "confini" sul campo, perché devono arrivare a percepire lo spazio operativo.

Tutti con il pallone.

- Inizio della lezione, 16 giocatori che si muovono per il campo liberamente. L'Istruttore chiama il bambino che funge da "cacciatore". Questo gioco, spesso, erroneamente è ritenuto un gioco per lo spazio ed invece non è affatto un gioco per lo spazio perché stanno giocando a vedere quando tocca ad ognuno. Come poter allora coinvolgere i bambini? Mi sono inventato questo, che è ben diverso: da 1 a 16, chiamo il cacciatore! I bambini non sanno chi è il cacciatore, all'improvviso l'Istruttore chiama il cacciatore! Il problema è cercare di stare lontani dall'altro.
- Muoversi per il campo palleggiando, allo "Stop!" fermarsi e non farsi trovare più vicini di 5 passi da un altro compagno.
- Allo "Stop!" fermarsi e continuare a palleggiare sul posto. I ragazzini si pongono il problema dello spazio per cui si cerca di stimolare i ragazzini a leggere la situazione, a percepire lo spazio. Così il bambino deve correre subito, continuamente, deve continuamente leggere perché lo



“stop” può arrivare dopo 8” come dopo mezzora, oppure 1”, quindi all’improvviso. Il bambino deve porsi subito il problema, già dal momento della partenza.

- Un nuovo messaggio, proprio per scattare un “flash” su quella famosa “pellicola”. Allo “Stop!”, fermarsi, “aggiustarsi” la propria posizione. “Aggiustare la posizione” significa arretrare in palleggio, al nuovo “Via!”, partire cambiando mano. Così s’inseriscono i fondamentali: arresto, arretramento, ripartenza.

Questo è un semplice inizio di minibasket, concedendo attenzione anche ad alcuni aspetti. Si gioca ancora sullo spazio, che resta sempre l’obiettivo prioritario, però “sono scorsi alcuni fotogrammi di pellicola anche di altri aspetti”.

- Tutti su una metà campo. Domanda ai bambini: <<Secondo voi, con 5 passi ce la possiamo fare? Proviamo con 5 passi? Proviamo>>. Giocare in tanti in poco spazio è più difficile, però imparano a giocare in piccoli spazi. 3 passi! Meno spazio: più bambini che si muovono in piccoli spazi, ma si deve anche individuare meglio la differenza tra più spazi, ossia spazio grande e spazio piccolo.
- Al segnale “Cambio!” da parte dell’istruttore, palla a terra e correre nell’altra metà campo, ove muoversi senza palla. 3 passi di distanza dagli altri. “Cercare lo spazio!”.
- **Per far comprendere i quarti di campo.** Dividere il campo con la linea immaginaria da canestro all’altro canestro in quattro quarti: 1, 2, 3, 4. Cercare di comprendere la progressione: prima si gioca a prendersi a metà campo, adesso in un quarto di campo. Quarto 1, Quarto 2, Quarto 3, Quarto 4, quando l’istruttore chiama il Quarto corrispondente, correre nel Quarto chiamato. (Diagramma 2)

In questo modo giocano ad individuare gli spazi e, facendoli palleggiare nello spazio, sono obbligati a guardare a testa alta.

All’improvviso sono quindi preoccupati nel trovare immediatamente uno spazio dove non essere disturbati e muoversi liberamente, anche se sono in tanti con poco spazio a disposizione. Il gioco precedente, che era esteso a tutto il campo, viene riproposto in un quarto di campo.

- **Per individuare gli spazi e per districarsi nel “traffico”.** Bambini suddivisi in due gruppi, il gruppo “A” (tutti con palla) nel quarto di campo “1”, il gruppo “B” (tutti senza palla) nel quarto di campo “2”. <<Con questo spazio grande che avete, potete stare a 5 passi da un compagno?. Direi proprio di sì>>. Al “Via!” ognuno dei due gruppi corre nell’ambito del quarto di campo assegnato (il gruppo con palla, ovviamente, palleggiando). Al “Cambio!”, i bambini del gruppo “A” lasciano il pallone a terra e si trasferiscono nel quarto di campo “2”, i bambini del gruppo “B” si trasferiscono nel quarto di campo “1” e raccolgono i palloni che trovano a terra ed iniziano a muoversi in palleggio. (Diagramma 3).

Diagramma 2

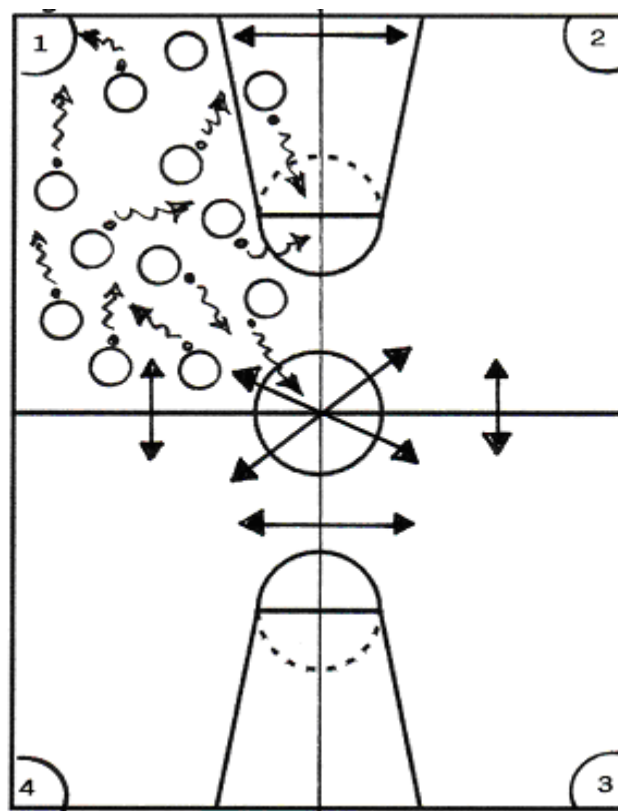
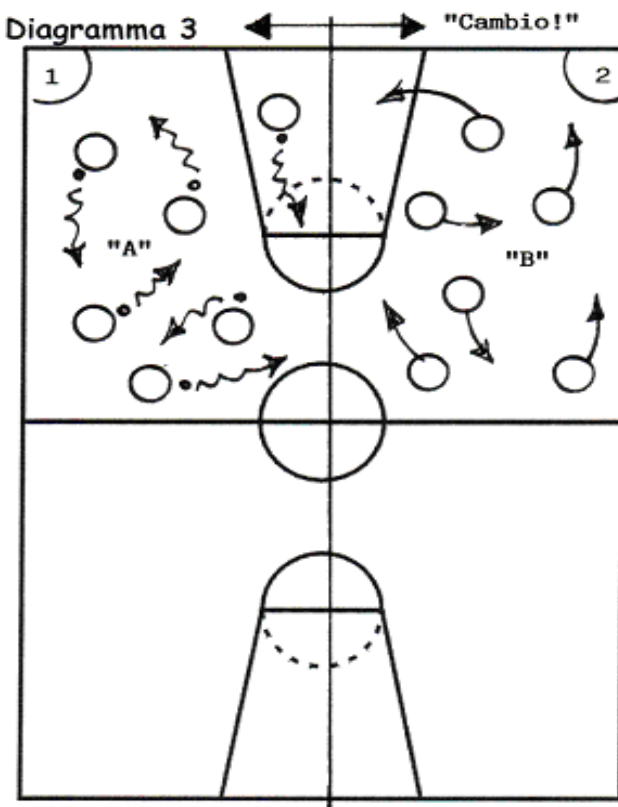


Diagramma 3



In questo modo si gioca ad individuare i quarti di campo, a muovere il corpo con e senza palla nello spazio e nel tempo. Inserisco un movimento per renderli ancor più "elettrici": allo "Stop!", "il pavimento scotta", ("skipping") per tutti, con o senza palla, al "Via!", ripartire. Così ci si avvicina al gioco iniziale. Allo "Stop!" = "Pavimento che scotta".

- Può succedere che qualcuno, dato che sono in quattro, per mantenersi a 5 passi ritenga, rimanendo fermo, di risolvere il problema. Dar disposizione a tutti di prendere il pallone e rimanere nel quarto di campo assegnato. Se qualcuno, dato che sono in quattro e lo spazio a disposizione è ampio, resta fermo e ritiene di aver risolto il problema, l'accorgimento da usare è che in ogni spazio a disposizione ci sono quattro giocatori numerati e giocano a prendersi. Il gioco iniziale lo si traduce in quattro quarti, si può chiamare n° 1, 2, 3, 4 e cambiare continuamente (Quarto di campo "1" = tutti con palla; quarto di campo "2" = tutti senza palla; quarto di campo "3" = tutti senza palla; quarto di campo "4" = tutti con palla). Chiamare il Cacciatore con un numero. Chiamando "A" = cambio "1" - "2" e "3" - "4"; chiamando "B" = cambio "1" - "4" e "2" - "3"; chiamando "C" = cambio in diagonale, ossia "1" - "3" e "2" - "4" (Diagramma 4). Stimolare i bambini a pensare, a saper reagire, a saper comprendere, a risolvere piccoli problemi. In questo caso non è un problema grandissimo, è ricordarsi cosa corrisponde un'indicazione.

Aumentano le lettere, si facilita il compito, si tolgono i numeri, il cacciatore non ha la palla, chi viene preso diventa il cacciatore. Chiamando la lettera, lasciare i palloni a terra e cambiare zona a seconda dell'indicazione. Si può prenderli anche mentre ci si scambia, eccome!

- Si ritorna così al gioco di apertura, apportando già numerosi adattamenti, giocando con un cacciatore. Prima è stato proposto l'esempio massimo: 4 giochi diversi con 3 cambiamenti continui che si potevano apportare all'interno del gioco. Perché questo è il punto di arrivo? Qual'è l'obiettivo del saper giocare nello spazio - ad esempio i quattro giocatori? Supponendo che i bambini abbiano una sufficiente capacità di usare i fondamentali, si passa alla seconda fase. Un gruppo di quattro bambini con un pallone in ogni quarto di campo. 2>2: i due giocatori che hanno la palla devono eseguire, nell'ambito del quarto di campo assegnato, 5 passaggi senza farsi rubare la palla dai loro avversari. (Diagramma 5).

Se i difensori rubano la palla, cercano a loro volta di arrivare a 5 passaggi. Ogni volta che si totalizza 5 passaggi consecutivi si guadagna 1 punto e palla agli altri, si può anche palleggiare, però l'obiettivo è passare perché altrimenti con il solo palleggio non si risolve mai il problema. Al termine del gioco, verificare la coppia che ha conquistato più punti. L'obiettivo è giocare 2c2 in un quarto di campo. Si potrebbe chiamare anche le lettere A, B, C? (ossia cambi di quarti di campo nei sensi orizzontale, verticale e diagonale - vedi diagramma 4).

Diagramma 4

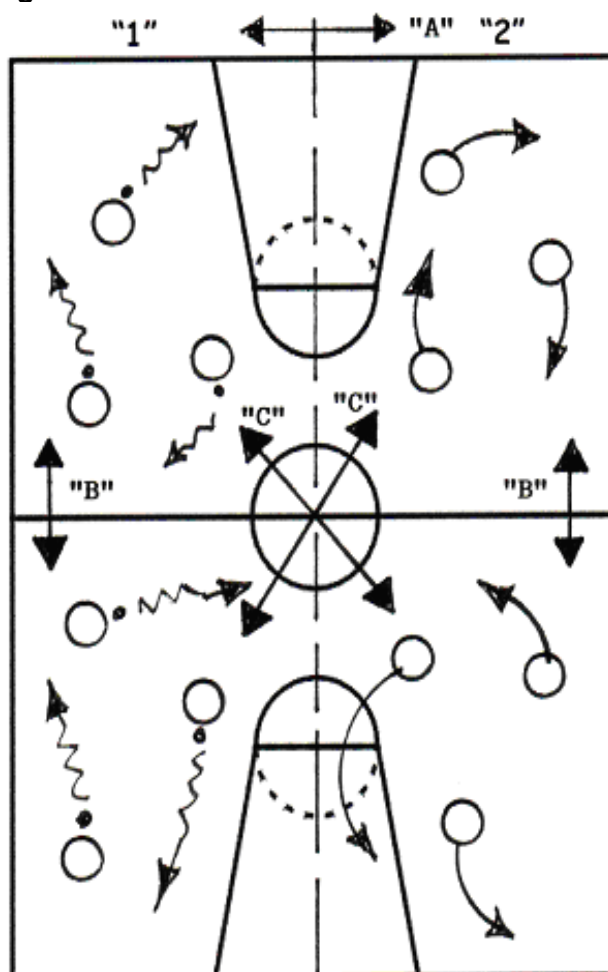
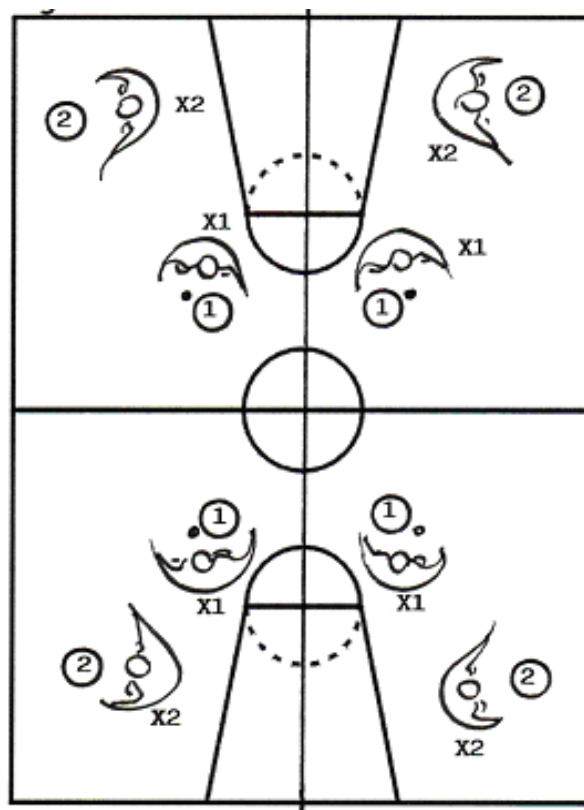


Diagramma 5



Io aspetterei che passino nella categoria Propaganda a patto di avere a disposizione un gruppo di una certa qualità. Si può comunque proporre il cambio a "V", si inizia da una rimessa, non si può più palleggiare, 5 passaggi, la squadra che conclude a canestro inizia con la rimessa.

- E' emerso un problema: troppi passaggi consegnati, pur avendo giocato prima a mantenersi almeno a tre passi di distanza. Bisogna ricevere la palla ad almeno tre passi di distanza. Si inizia con la rimessa dal fondo, ogni bambino ha a disposizione 1 palleggio.
- La tappa finale di questo "percorso" è: tre passaggi obbligatori prima di tirare. Muoversi nel proprio quarto di campo senza invadere l'altro quarto di campo, non si esce dal proprio quarto di campo.

**Questo è costruire il passaggio dal Minibasket al basket: giocare negli spazi e giocare a ricevere la palla soprattutto su rimessa.**

### Conclusioni

Ritengo di aver costruito un percorso abbastanza significativo, che abbraccia anni di lavoro. L'ultima proposta (2c2 in un quarto di campo per andare a canestro) è lo sviluppo del gioco esaminato precedentemente. I contenuti sono stati gli stessi, pur con l'inserimento delle varianti. I giochi sono stati mirati agli spazi: tutto campo, metà campo, un quarto di campo ed è stato rinforzato questo obiettivo: **insegnare ai bambini a muoversi in tanto spazio, in poco spazio, in pochissimo spazio, tanti bambini in poco spazio, pochi bambini in tanto spazio, con la palla e senza palla.** Spesso viene inserito un messaggio di tecnica: arrestarsi, ripartire, cambiare mano nello spazio, esitare sul posto. Successivamente saranno apportate le correzioni, le analisi particolari e specifiche della tecnica per mettere a punto tutte le ripartenze e le esecuzioni. L'importante è come eseguire, poi s'inseriranno le correzioni sul gesto tecnico. L'esperienza insegna **che è indispensabile sviluppare una buona educazione allo spazio.** Nelle partite Propaganda e Minibasket si comincia a porre il problema della rimessa: come eseguire le rimesse? Quante volte si suggerisce: <<Stai largo! 5 passi, 3 passi, lontano, vicino>>! Occorre risolvere a monte il problema, insegnare ai bambini i concetti di vicino e lontano, muoversi per avvicinarsi e muoversi per allontanarsi. La sostanza del lavoro da sviluppare è proporre una situazione di gioco, una situazione di movimento, di coinvolgimento sull'obiettivo, cercare poi di smontarla, riproporla con situazioni di gioco diverse ed infine verificarla, ma se un Istruttore non è capace di osservare, non sarà mai in grado di verificare. Una verifica sullo spazio è anche giocare 3c3 a tutto campo o 3c2 per valutare se i bambini hanno assimilato il concetto del muoversi nello spazio, del muoversi lontano e del muoversi vicino. Il trattamento di palla non è una proposta inutile, anzi! lo inserisco il trattamento di palla il più possibile nei momenti di attesa, ad esempio mentre i bambini sono fermi ad aspettare che si dispongano i piccoli attrezzi (birilli, coni, etc.). In questi momenti, ad esempio, far girare 50 volte la palla attorno al corpo, oppure proporre una gara di tiro per tenerli occupati. Oppure: chi si trova in coda deve palleggiare, quanti momenti di attesa possono diventare attivi attraverso il trattamento di palla!

Vorrei aprire una piccola parentesi riguardante il passaggio dal Minibasket al basket. Nel periodo fine Minibasket – inizio Propaganda, tre sono gli obiettivi che vorrei sottolineare e sui quali ritengo necessario concentrare l'attenzione: **spazio, piedi, palla.** Ritengo importantissimo sviluppare nei bambini buone capacità su questi tre elementi: saper usare la palla, saper usare i piedi, che sono legati alla capacità di equilibrio. Se non si percepiscono i piedi, vengono meno i presupposti dell'equilibrio, delle partenze, degli arresti, di tutti i movimenti di perno nello spazio. Le partite di minibasket sono lunghissime. **Il 5c5 nel Minibasket è inguardabile, 3c3 è già accettabile.** Vorrei sottolineare che io differenzerei moltissimo gli interventi: io utilizzo rinforzi e correzioni per tutti. Dedico lezioni e riflessioni sul concetto di spazio. Per rinforzare l'obiettivo, utilizzo le riflessioni e le considerazioni, soprattutto a livello individuale perché se mi rivolgo a tutti, tutti ritengono che la mia attenzione si è attenuata ed invece questo non corrisponde al vero. Sul concetto di correzione e rinforzo, la modalità di intervento dovrebbe sempre partire da un "Bravo!". "Bravo! Bene! Adesso prova a fare così!". Spesso si trascura di dispensare qualche "Bravo!", qualche "Bene!", qualche sorriso, ci si arrabbia un po' troppo affrettatamente se i bambini sbagliano ed invece loro possono sbagliare, anzi, se loro non sbagliano, l'Istruttore non può svolgere il proprio lavoro. I bambini "devono" sbagliare e l'Istruttore ha mille indicazioni per assolvere il proprio compito. L'argomento-base di questa lezione è stato **lo spazio**, però questo sarebbe stato un concetto generale, ma l'essenza di questa stessa lezione era di provare a costruire una progressione di lavoro che sarebbe ruotato su un determinato concetto e su un'idea di un esercizio. E' ovvio che dopo una fase di attivazione ed una parte centrale, poi bisogna pur giocare! Io, ad esempio, dopo le fasi di attivazione e centrale, avrei inserito, con un gruppo "Aquilotti", un lavoro a stazioni sui fondamentali. **Avendo a disposizione 20 bambini, si suddividerebbero in 5 squadre da 4 elementi ciascuna proponendo il seguente "circuito":**

- 1<sup>a</sup> stazione = palleggio lineare;**
- 2<sup>a</sup> stazione = palleggio a slalom;**
- 3<sup>a</sup> stazione = entrate in terzo tempo;**
- 4<sup>a</sup> stazione = passa a segui;**
- 5<sup>a</sup> stazione = tiro da fuori.**

**In 2 minuti verificare chi realizza più punti, ogni 2 minuti si cambia stazione.**

Inserire poi "la pellicola" sui fondamentali, poi si gioca: 3c2, 2c1. Inserire poi una gara di tiro, per proporre di nuovo una partita, è una lezione senza respiro, tutto il tempo è ottimizzato. Anche con 50' a disposizione, se si fanno lavorare con intensità, al termine della lezione saranno stravolti!

Giovedì 29 Agosto 2002, h. 9,00

### **Presentazione del prof. Maurizio Cremonini**

Il nostro impegno quotidiano al servizio del Minibasket ha arricchito questo Master della presenza di relatori importanti. Questa mattina avvertirete la reale sensazione nel senso che finora siamo stati soprattutto noi tecnici del settore a presentare le nostre esperienze e le nostre idee. D'ora in avanti i nostri interventi saranno integrati da altri relatori che proporranno dei messaggi, degli stimoli diversi. In modo particolare questa mattina sono lieto di presentare i relatori per due diversi motivi.

Il primo relatore, il **Prof. Antonio Daino**. Io ho avuto l'onore di collaborare con Antonio nei corsi di "Istruttore del Settore Giovanile" e dal confronto con Antonio credo di aver usufruito di un momento di crescita mia personale enorme, proprio perché i messaggi, le riflessioni e le idee che ho colto dalla collaborazione con Antonio sono state molto importanti. Ritengo il contributo di Antonio molto qualificato e potrete apprezzare la dinamica della sua comunicazione, che sicuramente sarà piacevole.

Il secondo intervento sarà di **Renato Nani**, che non ha certamente bisogno di presentazioni, che lancerà un altro tipo di messaggio. Al Clinic di Riccione abbiamo avuto tra i relatori Gaetano Gebbia, a questo Master interviene ora Renato Nani, questo a dimostrare che il nostro movimento non è chiuso. Abbiamo bisogno ma al tempo stesso avvertiamo il dovere e l'impegno di comunicare con gli altri Settori della Federazione, perché non possiamo concepire il nostro lavoro ignorando il dopo-Minibasket. Per questi motivi Gaetano Gebbia, a Riccione, ha trattato il passaggio dal Minibasket al basket e qui a Follonica **Renato Nani** illustra il rapporto tra settore maschile e settore femminile ad iniziare dal Minibasket e poi si sviluppa, pur con difficoltà specifiche nel settore femminile, su ambiti e programmi diversi.

### **Appunti tratti dalla lezione svolta in aula dal Prof. ANTONIO DAINO:**

#### **"IL RUOLO DEL FORMATORE"**

\* \* \* \* \*

#### **Premessa**

La presente lezione si svilupperà attraverso una azione interattiva, in quanto si avvale del contributo di chi ascolta. Poiché l'argomento verte sul **ruolo del formatore**, viene proposta una riflessione autonoma per verificare in che misura la personalità della persona incide sul suo lavoro, sulla sua azione, sul suo rapporto con gli altri. Il tema si svilupperà attraverso il cogliere il rapporto tra il Formatore e chi, un domani, diventerà Formatore e quindi questa riflessione è legata a questo ruolo presente o in prospettiva.

Per realizzare questo obiettivo si utilizzeranno una serie di immagini, una serie di proposte che necessitano però della collaborazione di chi ascolta.

#### **Esercizio di Autoconsapevolezza**

Il primo punto da affrontare è quello relativo alla mente della persona e dal ruolo che questo occupa nella sua relazione. Perché è così importante un lavoro sulla mente? E' importante perché inevitabilmente si lavora in modo privilegiato utilizzando la mente. Se si conosce la propria mente, il proprio rapporto con i bambini (nel ruolo di Istruttore) o con gli adulti (nel ruolo di Formatore) è un elemento chiave perché se non si possiede la consapevolezza della propria mente, nell'interagire con un bambino, emergeranno problematiche diverse. Sicuramente sorgeranno consistenti problemi perché se le idee non sono chiare, nel comunicare il prodotto della mente con gli altri, si verifica un minimo di conflitto, un minimo di sovrapposizione. Se manca la capacità di discriminare esattamente le elaborazioni della propria mente e di quella dell'interlocutore, la possibilità di comunicare in modo efficace si renderà certamente difficile, per questo si lavora sulla mente.

Si inizia con l'introduzione del seguente gioco di parole.

**Che cosa succede quando la mia mente** nel contesto in cui si trova ad operare:

- 1. Non vede una cosa che c'è;**
- 2. Vede una cosa che non c'è;**
- 3. Vede una cosa e non un'altra.**

Una prima impressione su questo trittico di aforismi.

Quale è stato il mio motivo dominante al Clinic di Riccione? <<L'emotività!>> . Perfetto!

Dal punto di vista emotivo queste tre frasi cosa significano? <<Mi trasmettono ansia, perchè mi spingono in un contesto che non capisco, che non gestisco!>>. Leggendo queste frasi, è tutto chiaro, limpido, trasparente? <<No, a me hanno dato un input per pensare a qualcosa, allora mi sono chiesto chi ho di fronte, cosa vuole suscitare...>>. Un pò di ansia, un pò di riflessione... <<No, non ansia, curiosità!>>. Sì, un pò di curiosità, un pò di stupore, un pò il desiderio di capire cosa significano quelle frasi, come si riuscirà a coniugare quelle frasi nella nostra attività. Questo è l'obiettivo.

Cosa succede nel leggere tre frasi dalla faticosa comprensione del significato? I significati ed i contenuti. Che significato contengono? Sono caratterizzate da una specie di gioco di parole dove il termine "cosa" si ripete con una elevata frequenza.

Cosa significa che *la mia mente non vede una cosa che c'è*? Se una cosa c'è, la mia mente la vede.

<<*Capita a volte di camminare per strada, di percorrere tantissime volte la stessa strada e di non accorgersi di qualcosa che è là e non vederla*>>.

Sì, molto bene, e questo potrebbe essere un esempio.

<<*Cercare le chiavi, averle sotto il naso e non vederle!*>>.

Sì, anche questo è un buon esempio! E quando si vede qualcosa che non c'è? Non sorge a volte qualche problema di allucinazione? L'ultima cosa è vedere una cosa ma non un'altra.

<<*Localizza l'attenzione su ciò che vuole vedere....*>>

Esiste il rischio che la propria mente orienti in una direzione che non è quella del proprio interlocutore: il rapporto con un altro o con il gruppo. Quindi qualche volta può succedere questo. L'obiettivo è seguire un percorso che conduca la mente a capire le diverse situazioni perchè se lo si scopre su se stessi, se in palestra o in un aula si verificano situazioni diverse da quelle concepite, si riuscirà a coglierle. Viceversa, senza questa consapevolezza, a prescindere dagli eventi, si proseguirà con la propria mente ed è ovvio quanto potrebbe essere non efficace, dal punto di vista formativo per un Istruttore, un percorso di questo tipo.

Per scrutare dentro una mente, oggi esiste una tecnologia che si chiama PiMiTi, che consente di scrutare dentro un cervello proprio mentre funziona. Per far capire come potrebbe essere dal punto di vista tecnologico oggi e non vent'anni fa, è possibile vedere dentro un cervello come esso funziona. Qualcuno che pensa delle immagini piuttosto che pensare a delle parole ed oggi esiste una macchina che lo rende visibile. In questa situazione sta alla base un rapporto di fiducia reciproca, la regola è che ciò che succede nella propria mente va trascritto su un foglio.

Occorre fidarsi, però entro un certo limite perchè qualcuno tenterà di esprimere cosa passa nel momento successivo nella propria mente e invece la regola fa fede, fa testo a quello che sta scritto. Quando qualcuno, invece di leggere quanto ha scritto, lo racconterà a voce, l'arbitro sentenzierà: *"La regola convenzionale è stata scritta sulla carta!"*.

Si deve pertanto scrivere. Una seconda regola di basso profilo sta per non inquinare la mente (il titolo, infatti, è: "La mia mente"). In un consesso di diversi menti, ogni mente produce cose diverse dalle altre ed ognuno deve scrivere ciò che vede. La regola è che, mentre l'immagine viene proiettata, non bisogna parlare, perchè l'immagine proiettata susciterà in qualcuno qualche emozione, qualche stupore che però vanno inibiti per consentire di travasare sulla carta cosa è successo nella mente. Dopo 15 secondi si torna alla diapositiva precedente, da dove cogliere le impressioni in forma sintetica. Come appare l'immagine, scrivere subito. Mentre l'immagine è proiettata, mantenere il silenzio.

Tre sono le immagini. Per certi aspetti si capiscono: Il sentiero, la donna, il giardino, il prato, il rospo.

## 1^ Immagine

E' difficile da comprendere nel senso che probabilmente nella mente delle persone citate non era tanto chiaro il contenuto. Qualcuno fra coloro che non si sono espressi aveva scritto un animale? Quale animale?

<<*Cane, coccodrillo, cane....*>>.

Sembra che siano presenti cinque cani, un coccodrillo ed un rospo nel nostro giardino dell'eden.

Si inserisce il cane dalmata ed occorre prestare attenzione a quello che succede nella mente.

<<*Si comincia ad intravedere la figura del cane che annusa la terra*>>.

E' una dimostrazione di concentrarsi sull'immagine e non sullo studio della propria mente. Nell'inserimento di un elemento come il cane dalmata, occorre prestare attenzione a cosa succede alla propria mente. Qualche mente ha riconosciuto il dalmata, alcune menti hanno visto il dalmata inclinato o sdraiato. Occorre analizzare le risposte di queste altre menti: sì, questa è la testa, questo è il muso questo è l'orecchio sinistro, questo è il collo, zampa anteriore sinistra, zampa anteriore destra, dorso del cane, zampa anteriore destra, zampa anteriore sinistra.

Questo in fondo è un albero o una fontana, è la foto di un cane in un giardino stampata in negativo, dove al posto del bianco c'è il nero e dove al posto del nero c'è il bianco, quindi va ad incidere sulla mente recondita perchè invita a questo tipo di operazione di inversione.

La maggior parte ha riconosciuto il cane, però qualcuno è ancora perplesso.

<<*Questa sembra sia distesa su un fianco e tra l'altro quella indicata come la testa sembra la coda*>>.

Non è questo il problema, questa è una foto di un cane che si trova in un giardino, che sta annusando dove? Il cane non è sdraiato, è in piedi su quattro appoggi con il muso per terra. Con uno sforzo della mente, si riesce a vedere il muso, la zampa anteriore sinistra e la zampa anteriore destra.

Chi aveva visto la ricerca?

<<*Io avevo visto il cane che annusava e pensavo stesse cercando qualcosa e sul foglio ho scritto ricerca*>>.

Ognuno doveva scrivere ciò che vedeva e che gli veniva in mente. L'aspetto interessante, soprattutto per coloro che hanno seguito questo passaggio, è pensare alla situazione di un bambino o di un adulto che ha in mente certi elementi come movimento, sentiero, mare, cane, etc. e viene inserito l'elemento, nella fattispecie il cane dalmata. La fase successiva non mette più a fuoco la ricerca, il sentiero, il mare eccetera ma è subito il dalmata. Questa è l'importanza del saper gestire il funzionamento della mente, ossia quanto importante è capire cosa c'è nella mente di quella persona ed inserirgli l'elemento che ha certe caratteristiche, perchè dopo, quando rivede queste immagini, non pensa più al movimento, al sentiero e al mare ma subito gli appare il cane dalmata. Questo è il valore importante di questo tipo di lavoro e per questo occorre aver ben chiaro le elaborazioni della mente.

Le immagini sono uno strumento, però questo è un esempio di “**la mente non vede una cosa che c’è**”, perchè in cinque hanno visto il dalmata, gli altri venticinque hanno visto altre cose e adesso i venticinque vedono il dalmata. Questo è il processo mentale.

La seconda immagine contemplerà una situazione in cui si vede una cosa che non c’è e poi una terza immagine vede una cosa piuttosto che un’altra.

## 2^ Immagine

La regola è sempre la stessa, in quindici secondi in cui l’immagine è visibile si deve scrivere e non parlare.

Si deve scrivere in forma comprensibile ed intellegibile.

*<<E’ una stella a sei punte con tre palle!>>.*

*<<Figure geometriche sovrapposte>>.*

*<<Stella!>>.*

La stella è già stata dichiarata.

*<<Due triangoli sovrapposti in negativo>>.*

Ad una persona che non ha visto, la frase “*Due triangoli sovrapposti in negativo*”, fornisce una spiegazione esauriente?

*<<No>>.*

Il lavoro della mente è proprio questo, cioè la mente produce un’idea che è due triangoli sovrapposti in negativo.

Ora si deve rendere il prodotto della mente comunicabile.

*<<Io ho visto due triangoli rovesciati sovrapposti>>.*

Difficile da pensare, ma è un pensiero che si capisce.

*<<Io ho visto una situazione problematica con tre punti, un problema caratterizzato da tre punti>>.*

Altre interpretazioni?

*<<Tre cerchi con rette divergenti>>.*

*<<Io ho un problema, sono rimasta talmente condizionata dall’esercizio precedente che l’immagine io l’ho vista ma è come se non l’avessi vista perchè ero ancora legata al problema precedente>>.*

Per quindici secondi vedeva ancora il cane dalmata.

Si ripropone l’immagine per tre secondi e fornire una risposta.

Ricapitolando: il cappello, la stella, tre cerchi, un triangolo bianco, figure geometriche, equilibrio tra cerchi, tre quasi cerchi, la stella di Davide, due triangoli sovrapposti rovesciati, tre punti, tre cerchi con rette divergenti. Cosa succede quando qualcuno scrive una cosa che gli altri hanno riconosciuto, sulla quale sono disposti anche a giurare, non c’è? Si attivano due meccanismi mentali. Il primo è l’attribuzione di cattiveria, ossia se uno è più cattivo, l’altra è l’attribuzione di follia, cioè è l’altro che è matto o cattivo nelle due ipotesi.

Automaticamente scatta nella mente questo meccanismo che va gestito naturalmente, quindi io ho scritto, con il supporto del testimone, il triangolo bianco visto praticamente da tutti, perchè anche chi ha visto la stella di Davide è formata dalle sei punte.

Il triangolo non c’è, perchè ci sono due triangoli e qualcuno sostiene di vedere anche più triangoli e o che ha due triangoli sovrapposti.

*<<Sovrapposti rovesciati!>>.*

Se sta scritto “triangolo bianco” è per evitare equivoci, perchè è particolarmente evidente alle menti. Per non creare confusione, provare a scrivere “non c’è nessun triangolo”.

*<<No, nella figura c’è un solo triangolo...>>.*

Il problema è che proprio quel triangolo bianco, che è particolarmente evidente, che qualcuno lo vede bianco, c’è.

*<<Io sono per la stella di Davide!>>.*

Questo significa che la mente ha riconosciuto quel triangolo bianco.

*<<E’ possibile che qualcuno veda una cosa anche particolarmente diversa dalla mia>>.*

Quindi un atteggiamento possibilista, un atteggiamento già in positivo perchè riesce a gestire diverse situazioni. Prossimamente si esprimerà il tema della possibilità e dell’abilità del poter gestire. Trattasi di un atteggiamento molto positivo e molto corretto, però bisogna essere consapevoli di che cosa c’è nella propria mente. Nella sua mente questa immagine ha ricordato la stella di Davide e quindi è una evocazione ad elementi legati al popolo di Israele e ad una serie di problematiche di un certo tipo di cultura.

Come si risolve questo problema? Questo triangolo c’è o non c’è?

Provare a trasferire questo processo mentale in un contesto formativo, si può pronunciare questa affermazione? Io affermo che non c’è, se trentatré sostengono che c’è, non importa. Come procede questa comunicazione?

Leggere ciò che è stato scritto!

*<<Due triangoli e tre cerchi!>>.*

Su quei due triangoli è stata concentrata l’attenzione di questo lavoro. Sotto il profilo didattico, la concentrazione è rivolta su questo triangolo bianco. Come risolvere il problema? Il triangolo bianco non c’è, occorre trovare il modo per far capire agli altri che non c’è.

L’atteggiamento corretto non è il rifiuto della mente dell’altro, il triangolo bianco non c’è e si deve trovare il modo di far capire agli altri che non c’è e convincerli perchè non esiste.

Certamente non è semplice perchè ognuno sta insistendo sulla sua visione che è esattamente l’opposto dell’atteggiamento da assumere. Questa operazione da gestire in modo autonomo presenta una certa complessità o, per dire con termini psicologici, presenta una consistente resistenza per non volersi staccare da ciò che riconosce la propria mente.

<<Si, sì!>>.

La mente ha la tendenza dell'abitudine. Sicuramente è un "passaggio" di una certa complessità, ma non impossibile. Guardando queste immagini con la mente di un bambino che non ha frequentato la scuola, che ha tra gli otto ed i dieci anni, quindi è cresciuto nella savana, è cresciuto in un contesto naturale, come le descriverebbe? Si devono usare le parole della mente di un bambino africano che ha vissuto per otto anni, quindi ha avuto delle esperienze a contatto con la natura e vede queste immagini. Come le descriverebbe?

<<Difficile!>>.

"Difficile" è la prima espressione corretta, perché è difficile che per fare questo bisogna togliersi dalla propria mente ed entrare in un'altra mente.

<<Tre legnetti e poi delle pozzanghere d'acqua.>>.

Bene! Un bambino africano potrebbe descrivere queste cose. Questo sono espressioni che fanno parte della cultura del bambino africano! Altre definizioni:

<<Tre noci di cocco e una punta di lancia>>.

Le noci di cocco sono così, di solito? Sono degli ovali e lì manca un pezzo! Per dare un "input": tre noci di cocco dove qualcuno ha già mangiato un pezzo! Non è una visione più realistica? Considerato pertanto che si deve costruire la realtà, un altro bambino africano le descriverebbe come tre noci di cocco dove qualcuno ha già mangiato una fetta.

In riferimento alla prima osservazione, le noci di cocco sono un ovale completo.

<<Però era l'unica forma che poteva dare una spiegazione al bambino>>.

E' stata precisata la visione che sono tre noci di cocco, però in questa visione a queste tre noci di cocco manca una fetta, cioè qualcuno ha già mangiato una fetta. Se si sta morendo di fame e sono disponibili solo tre noci di cocco per tre settimane, chi non si arrabbia?

<<Dovendo trattare con il bambino, al bambino ho fatto soltanto presente l'illustrazione del disegno>>.

L'interpretazione di "Tre noci di cocco e le manca un pezzo" è accettabile?

<<Sì>>. Qualche altra visione?

<<Due punte di lancia sovrapposte, incrociate>>.

Ancora!

<<Sembravano tre pani, poi qualcuno aveva tolto una fetta e questa fetta era lì già addentata da un lato>>.

Tre forme di pani dove qualcuno ha già mangiato una fetta.

Tre fette di pani?

<<No, tre pani a cui è stata tolta una fetta>>.

Questo è un pane? E questa è un fetta?

<<Sì!>>.

Questo il bambino non lo racconterebbe. Mentre il bambino africano ha queste tre forme di pane a cui qualcuno ha già mangiato una fetta, non la può più mangiare. Non ci si deve però dimenticare che queste sono le cose più importanti per il bambino africano, perché rischia di non sopravvivere per la terza settimana.

Si concorderà che è faticoso sviluppare questo tipo di lavoro, ma è soprattutto difficile sviscerarlo. Soprattutto il processo di pensiero rappresenta un cammino difficoltoso. Alla conclusione si dovrebbe comunque essere arrivati: il triangolo è riconoscibile per chi è andato a scuola, non perché c'è lì! E' una certa cultura che fa vedere il triangolo, chi non è andato a scuola può affermare che non c'è. Un bambino africano mette a fuoco il nero piuttosto che il bianco, che invece è stato visto da chi ha frequentato la scuola. Ho tenuto recentemente un corso sulla mediazione culturale, con delle persone dell'Africa e uno di loro non ha visto un triangolo, ma ha messo a fuoco il nero, ossia non vede il bianco ma vede il nero, e sottolineo: ha messo a fuoco il nero!

<<Che cosa ha visto?>>.

Ha visto tre forme di formaggio a cui mancava una fetta! Per citare un esempio, è la mente che produce, che ha prodotto questa visione e questo è importante.

<<La mente è condizionata dalla cultura?>>.

Certamente! Chi vede il triangolo è stato acculturato.

Dal concetto di cultura ci si introduce ora al concetto di persona e dell'esperienza della persona. Per servirsi di un esempio, ci si riferisce alla stella di Davide: evidentemente chi dà questa risposta, nella sua cultura ha qualche elemento legato al popolo ebraico.

Questo, pertanto, è un elemento di una certa cultura, come quel bambino che vedeva le tre forme di formaggio focalizzando il nero invece del bianco. La realtà è sempre la stessa, sono io che devo essere capace di gestire e di capire le altre realtà e ho fatto sperimentare quanto è difficile, perché ci si deve sforzare in forma consistente sul proprio abituale processo mentale. Manca l'abitudine a fare questo, noi siamo abituati ad andare come se il mondo fosse in funzione della nostra mente ed invece la dimostrazione indica il contrario e in fase di interazione con il bambino e con altri adulti si verificano esempi di questo tipo.

### **3^ Immagine**

Chi avesse già visto questa immagine, è pregato di non intervenire. E' stata descritta?

<<Io ho visto una vecchia con una piuma sulla testa ed un fazzoletto!>>.

Chi ha riconosciuto una donna, deve esporsi e ciò significa definire se questa donna è anziana o vecchia piuttosto che giovane. Per essere espliciti, più vicina ai venti o ai sessanta? Perché più vicino ai venti? Di quelle tre donne, nessuna era giovane? Chi ha scritto "donna" e basta deve aggiungere "giovane", donna giovane. Altre interpretazioni:

<<Anziana!>>.

Vecchia, anziana e befana, chi sostiene che è una befana, è più vicina ai 60 o più vicina ai 20? <<Più vicina ai 60!>>. Aggreghiamo la vecchia, l'anziana e la befana in un solo gruppo, la donna anni 30, era giovane o no?

Perché anche negli anni trenta c'erano le vecchie. Allora sembra che in quelle immagini qualcuno ha visto la giovane, qualcuno ha visto l'anziana. "Vedo qualcosa ma non un'altra". Qualcuno che ritorna all'oggetto principale, e proprio questo è il punto. E' ora di sperimentare come è difficile togliersi dalla propria visione perché chi ha visto l'anziana dovrà sforzarsi da solo per vedere la giovane, chi ha visto la giovane dovrà impegnarsi in uno sforzo elevato e consistente per vedere l'anziana. Cosa significa questo? Se si osserva insieme un quadro, due sono le visioni: un'anziana e una giovane. Siccome si deve interagire, occorre capirsi e se da una parte manca il coraggio mentale che consente di uscire dal vissuto mentale, dallo schema mentale ed entrare nell'altro, non è possibile comunicare. Ritornando alla precedente immagine del triangolo: se si continuava ad insistere che il triangolo bianco c'era ed io sostenevo che non c'era, non si poteva essere in sintonia, però quando io ho introdotto il concetto "Non è che quel triangolo bianco è il frutto della vostra cultura?" e poi ho detto: "Se invece della vostra cultura voi utilizzate la cultura di un bambino africano, riuscite a vedere un'altra cosa?". Cercate di uscire dal vostro schema mentale che ha visto la donna giovane o vecchia e di cercare di vedere quell'altra. Almeno tre di voi dovrebbero riuscirci autonomamente. Nessuno mette in discussione cosa aveva visto, ci si sta sforzando per vedere un'altra cosa. Tra tre minuti risolvo io il problema. Seguire il mouse, comincio la spiegazione e faccio vedere persona anziana. Dove sta girando il mouse è il mento, questa è la bocca della persona anziana (sto parlando per l'anziana), questo è lo spazio tra la bocca e il naso, questo è il naso aquilino, questo è l'occhio destro, questo è l'occhio sinistro. Questa è la spiegazione per chi ha visto la donna giovane..., di solito quello che spiego ha un significato, se dico questa è la spiegazione per chi ha visto la donna giovane è perché chi ha visto la donna giovane ora vede la donna anziana perché deve osservare al contrario. Riprendiamo la spiegazione: occhio destro, occhio sinistro, capelli, lo scialle della donna anziana. Per vedere la giovane bisogna di solito partire da qui: questo è un colliè, poi è vista di tre quarti, quindi chi aveva individuato donna anni trenta di tre quarti, molto bene, perché è vista di tre quarti, questa è la mandibola (ribadisco che sto facendo vedere la donna giovane). La mandibola, il mento, lo zigomo, la punta del naso, la ciglia dell'occhio, i capelli, la piuma della donna giovane, l'orecchio sinistro della donna giovane. Mi rendo conto che non la vedete...ma il problema è **vedere una cosa ma non un'altra**, cioè voi vedete una cosa da cui non riuscite a staccarvi per vederne un'altra. Che significa, tradotto nel vostro lavoro? Voi vedete bene quello che c'è nella vostra mente, non riuscite a vedere quello che c'è nella mente del vostro interlocutore perché non volete staccarvi dalla visione che avete e bisogna allenarsi un po' come quando si palleggia, si fa "ball-handling", quando si eseguono i movimenti tecnici. Bisogna allenarsi un po' per gestire la propria mente, per allenare la propria mente a vedere un'altra visione.

Vediamo questa immagine. "Un uomo con verdura". Guardando attentamente, Arcimboldo è la risposta corretta, per chi ha una cultura di un certo tipo vede queste cose.

### **Cosa deve saper fare un bambino alla fine del percorso di Minibasket?**

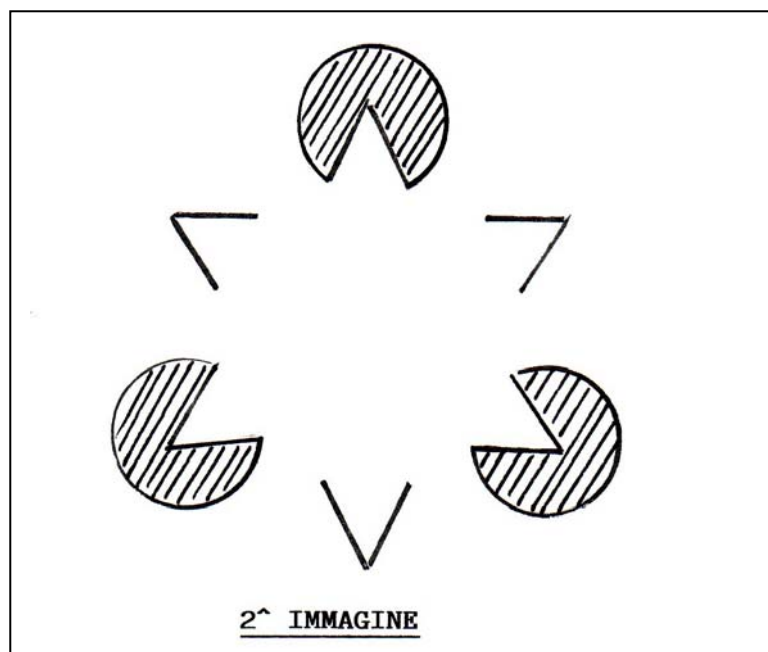
Se la risposta è "giocare", il termine "giocare" è un po' generico. Vorrei lanciare una provocazione: giocare con la play-station. Invece no! Prima risposta è stata "giocare" ed io dico che non mi basta perché dopo 5 anni, secondo me, io le ho mandato mio figlio e saper giocare per me è un po' troppo poco! (Per me la parola giocare ha certamente un significato più vasto). Mi dica la cosa più importante del giocare, per lei! <<Palleggiare e tirare>>. Prima palleggiare o prima tirare? <<Palleggiare>>. Invece per me prima tirare, vede come è diverso il mondo? Comunque io rispetto la sua opinione "prima palleggiare e poi tirare". Io però sono un genitore esigente e non mi basta! Perché, per esempio, io voglio che mio figlio qualche volta faccia canestro perché se lui tira per 5 anni e non ha fatto mai un canestro, probabilmente si demotiva.... Le vostre osservazioni dopo il percorso, che osservazioni sono? "Non sarebbe stato 5 anni in palestra" era proprio la stessa, "Se è rimasto 5 anni evidentemente gli è piaciuto". Riuscite a sforzarvi utilizzando questo? Abbiamo sviluppato un lavoro su cosa succede nella mente con un certo percorso, non vede una cosa che c'è in realtà, vede una cosa che non c'è (che era il famoso triangolo bianco), vede una cosa ma non un'altra. Sulla affermazione sul gioco e sul segnare, io lancia la domanda provocatoria su "deve segnare", la sua risposta da cosa è derivata? Da che tipo di cultura è originata? <<Dalla cultura del gioco e del divertimento>>. Da una cultura di gioco e di divertimento o da una cultura competitiva? Perché mi ha risposto "Da una cultura di gioco e di divertimento?" <<Perché ritengo che per un bambino che si reca in palestra non sia stimolante e divertente fare qualcosa di diverso dal fare canestro>>. Lei è consapevole che la sua risposta che mi ha dato era il frutto della sua cultura competitiva piuttosto che di gioco? Mica tanto. Nessuno ha colto questo concetto? Troppo difficile? Solo un istante, perché prima vorrei focalizzare questo concetto. Ricorda la prima risposta che mi ha dato? "Non sarebbe venuto in palestra per 5 anni": certi bambini si recano in palestra per 5 anni e non possono fare egualmente cose divertenti e magari non segnano? <<Si!>>. Cosa sto facendo con lui? Vi sto facendo vedere come la cultura, la tua cultura produce le tue parole come la vostra cultura ha prodotto la prima immagine sul dalmata, la seconda immagine sul triangolo, la terza immagine sulla donna. Utilizzando questo spunto lo sto invitando a riflettere su quale cultura ha prodotto quel risultato. Essere consapevoli di questa cultura è fondamentale perché consentirà di gestire o il gioco o la competizione, ma se non ci si rende conto che le proprie risposte trovano origine dalla propria cultura competitiva piuttosto che ludica, non si può smentirle dopo. Troppo complicato? Mi interessava il suo spunto. Si ricorda la sua frase? "Dopo 5 anni non sarebbe più venuto in palestra se non avesse fatto almeno un canestro". Se non avesse fatto nemmeno un canestro non sarebbe più venuto. La riflessione non deve essere mia ma deve essere di ognuno di voi, ovvero se l'aspetto più importante è la dimensione "competitiva" piuttosto che ludica. Io mi posso anche porre le due possibili interpretazioni, però la scelta è personale. Il suo segnare è la sua dimensione competitiva o ludica? E' competitiva! Io vi sto forzando a fare la scelta perché conviene saperlo per gestirlo correttamente. Esempio: per essere consapevoli che io, nel mio intimo, avevo il desiderio di essere un allenatore di Serie A, non ci sono riuscito, intimamente sono un po' frustrato e magari poi nel rapporto di



insegnamento-apprendimento con il bambino emerge questo mio desiderio. Se ne sono consapevole, lo tengo controllato; altrimenti il comportamento che emerge è quello *“volevo essere un allenatore di Serie A”*, però io non sono consapevole. Lo scopo del lavoro non è donna giovane o vecchia, ma donna giovane o vecchia, il cane ed il triangolo sono degli strumenti per far capire il funzionamento della mente. Il senso è proprio questo: se si scopre che si funziona così, si riesce a gestirlo e l'esempio del desiderio di diventare un allenatore di Serie A e di ritrovarsi ad allenare il Minibasket può far orientare, in rapporto a certi insegnamenti, verso un'altra direzione. Il senso della presente lezione serviva a far capire questo meccanismo, poi ognuno se lo gestisce autonomamente. Perché ero un po' perplesso sullo stare a metà? Perché lo stare a metà è indice, spesso, di non consapevolezza, di non volersi sbilanciare, invece è meglio schierarsi, capire bene perché se tu non lo fai sei sempre in bilico e non sai la verità, ma non è che non lo sai perché non c'è, ma sei tu che non la vedi, è un problema proprio di *“tu non riesci a vederlo”*. All'inizio voi non riuscite a vedere la donna giovane o vecchia, e quello stato mentale non può essere protratto all'infinito. Non sto affermando che le due donne devono stare in contrapposizione, io sto dicendo che si deve gestire sia la giovane che l'anziana, si deve gestire sia la dimensione ludica che quella competitiva, però in modo consapevole. Una serie di comportamenti, nel suo rapporto di insegnamento, che privilegiano una dimensione piuttosto che l'altra: io chiedo di diventare consapevoli solo di questo, quindi facendo uno sforzo di autosservazione per capire questo. Provare a guardarsi dal di fuori e si capirà che certi comportamenti, certe scelte, certi esercizi, certi giochi sono indicatori di un significato piuttosto che di un altro. Dipende dall'Istruttore, non dipende dai bambini. Il problema dell'interpretazione, lei praticamente sta facendo un test proiettivo per fare queste cose. Le do subito un flash: se lei pone due possibilità ai bambini: adesso facciamo disegno oppure adesso facciamo una partita, loro cosa fanno? Quelli che vogliono disegnare sono quelli motivati. Ricordo, in un altro sport 15 anni fa, una ricerca fatta nell'ambito del nuoto, l'Istruttore di nuoto veniva rappresentato come un gendarme nazista, l'Istruttore veniva rappresentato come uno che tirava gli zoccoli a certi bambini. Se un bambino fa questi disegni relativamente a voi, l'immagine che voi avete dato a lui è molto critica, molto negativa. Ho citato questo esempio paradossale, però nasceva da quella mitologia che sta utilizzando lei, però occorrono un po' di strumenti, non è così facile.

### PERSONALITA' DEL FORMATORE

	NOTO A SE'	IGNOTO A SE'
CONOSCIUTA AGLI ALTRI	APERTA	CIECA
SCONOSCIUTA AGLI ALTRI	NASCOSTA	IGNOTA



Giovedì 29 Agosto, ore 10,30

**Coach RENATO NANI:**

## **“C’E’ UN MINIBASKET PER TUTTI IN FUNZIONE DEL BASKET FEMMINILE?”**

\* \* \* \* \*

### **Premessa**

Sarà esaminata la differenza tra la pallacanestro ed il Minibasket attraverso un raffronto tra queste due realtà che **devono essere collegate da una consequenzialità di lavoro**. L’obiettivo è che una ragazzina che esce dal Minibasket abbia le capacità e le possibilità di inserirsi nel modo migliore nella pallacanestro e la nostra esigenza, come Settore Femminile della pallacanestro, è che un maggior numero di ragazze passino dal Minibasket alla pallacanestro senza trovarsi di fronte ad ostacoli insormontabili. Il settore femminile vive una situazione di notevole difficoltà nel passaggio dal Minibasket alla pallacanestro per tanti motivi, uno dei motivi può essere l’identificazione dell’intervento che si deve attuare nello **sviluppo della pallacanestro e nello sviluppo del Minibasket**. Nella lezione del pomeriggio saranno proposte **alcune situazioni di gioco** riferite naturalmente alle differenze che si riscontrano fondamentalmente tra ragazzini e ragazzine, cercando non di strutturare un allenamento, ma di suddividere gli argomenti in funzione delle valutazioni o delle esperienze che ho maturato nel corso degli anni spesi nella pallacanestro.

### **I dubbi**

I dubbi aiutano a sviluppare, devono offrire delle certezze. Il dubbio che io voglio che sorga negli Istruttori o negli allenatori è: *“E’ la stessa cosa allenare i ragazzini o le ragazzine?”*, perché partendo da questo quesito si comincia anche naturalmente a sviluppare ed a analizzare. Si potrà infatti intravedere in profondità quali sono le esigenze dei ragazzini, quali sono le motivazioni delle ragazzine, qual è la loro richiesta, ma fondamentalmente si penserà con le proprie idee. Così nasceranno le certezze, ma occorre anche tener presente che si modificano le situazioni, si modificano le caratteristiche, si modifica lo sviluppo. Lo sviluppo e la vita sociale sono in continuo cambiamento. Se si confronta infatti una ragazzina di 10 anni fa con una di oggi della stessa età, già si notano delle esigenze completamente diverse, un modo di vivere diverso, una cultura diversa e condizionante. Sicuramente la cultura condiziona la ragazzina anche nel modo di interpretare le situazioni. Devo riconoscere che i corsi mi hanno aiutato molto nello sviluppo di questi concetti, perché nei corsi per allenatore io ho avuto spesso e volentieri indicazioni uniche, nel senso che il riferimento è solo al maschile, invece la pallacanestro è uguale per tutti e deve essere uguale per tutti. Molti allenatori ed Istruttori ritengono che nell’insegnare ai ragazzi ed alle ragazze si debba adottare la stessa metodologia perché le esigenze, le motivazioni, la struttura e le capacità sono le stesse e di conseguenza si deve applicare la stessa metodologia. Bisogna analizzare in profondità, farsi sorgere dei **dubbi**, approfondire ed analizzare la realtà. Prima di individuare la metodologia idonea si deve analizzare il soggetto su cui applicare questa metodologia, perché è fondamentale. Ogni Istruttore deve sicuramente partire dal soggetto per poi modificare il proprio modo di intervenire, perché il soggetto avrà delle richieste, delle motivazioni, delle capacità, delle qualità, che sono differenti l’una dall’altra e ritengo che questo sia abbastanza individuabile in quello che, da anni, si definisce come tecnica ideale, che è riportata sui libri. Il riferimento è prettamente dal punto di vista non ludico, ma competitivo anche perché la mia formazione è iniziata dalla parte ludica e si è trasformata negli anni, in quanto io ho lavorato in un contesto “competitivo”. Non posso però trascurare la parte ludica perché fa parte della mia esperienza e fa parte del bagaglio e delle informazioni che devo trasmettere a chi entra nel Settore Giovanile proveniente dal Minibasket. Quest’ultimo ha dispensato un’istruzione ed un insegnamento ludico, assemblato e parallelamente inserito anche in un insegnamento competitivo cosicché **il passaggio dal Minibasket al basket non deve essere così traumatico**. Se il Minibasket fosse solamente ludicità, nel momento del passaggio al basket si presenterà una situazione completamente diversa. Le ragazzine, infatti, in quanto abituate a giocare con lo stimolo solamente ludico, nel primo o nel secondo anno di pallacanestro incontreranno delle notevoli difficoltà nell’inserimento. Per questi motivi **chi insegna nei primi anni della pallacanestro e chi insegna negli ultimi anni del Minibasket devono lavorare in sinergia** ed aiutino le ragazzine a superare questo ostacolo.

**La Tecnica ideale:** è quella riportata sui libri, insegna la biomeccanica del tiro, il movimento dell’arresto, del passaggio e di qualsiasi fondamentale.

**La Tecnica applicabile:** è quella che si deve utilizzare e sviluppare, che si adatta al soggetto e che si avvicina alla tecnica ideale, quella scritta sui libri, però sicuramente non può essere per tutti uguale perché ognuno di noi ha strutture, forme, motivazioni, qualità e capacità completamente diverse già uno dall’altro. Io ho avuto giocatrici che tirano ognuna in un modo diverso, però con la caratteristica comune di avere una grande efficacia nella realizzazione del tiro, anche se il tiro non rifletteva una tecnica ideale, ma era una tecnica applicata alle capacità ed alle qualità individuali.

Nei 20 anni di mia esperienza femminile ho riscontrato e toccato con mano confrontandomi con Istruttori anche del Settore sia Maschile che Femminile, italiani ma specialmente di altre nazioni, a livello europeo e mondiale. Avendo l’opportunità di poter viaggiare e quindi di confrontarmi, ho riscontrato alcune differenze, ma più che delle differenze, delle sfumature tra i due settori, maschile e femminile e questo sicuramente mi ha fatto sorgere dei dubbi molti anni fa e mi ha indotto a lavorare in modo diverso. Questi dubbi mi sono sorti anche quando ho frequentato i Corsi di Minibasket, dal 1° Corso fino al Supercorso, quando sono andato ad istruire altri Istruttori Nazionali perché comunicando e

discutendo, naturalmente questi particolari risaltano. Sottolineo ancora una volta che ogni riferimento è al femminile perché io opero da sempre in questo settore, ho vissuto direttamente poche esperienze maschili. Quali sono queste sfumature? Ricordo che in questa prima parte il riferimento è sempre alla pallacanestro.

### **La diversa struttura fisica.**

La statura media delle ragazze è inferiore alla statura media dei ragazzi, di conseguenza arti inferiori e superiori più corti o più piccoli. L'esempio può essere le mani. Quando la ragazzina riceve il pallone o palleggia o tira, sicuramente risalta all'occhio una differenza con il ragazzino perché avere la mano più grande o più piccola nel gestire l'attrezzo sicuramente offre più o meno facilità, più o meno difficoltà o più o meno problematiche.

### **La forza muscolare.**

Sicuramente la ragazza, in quanto donna, ha dal 20% al 30% in meno di forza negli arti superiori ed inferiori rispetto ai ragazzi. Questa è una percentuale abbastanza vicina alla realtà, forse si arriva più vicino al 30% che al 20%. Precisamente di 30 per gli arti superiori e di 25/30 negli arti inferiori e questa è una realtà scientifica, provata e testata, quindi di conseguenza questa è un'altra differenza che io ho riscontrato.

### **L'istinto agonistico.**

Le ragazze hanno sicuramente meno istinto agonistico dei ragazzi. Il riferimento è alla pallacanestro dai 12-13 anni in su, perché intorno ai 12 - 13 anni inizia a manifestarsi la differenza fisica. L'istinto agonistico non è insito nelle ragazze, non fa parte del codice genetico dell'atleta o della ragazzina che si avvicina né al Minibasket né alla pallacanestro. È un elemento riscontrabile nella pallacanestro perché rimane e non viene sviluppato successivamente e si mantiene anche nella pallacanestro grazie sicuramente a meno istinto agonistico perché quando entrano in campo non entrano in campo con l'idea di vincere. La scelta del palleggio piuttosto che il tiro sicuramente viene fatta da una ragazzina. I ragazzi hanno invece un elevato istinto agonistico. Il ragazzino, quando entra in palestra, la prima cosa che gli viene spontanea è fare canestro o superare il proprio avversario, anche il suo amico, spinto dall'istinto di vincere ed in ogni caso di emergere.

### **Il contatto fisico.**

Le ragazze non ricercano il contatto fisico, anzi lo evitano, esse cercano di togliersi dal contatto fisico, scappano da questa situazione. Per i ragazzi è naturale determinare chi è il più forte, con tutti gli stimoli che ne conseguono. Si gioca da bimbi alla guerra con i soldatini, cow-boys ed indiani, vincono gli indiani o vincono i cow-boys, ma quello è il primo istinto. Le ragazze non giocano ai cow-boys e agli indiani e quelle che giocano sono le ragazzacce perché si avvicinano al maschiotto. *"E' diventata un maschiaccio! Quella ragazzina sta diventando un maschiaccio"*, questo è l'istinto e la valutazione.

### **Altruismo ed egoismo.**

Sono sicuramente correlati a quanto analizzato pocanzi. Le ragazze sono altruiste in quanto, non sentendosi sicure dei propri mezzi fisici, atletici e di conseguenza tecnici, preferiscono affidarsi alle compagne e quindi giocano a *"palla-passaggio"* e a *"palla-palleggio"*. *"Palla-canestro"* è il terzo elemento, su cui si deve lavorare moltissimo a livello giovanile ed è la base su cui noi insistiamo, cerchiamo di dare questi input agli Istruttori, al di là degli esercizi, dei movimenti tecnici, dell'esecuzione biomeccanica. Dato che ormai l'informazione è alla portata di tutti gli allenatori (videocassette, filmati etc.), il problema è capire come intervenire, quale metodologia adottare, quali differenze emergono tra ragazzini e ragazze nel loro aspetto e nel loro approccio. I ragazzi, invece, sono egoisti, ma egoisti nel significato "sano". Il maschio è egoista dal punto di vista sportivo, nel senso di quel sano egoismo di cui deve essere dotato un atleta che pratica uno sport di squadra. È necessaria però la sua individualità per poter ottenere un risultato di squadra, quindi deve mettere a disposizione le sue capacità e dimostrare la sua forza, le sue qualità devono essere al servizio della squadra. Il sano egoismo è dichiarare: *"Io voglio in ogni caso mettere a disposizione la mia forza, io voglio vincere"*. L'Istruttore dovrà poi gestire eventualmente questo sano egoismo perché in situazioni a livello maschile si deve governare un sano egoismo, altrimenti si arriva all'esasperazione. Nelle ragazze questa situazione non si ripete, quindi il procedimento è opposto. Mentre per i ragazzi si deve gestirlo, per le ragazze si deve crearlo, per cui occorre valutare quale metodologia adottare.

### **Fantasia.**

Anche questa qualità è sicuramente legata a quanto analizzato precedentemente. Le ragazze hanno meno fantasia dei ragazzi, seguono pedissequamente le istruzioni a tal punto che sono o aiutate o condizionate dall'Istruttore per riuscire a compiere delle scelte in situazioni di gioco. Questo fenomeno lo riscontriamo puntualmente. Cito un episodio molto significativo, protagoniste le giocatrici di Nazionale "A". Eravamo in preparazione per le Olimpiadi con la Nazionale "A", giocammo contro la Nazionale Jugoslava. La squadra avversaria cambia difesa e la nostra giocatrice play-maker (che aveva vinto Coppe dei Campioni e scudetti), appena vede il cambio di difesa si gira verso il coach e chiede: *"<<Coach, cosa facciamo adesso noi?>>"*. Chiara dimostrazione di incapacità di scegliere. Se questo avviene a livelli alti, quindi a giocatrici di grande esperienza, che hanno alle spalle una lunga trafila, sicuramente a livello giovanile è più esasperata. I ragazzi invece migliorano la loro tecnica anche con la loro fantasia, che li stimola a trovare anche soluzioni personali. I maschi, ad esempio, vanno in campetto a giocare i "Play-ground" e non hanno nessuno che impartisce indicazioni su come giocare, si inventano le situazioni, le sperimentano, le scoprono e sicuramente la loro fantasia è più stimolata. Il

fenomeno della fantasia è stato studiato da un'equipe di scienziati tedeschi, i quali hanno condotto un'indagine, in Germania, a livello sportivo ed hanno riscontrato che non solo a livello sportivo ma a livello scolastico la ragazza ha sicuramente più concretezza. La ragazza ha bisogno di certezze, di precisione, di indicazioni, di punti di riferimento ben precisi. Difatti la ragazza è più ordinata, fondamentalmente, come organizzazione in generale e di conseguenza questa caratteristica si ripete anche nello sport. La ragazza, sicuramente è più puntuale, più precisa, più organizzata, però con i "pro" ed i "contro" di questa situazione per **un'attività sportiva, in cui occorrono anche fantasia ed interpretazione personale**. Il ragazzino, invece, tende a scalzare le regole. Qualsiasi disposizione si impartisca alle ragazze, esse sono tutte pronte. I ragazzini, invece, tutto il contrario: non "rispondono" in certe situazioni perché sono concentrati su se stessi, sulla propria fantasia, sulla propria capacità e vogliono emergere, vogliono dimostrare chi è il più forte, chi è il più bravo, mentre la ragazza aspetta le indicazioni, aspetta di avere degli input. Difficilmente si troverà la ragazza che ha più fantasia e sfugge alle regole, sicuramente è una ragazza che più si avvicina ai maschietti e quindi comincia ad avere delle capacità proprie, si distacca dalle regole e dagli schemi. Il riferimento è sempre alla pallacanestro.

L'Università di Padova ha analizzato tutte le giocatrici venete, seniores e giovanili in cui a precise domande ha dato delle risposte su quali erano le motivazioni che portavano queste ragazze a giocare a pallacanestro, anche quelle più anziane, dalla Serie A fino alle giovanili e poi ha ripetuto la stessa indagine con i maschietti. Il risultato è stato il seguente:

- ✓ Nei **ragazzi**, miglioramento fisico e tecnico nella percentuale maggiore delle risposte. Essi, infatti, hanno risposto: *<<Io vado in palestra perché voglio migliorarmi fisicamente, tecnicamente e voglio migliorarmi anche in una situazione agonistica, quindi voglio vincere, quindi voglio imparare per essere più bravo e più forte del mio compagno e poter arrivare>>*. Questa è stata la risposta che ha avuto la maggiore adesione.
- ✓ Per le **ragazze**, invece, la prima risposta è stata: *<<Relazionare. Io vado in palestra la prima volta e sono andata in palestra perché ho trovato un'amica che mi ha portato, perché con quella amica mi trovo bene, perché con l'istruttore chiacchiero, mi trovo bene, perché con l'istruttrice sto bene in palestra, con le mie amiche sono tranquilla e sono felice e mi ritrovo in un momento particolare, dove riesco a sentirmi al centro dell'attenzione>>*. Solo in seconda battuta le giocatrici hanno risposto: *<<Per avere un miglioramento fisico e tecnico>>*.

Questa indagine dovrebbe far riflettere e seminare dei dubbi su chi deve poi intervenire sui ragazzi e sulle ragazze. Se un Istruttore si reca ad una riunione tecnica con la motivazione di imparare idee nuove ed invece non riscontra alcuna novità, sicuramente si annoierà perché manca lo stimolo alla discussione, a prendere appunti, a formulare delle domande. Per le ragazze ed i ragazzini è lo stesso, perché se il ragazzino viene in palestra e l'Istruttore gli chiede cosa ha fatto, come va a scuola, cosa gli chiedono i suoi genitori della pallacanestro, dopo un po' si stufa perché il suo scopo è giocare! Il ragazzino viene in palestra per dimostrare di essere più forte del suo compagno, per verificare quanti canestri riesce a realizzare, quante volte riesce a recuperare la palla, quanti rimbalzi riesce a conquistare. Il suo obiettivo è di migliorare a saltare di più, a correre più velocemente. La ragazza, invece, è all'opposto. Qualsiasi giocatrice, dalla Serie A alle giovanili, appena entra in palestra prende il pallone, esegue due palleggi, un tiro, prende la palla sotto il braccio e cammina di fianco alla sua compagna. Questo è il modo di approcciarsi all'allenamento delle ragazze. Attenzione, perché questa sicuramente è la motivazione che le ha portate ad avvicinarsi. Poche ragazze prenderanno il pallone e chiederanno ad una compagna di giocare 1>1 per vedere chi vince. Anche nel Minibasket capitano queste situazioni.

## Esperienza

**L'esperienza è il punto di partenza di ogni apprendimento.  
Attraverso il ricordo si arricchisce la sapienza.**

Più si riesce a ricordarsi, più si è capaci, quindi ogni condotta è dettata da un interesse. Se si pretende che una ragazza abbia un interesse, si deve proporle una condotta, un qualcosa che stimoli interessi e se le motivazioni sono quelle precedenti si deve fare in modo, in funzione delle sue motivazioni, di proporre un qualcosa che riesca a catturare la sua attenzione.

**Interesse inteso come consapevole bisogno e mezzo idoneo a soddisfarci.**

E' ovvio, perché si deve fare in modo che venga soddisfatto da quanto viene proposto, e la proposta, che sia ludica o tecnica, tecnica dal punto di vista agonistico per quanto riguarda la pallacanestro o ludica per quanto riguarda il Minibasket, anche se poi si potrà individuare la via di mezzo.

**L'interesse è il principio fondamentale dell'attività mentale.**

Creare interesse e stimolo nelle ragazze quando vengono in palestra è l'obiettivo che intendiamo centrare, però a tal fine servono proposte che siano interessanti e ciò che è interessante è in funzione della motivazione.

## Fondamentali differenze ma stesse regole!

Dopo aver analizzato le differenze tra la pallacanestro maschile e la pallacanestro femminile, si esamina l'aspetto di giocare con lo stesso pallone, che ha lo stesso peso e lo stesso diametro, con le stesse strutture: canestri, lunghezza del campo, ampiezza del campo, con le stesse misure del campo e lo stesso tempo di gioco. Ogni Istruttore valuti se è corretto utilizzare la stessa metodologia, ognuno deve porsi questo quesito. Dopo anni di osservazione, sicuramente io ho da molto tempo percorso una strada diversa nel dare istruzioni ai ragazzi o alle ragazze, ritengo che debba essere

così. Questo non significa insegnare due pallacanestro diverse, anche se una corrente di pensiero ritiene che la pallacanestro maschile e la pallacanestro femminile siano due sport diversi, due giochi diversi. Per chi opera nel settore femminile deve ricreare quell'interesse, quella situazione affinché tutte e due possano lavorare nel miglior modo possibile e possa avere interessi e stimoli.

Nel Minibasket non emergono sostanziali differenze tra i due sessi per quanto riguarda la statura, la forza, la potenza aerobica ed anaerobica, la frequenza cardiaca, la velocità della connessione nervosa e quindi della capacità di scegliere. Le differenze tra i due sessi sono minime e se esistono sono generalmente dovute soltanto a maggiori stimoli, alla parte principale analizzata precedentemente. Si può anche escludere l'ultima parte, quella delle stesse regole e non si può compararla nel Minibasket perché nel Minibasket si gioca con lo stesso pallone, con lo stesso canestro, nello stesso campo, con gli stessi tempi. Nel Minibasket maschi e femmine giocano anche assieme perché sicuramente esistono delle situazioni che sono diverse dalla pallacanestro, molto diverse, che influiscono molto sulla pallacanestro e che invece sul Minibasket non influiscono perché avere la stessa forza, la stessa velocità più o meno le stesse capacità aerobiche sicuramente dà la possibilità di sviluppare lo stesso sport, con le stesse regole, con la stessa metodologia. Per quanto riguarda gli stimoli, forse da questo punto di vista si deve proporre qualcosa di diverso. Da questo punto di vista le differenze risaltano e non possono essere mitigate o nascoste dalle regole perché le regole non influiscono sullo stimolo, perché la ragazzina viene con una motivazione ed il ragazzino viene con un'altra motivazione. Si possono anche istituire regole a volontà o cambiarle, però quelle sono le motivazioni. Il maschio viene in palestra perché vuole diventare forte, la femmina viene in palestra perché il suo scopo è di avere un rapporto verbale con le sue amiche, di star bene, di trascorrere un momento diverso nella sua giornata.

### **L'andamento della forza in età giovanile.**

Quando inizia a differenziarsi sensibilmente l'andamento della forza? Nell'età del Minibasket le strade sono all'incirca parallele e quindi si possono tranquillamente usare le stesse strutture.

### **Evoluzione delle capacità di salto.**

**Si differenzia invece la capacità di salto** perché inizia un po' prima, ma questo in funzione anche della capacità coordinativa. La forza che viene sviluppata è sempre minima, la differenza è minima da non modificare le strutture.

### **Tempi di corsa sui 60 mt.**

Lo stesso il tempo di corsa sui 60 mt. Dai 12 ai 14 anni emerge una prima variazione, prima i binari sono paralleli.

### **Maggiori stimoli.**

Attenzione a sottovalutare questo aspetto: le ragazze hanno bisogno di maggiori stimoli rispetto ai ragazzi. Si può lasciare inalterata la metodologia tenendo conto delle motivazioni di un ragazzo, le motivazioni di una ragazza, di un ragazzino o di una ragazzina? Tener conto quanto analizzato precedentemente, soprattutto la frase *"L'interesse è dettato dalle motivazioni con cui una ragazza si avvicina"*, perché se la ragazza ha interesse si avvicina e man mano si appassiona per le capacità dell'Istruttore nel creare interesse. Questo è l'aspetto fondamentale, perché l'Istruttore deve esserlo dall'altra parte. L'Istruttore è dall'altra parte, deve sicuramente essere in grado di valutare, prima di tutto di analizzare il soggetto in funzione se è grande, piccolo, magro, grasso, forte, non forte e propone un certo tipo di lavoro o se ha 5 anni, 7 o 10. Fondamentalmente, però, deve essere in grado di valutare qual è lo stimolo, perché chi garantisce che qualche ragazzino non abbia le stesse motivazioni di una ragazzina o viceversa? Può capitare. Quei ragazzini che vanno in palestra per disegnare, sicuramente avranno una motivazione diversa da quei ragazzini che invece vogliono giocare subito con la palla. E' fondamentale per lo sviluppo di una metodologia perché l'Istruttore deve saper interagire fra i due gruppi, deve saper mediare fra i due gruppi e deve riuscire a trovare la strada per portarli tutti e due assieme a raggiungere un obiettivo. L'obiettivo finale qual'è? Qualcuno ha sostenuto: *"Alla fine del Minibasket il bambino deve saper palleggiare, deve saper tirare, deve saper giocare"*, e a tal proposito sussistono varie sfumature, che sono in funzione della cultura. In relazione alla mia istruzione cestistica ed all'incarico che ricopro attualmente nell'ambito in cui lavoro, sostengo che l'istruzione deve essere più competitiva che ludica, perché deve essere in grado di rispettare certe competenze e certi risultati finali. Deve produrre un risultato che consiste nell'arrivare a disputare competizioni internazionali e poter far parte di squadre nazionali, anche se giovanili, però sempre squadre nazionali, quindi con certe capacità. Questo aspetto non può certamente essere ignorato. **La prima ma sostanziale differenza nella scelta della metodologia sarà quindi quella di creare maggior interesse.** Le situazioni sono le più variegate: non tutti hanno la fortuna di avere un gruppo omogeneo. Al giorno d'oggi è molto difficile avere un gruppo omogeneo per quanto riguarda le motivazioni, anche perché provengono da estrazioni sociali diverse, da situazioni diverse e quindi, anche se sono soltanto ragazzini o ragazze, avranno delle diversità all'interno del gruppo. Se si lavora con un gruppo misto ragazzini e ragazze, si devono ricreare queste situazioni e da questo punto di vista le ragazze possono certamente trarre grande vantaggio. La mia esperienza mi suggerisce che questo sia un grande vantaggio, se naturalmente gestito da un punto di vista corretto perché dovrà esser l'Istruttore a far capire che uno degli obiettivi per cui è venuto in palestra il ragazzino è di socializzare, comunicare e divertirsi. Non va però ignorata la parte competitiva, che si integra con la parte ludica, che è quella anche di **migliorarsi**, è quella di **competere con se stesso per migliorare le proprie capacità, le proprie qualità.**

## Come intervenire

### • Istinto agonistico

Se si concorda che occorre diversificare questo tipo di intervento o perlomeno mediare questo intervento nel momento in cui si lavora con ragazzini e con ragazze, sicuramente si deve intervenire dal punto di vista agonistico, attraverso il quale si devono ricreare situazioni che stimolino queste ragazze all'agonismo e non delle situazioni che lascino che il loro agonismo esca da solo, spontaneo.

A qualsiasi età esiste la parte ludica, ma comprende anche la parte agonistica, ovvero l'istinto naturale che è quello di scavalcare, di superare l'avversario e di batterlo. Questo non si può disconoscerlo, si può però sicuramente gestire la situazione, si può sicuramente intervenire nel mediare. Nella situazione del ragazzino si cercherà di limitarla attraverso contesti ed esercizi che ogni Istruttore può inventare; con la ragazza si devono invece stimolare queste situazioni, inizialmente attraverso l'aiuto dell'Istruttore affinché sia portata poi ad avere questo istinto che naturalmente non le esce, non viene, perché non possiede. Il ragazzino gioca alla guerra da quando è piccolo, a darsi pugni, calci o a correre o a saltare più di un altro, le ragazze sicuramente non hanno tutte queste tendenze.

### • Contatto fisico.

Cito un esempio. Un preparatore atletico della Nazionale A, sempre prima delle Olimpiadi quando stavamo studiando le situazioni, tanto per rimanere nell'ambito del contatto fisico a livello di Minibasket anche se questa è una situazione esasperata, ci ha detto: <<Se volete migliorare il contatto fisico delle vostre atlete o volete crearlo, dovete far fare loro un corso di arti marziali>>. Noi abbiamo risposto: <<Sì, a parte che non c'è tempo e possibilità, ma dovete fare un corso di arti marziali perché dovete renderle più sicure del proprio fisico, più sicure della propria personalità, della propria capacità di sopportare un contatto fisico perché le ragazze evitano il contatto fisico, perché fondamentalmente hanno una paura innata di farsi male, perché non si sentono sicure della propria fisicità>>. Questo in riferimento a ragazze delle giovanili o di Serie A. Naturalmente questa è una situazione che non si può ricreare a livello di Minibasket perché per creare il contatto fisico non si può stimolarle a picchiarsi. E' possibile però intervenire, cioè gestendo quelle situazioni o stimolando attraverso degli esercizi una condizione non esasperata di contatto fisico. Non è ammissibile in caso di scontro frontale tra due giocatrici o tra due ragazze di Minibasket, applaudirle, ma nello stesso momento non esasperando l'altra situazione in cui appena si verifica un contatto di invitare ad evitarlo, no! Bisogna saper gestire la situazione in modo che quando si verifica uno scontro fisico tra due maschietti che vanno in entrata con uno che attacca ed uno che difende, questa reazione è istintiva e naturale. Per citare un esempio: gli arbitri che vengono ad arbitrare le partite della femminile a livello internazionale sono arbitri della maschile ed arbitrano in A1 maschile, dappertutto. Quando vengono ad arbitrare la femminile, appena c'è un contatto fisico, a livello italiano, lo fischiano perché sostengono che sono donne e si fanno male. Questa è la prima reazione ed inconsciamente tutti in Italia si è convinti di questo. "Sono donne, si fanno male". A mio avviso questo sicuramente ha creato un retaggio, ha creato una situazione tale che ognuno pensa: <<Sono donne, si fanno male>> e tutti lavorano con questo condizionamento mentale. A livello internazionale, invece, quando noi mettiamo il naso fuori dall'Italia ed andiamo a giocare le partite internazionali, sono gli stessi arbitri che arbitrano la maschile che vengono ad arbitrarci e vi assicuro che là non ci fischiano perché ritengono uomo e donna alla stessa stregua. C'è contatto fisico dentro l'area per i maschi? E' permesso anche alle ragazze. Subiscono una gomitata, una spinta o qualsiasi altro colpo: fa parte del gioco, lecito, naturalmente. Il contatto fisico è lecito, è ammesso e come avviene nella pallacanestro, sicuramente corrisponderà anche nel Minibasket. Deve succedere perché il nostro è un gioco ludico, ma di contatto, il contatto esiste, eccome! Altrimenti si metterebbe la rete e si giocherebbe a pallavolo!

### • Altruismo

Questo, sicuramente, è un altro aspetto su cui intervenire, correlato anche agli altri elementi. Se si migliora da un punto di vista mentale e dal punto di vista fisico, è logico che tutto il resto migliora automaticamente e consequenzialmente. Sicuramente la ragazza che si sente sicura del suo palleggio, del suo tiro, non eseguirà palleggio ma tirerà. Se si sente sicura solo nel palleggio, farà solo il palleggio, se si sente sicura sul passaggio, farà solo il passaggio, pertanto si dovrà lavorare per migliorare complessivamente e non è "palla-passaggio" o "palla-palleggio", ma è "palla-canestro". Il problema si manifesta addirittura con giocatrici non solo giovanili (Juniores o Under 20). Non più tardi di 15 giorni fa abbiamo concluso un Campionato Under 20 e si sprecavano le arrabbiate con le atlete che, con la palla in mano e con il difensore ad un metro e mezzo, con la distanza corretta, con la posizione, non guardavano il canestro e pensavano a passar la palla. A livello maschile questo è l'opposto. A livello maschile, sia che il difensore sia incollato, oppure molto lontano dal canestro, oppure mancano ancora 24" alla fine della partita, e scocca il tiro per dimostrare di essere più forte del compagno ed "occorre tirare prima del compagno a cui è stata passata la palla perché se si passa la palla, non torna più indietro". Questo però nasce sicuramente da quando si è piccoli, nasce da come si sviluppa questo tipo di atteggiamento e si deve sicuramente intervenire sull'altruismo. Sicuramente è un aiuto l'inserimento delle ragazze con i ragazzini al fine del giusto atteggiamento nella situazione di gioco per far comprendere che esiste anche un egoismo sano, che fa parte del nostro gioco. Io non posso scegliere una giocatrice che a 19-20 anni si limita soltanto a passare la palla e a palleggiare: devo avere una giocatrice che sa compiere le sue scelte, ma deve saper scegliere dal Minibasket, anche dal gioco ludico, perché anche nel gioco ludico o nella competizione successiva deve emergere la capacità di essere interpreti della situazione, lavoro che invece volentieri a livello femminile viene scansato e delegato ad altri.

### • Fantasia.

Questa è legata ancora di più alla sua capacità fisica, sicuramente, alle sue abilità, alle sue qualità, all'indottrinamento che spesso e volentieri viene dispensato (a livello giovanile ma anche a livello senior), ma fondamentalmente alla capacità di essere interpreti della situazione e quindi di poter scegliere a livello ludico. La ludicità del Minibasket dovrebbe favorire questo perché non esistono schemi, esistono solo alcune regole (perlomeno dovrebbero esistere...).

**Non dovrebbero esistere schemi, però dovrebbe esistere la capacità di lettura delle situazioni, e questo è già il primo “schema”.** Nessuno può infatti negare che **saper leggere ed interpretare le situazioni in campo, è uno schema**, fondamentalmente, poi può anche esser definito uno “schema codificato”, oppure “schema libero”. Nel gioco del Minibasket si dovrebbe infatti sviluppare questa fantasia. L'intervento va pertanto mirato affinché la ragazzina in questa fase sia stimolata a svilupparne di più fantasia, ad assumere iniziativa e che non venga solo codificato. Io sono certo che tantissimi giocatori, tantissime giocatrici hanno imparato i loro fondamentali sicuramente non perché insegnati dai loro tecnici ma perché essi stessi si sono recati a lavorare, li hanno concretizzati, fatti propri. Successivamente sono stati migliorati molti dei fondamentali perché **tanti progressi derivano dalle esperienze proprie.**

- **Le motivazioni.**

Su questo aspetto sono necessarie delle riflessioni sulle motivazioni, sugli stimoli con cui viene in campo una ragazzina e cominciare a meditare: in relazione al suo comportamento si dovrà anche dare ciò che esse richiedono. Qualche volta sarà il momento di avvicinarsi ad una ragazzina e chiederle: <<Come va a scuola e tutto il resto?>> ed avere un dialogo leggermente diverso rispetto ad un ragazzino, perché con un ragazzino un simile approccio potrebbe non esser interpretato esattamente. Le ragazzine, invece, in certi momenti hanno bisogno di queste situazioni per cui l'Istruttore deve rendersi interprete delle loro motivazioni, trasformarle ed approfondire il dialogo. Occorre spiegare **cosa serve nel Minibasket: quali sono le regole, quali sono le iniziative, qual'è l'altruismo, qual'è la fantasia, come migliorare il contatto fisico.** Occorre sfruttare le loro motivazioni con le loro richieste per centrare l'obiettivo di migliorare le altre situazioni, che esse istintivamente non potranno mai migliorare perché non le hanno insite e si dovrà agire attraverso quella motivazione e come arrivare a migliorare le altre.

Questo dato di fatto è sicuramente emblematico: nella Scuola Materna nessun spazio all'attività motoria. Il problema è combattere le reticenze delle altre colleghe, o delle situazioni, o dei genitori, quindi esistono sicuramente delle difficoltà. L'Italia è l'ultima nazione in Europa nella classifica delle ore di Educazione Fisica al termine dell'exkursus scolastico ai 13 anni. L'Italia ha 480 ore finali. 640 ne ha la Turchia, che è la penultima, che è un paese sicuramente evoluto, ha ottenuto dei risultati a livello sportivo ed ultimamente a livello cestistico; Francia: 1.680 – 2.600; Germania: 1.400 – 1460; Grecia: 1.440; Inghilterra: 1.480; Lussemburgo 960; Olanda 1.000, questi dati non sono certamente confortanti. Nel Minibasket si è penalizzati perché nella Scuola Materna non viene svolta Educazione Motoria, così pure nella Scuola Elementare. Questa è la situazione sulla quale si deve inevitabilmente intervenire. Noi, come Settore Femminile Nazionale, abbiamo avanzato una proposta sulla base di questi dati e della tabella successiva. Abbiamo proposto che le nostre atlete, le migliori attualmente perché abbiamo un limite anche organizzativo-strutturale-economico di otto regioni, svolgano un lavoro surplus oltre a quello ordinario con le proprie società. Questo perché? Perché la nostra idea è che se non svolgono questa attività, come si può pretendere di insegnare poi un fondamentale così articolato, come prevede la pallacanestro, con un contatto fisico, in una situazione di traffico, in una situazione verticale ed in una orizzontale, con cambi di velocità, in situazioni di gioco sicuramente con tempi diversi da quelli con il loro sviluppo hanno nell'arco della giornata quotidiana? Come è possibile con tre allenamenti settimanali di un'ora e mezza? E' assurdo! Potremmo ottenere solamente dei risultati molto parziali, superficiali, perché noi non potremmo mai intaccare nessuna, non potremmo mai insegnare ciò che non è stato mai insegnato da questa situazione, perché non hanno mai maturato quell'esperienza motoria.

Il quotidiano sportivo “La Gazzetta dello Sport”, dopo che il Ministro Moratti aveva proposto l'abolizione dell'Educazione Fisica, ha elaborato una valutazione sullo stato di forma degli studenti italiani. Ha ideato di valutare su un percorso prestabilito le capacità di corsa delle nostre studentesse. Hanno corso meno di 1.009 metri con valutazione “molto scarse” il 28%; “scarse” il 48%; “sufficienti” il 17%, “buone” il 7%; “ottime” l'1% ed “eccellenti” l'1%. Se queste sono le ragazzine che poi vengono in palestra da noi e il 74% è scarso o molto scarso, come si può pretendere di insegnare a queste atlete? Atlete tra virgolette, o meglio: ragazze che si avvicinano ad uno sport. Questi dati non possono certamente essere sottovalutati, come non possono esser sottovalutate le motivazioni con cui arrivano in palestra. Non può esser sottovalutata la situazione precedente perché sarebbe utopia ritenere di essere dei fenomeni, dei grandi Istruttori, dei grandi insegnanti o dei grandi allenatori al punto di proporsi nei seguenti termini (il riferimento è alla pallacanestro): <<Vieni in palestra 3 volte alla settimana e, nell'ora e mezza a disposizione, ti insegno la pallacanestro>>. Tutto questo non è possibile senza saper né correre, né camminare, né coordinarsi, né lateralizzare. **Il Minibasket sicuramente ha e deve avere una fase fondamentale importante nello sviluppo e nel miglioramento delle capacità motorie.** Noi del Settore Femminile abbiamo cercato di migliorare questa situazione attraverso il Progetto “Azzurrina” con le Selezioni Regionali per 8 Regioni-pilota. Abbiamo scelto le migliori 16 atlete delle annate '87, '88, '89 per otto Regioni in Italia come progetto-pilota. Queste atlete verranno allenate da uno staff tecnico che rimarrà in carica per tre anni con un capo-allenatore, un assistente, un medico, un fisioterapista, un preparatore atletico, un dirigente, quindi un vero “team”. Si alleneranno due volte alla settimana, però la condizione “sine qua non” è che si allenino due volte alla settimana in più agli allenamenti che svolgono con la loro società. Se verremo a conoscenza che una giocatrice salta gli allenamenti della propria società e viene soltanto ai nostri, verrà rimandata alla sua società. Il nostro obiettivo, infatti, non è quello di sostituirci al lavoro delle società e non dovrà esserlo, ma sarà quello di integrare il lavoro perché soltanto così riusciremo a migliorare quella condizione che analizzata precedentemente e che la scuola non offre, che la situazione di vita sociale comune non offre perché chi va più a piedi? Vengono in Nazionale ed in albergo, per salire dal pianoterra al 1° piano, tutte usano l'ascensore. Noi abbiamo dato disposizione che come arrivano in albergo, l'ascensore va usato soltanto per trasportare i bagagli se la stanza è superiore al 2° piano e l'ultimo giorno per portare i bagagli sempre se la stanza è superiore al 2° piano. In tutte le altre occasioni l'ascensore non si usa, si va a piedi. Alla fine dell'allenamento si salgono le scale! Un atleta non può non avere una base ed in più avere l'ascensore, il motorino, il taxi.

## Come migliorare?

Noi dobbiamo intervenire su questo e per questo la suddivisione del lavoro è: due ore un allenamento, due ad un altro allenamento, minimo 4 canestri con 50% di lavoro tecnico, 50% di lavoro atletico. Le ragazze impegnate in questo percorso e che entrano a far parte di questo tipo di progetto devono capire che, se vogliono diventare delle giocatrici di pallacanestro, devono sviluppare la parte atletica e la parte tecnica parallelamente con la stessa valenza. In sede di formulazione del campionato (perché occorre un riscontro competitivo), la parte agonistica prevede che quando viene svolto il concentramento di tre giorni in cui una regione gioca contro l'altra, la mattina si disputano le gare di atletica in funzione del lavoro atletico svolto durante la settimana ed il pomeriggio si svolgono le gare. Questo per far capire qual'è l'importanza e questo secondo noi è fondamentale per quanto riguarda il nostro intervento, ma è logico che non può non coinvolgere anche il Minibasket. 45'-1h per due volte alla settimana costituiscono un carico insufficiente e questo avviene da 30-40 anni a questa parte. Però 30 o 40 anni fa i nostri ragazzini, le nostre ragazze saltavano, correvano, giocavano, avevano esperienze motorie diverse, a livello scolastico si svolgeva ginnastica diversa... Allenamenti con 35 o 40 bambini o bambine, forse ho esasperato, però ho girato l'Italia ed ho visto gruppi con molti bambini e bambine, e soprattutto con pochi palloni, due soli canestri e 45'. Ad un raduno con la Nazionale chiedo obbligatoriamente una palestra dalle misure regolamentari e con 4 canestri. Se mancano, devono essere procurati, altrimenti li mettiamo a disposizione noi come Federazione e li regaliamo. Perché? Sono consapevole che i 45' o un'ora a disposizione sono frequenti perché sono scelte legate anche a motivi di organizzazione, di struttura societaria, di risorse economiche e a tanti fattori. Dobbiamo allora modificare noi questa situazione, come dobbiamo modificare il nostro intervento con i ragazzini e con le ragazze, attualmente la situazione è diversa, non si può rimanere come 35 anni fa. Non si può concedere spazio soltanto alla parte ludica quando successivamente queste ragazze dovranno affrontare anche una parte competitiva. Una parte ludica dovrà essere gestita in un periodo, un altro periodo dovrà essere caratterizzato da parte ludica ed una parte competitiva in linea consequenziale e che condurrà queste ragazze verso la parte competitiva. Quest'ultima resterà ancora ludica perché uno sfondo ludico rimane sempre, anche quando giocano a livello giovanile. Una parte competitiva risalterà sempre e questo aspetto non può essere trascurato in nessun caso. Si deve sicuramente lavorare in modo diverso, intervenire in modo diverso, aumentare il numero dei tiri, aumentare il numero delle situazioni, aumentare il numero delle ripetizioni. È logico che nel Minibasket l'incremento del lavoro sarà proposto in un certo modo, non solo come quantità ma anche come qualità. Nella pallacanestro si incrementerà in un altro modo, con un'altra proposta tecnica. Perché formulare questo tipo di proposta tecnica? Perché non hanno più una base, non hanno più la scuola, non hanno più la vita comune che le porta a maturare certe esperienze motorie e si rende necessario intervenire. Se ci si adegua e si accetta passivamente questa situazione, sicuramente non si riscontreranno miglioramenti.

## Dal Minibasket al basket

Domanda provocatoria: ***“Potremmo distinguere il Minibasket scolastico da quello societario?”***. Questa è una domanda legata alla correlazione ed al parallelismo che devono sovrapporre la parte ludica alla parte competitiva. Spicca la necessità di un intervento nella scuola, in quanto *“La scuola non fa e noi proponiamo, ma le proposte dovranno essere molto semplici, che però attirino l'attenzione e che stimolino queste ragazze e questi ragazzini a venire a giocare a Minibasket”*. Se nelle ragazze manca la fantasia, manca anche la capacità di idealizzare un qualcosa perché se mancano un punto di riferimento ed un obiettivo da raggiungere che sia per il Minibasket o per la pallacanestro, il lavoro di ogni ragazza ha una finalità diversa. Se ad un ragazzino e gli si chiede: *«Ma tu, chi vuoi diventare?»* e lui risponderà: *«Carlton Myers, Fucka, Pozzocco»*. Provare a chiedere ad una ragazza *“Chi vuoi diventare?”*... Domanda: *“Chi deve creare questa immagine di riferimento? Chi deve idealizzare un qualcosa senza creare delle disadattate?”*. Io non vado in palestra per dire *“Tu, giocando a Minibasket, diventerai un atleta e con i guadagni vivrai per tutta la vita”*. Dovrei dire: *“A Minibasket, sì, poi c'è la pallacanestro”*, ma non occorre dire *“Diventerai una campionessa”*, ma puoi dire: *“Giochi a Minibasket, c'è la tua società che fa la pallacanestro, perché non vieni a vedere una partita delle tue amiche che sono un po' più grandi un sabato o una domenica e qualche volta vieni a vedere la prima squadra?”*. Pur riconoscendo che la prima squadra non c'è dappertutto, anche dove c'è non viene promozionata e di conseguenza si accentua ancora di più questa divergenza. Io vi assicuro che ho giocatrici in Nazionale Under 20 che hanno difficoltà a conoscere le giocatrici della Nazionale A nonostante giochino in club di Serie A. *Come è possibile questo? Chi sbaglia?*. Siccome alla televisione e ai mass-media non ci si può sostituire, però proviamo ad offrire un piccolo contributo.

## Come non disperdere le ragazze?

Ogni Istruttore nel suo ambito, nel suo ambiente cercherà di procrastinare il più possibile la sua dipartita nel Minibasket, nel senso che la terrà il più possibile. Si deve fare in modo di stimolare le ragazze affinché continuino. Noi abbiamo un abbandono del 60% dal Minibasket al basket a livello femminile, però diverse sono le cause per cui queste ragazze abbandonano. 6 ragazze su 10, quando hanno finito il Minibasket ed inizia la pallacanestro, rinunciano alla pallacanestro per mille motivi: chi non ha la società, oppure la stessa società non le concede la possibilità di poter giocare con la sua squadra maschile per un anno o due, oppure la ragazza compie un'altra scelta perché magari non è più stimolata perché cambia gruppo, cambia ambiente; oppure la società sua fa solo Minibasket e non fa attività giovanile e quindi non crea un punto di riferimento, uno stimolo, un ideale da raggiungere, che sia piccolo o grande. Si deve creare un obiettivo da raggiungere per queste ragazze; mentre il ragazzino se lo fa da solo, nella sua testa, la ragazza, non ce l'ha, allora chi dovrà essere? L'Istruttore, la struttura che ricreerà questo tipo di stimolo, che sarà quello di ricreare una situazione per far sì che ci sia un'immagine che la ragazza possa perseguire per poter arrivare, per poterla raggiungere.



- **Modificare le aspettative di base**

Alcune si perdono perché le aspettative che avevano non sono state rispettate, perché ritenevamo e davamo per scontato che esse avessero l'istinto agonistico, la voglia, la fantasia. Esse invece non avevano tutto questo ed inoltre sono venute in palestra fundamentalmente con una motivazione e l'Istruttore non ha rispettato quella motivazione, non è neanche riuscito ad interpretarla, non ha saputo modificare quel loro stimolo. Una ragazzina può entrare per la prima volta in palestra, però può uscire anche con un'idea modificata se chi sta dentro quella palestra sa coinvolgere quella persona, sa aiutarla a svilupparsi, sa fargli conoscere e sa fargli vedere cose diverse da quelle che si aspettava.

- **Intervenire con stimoli.**

Dare degli stimoli nuovi, modificare quelli che hanno e che non sono sufficienti.

- **Creare squadre miste.**

La presenza e la compresenza di ragazzine e ragazzini non può essere che un vantaggio che deve sfruttare la pallacanestro femminile ed il Minibasket femminile. L'impegno è pertanto di far procrastinare l'attività da parte delle ragazzine, nonostante esistano situazioni ove manca la possibilità, però deve corrispondere anche uno sforzo da parte degli altri. Si deve tentare tutto il possibile.

- **Creare dei riferimenti alla fine del Minibasket.**

Aiutare in questo, aiutarsi attraverso società, creare collegamenti, creare collegamenti con altri Istruttori o con allenatori ma per questo bisogna comunicare anche con i genitori. Creare un riferimento alla fine del Minibasket per limitare quell'abbandono del 60%.

### QUESITI

**Domanda:** <<E' stato trattato l'effetto relazionale anche dal punto di vista delle motivazioni. Quanto il sesso dell'Istruttore influisce sulle decisioni delle ragazzine, per qualcuna può essere condizionante?>>.

**Relatore:** <<Ritengo che sia di difficile individuazione, in termini percentuali, l'influenza del sesso dell'Istruttore, perché bisogna essere a conoscenza delle varie situazioni. Possono però verificarsi delle situazioni diverse, ovvero quei contesti in cui il sesso maschile è più avvicinabile del sesso femminile e può avere un rapporto diverso che invece tra sesso femminile - sesso femminile. Il riscontro che noi abbiamo è come si propone la persona, non è tanto il sesso, fundamentalmente perché è come l'Istruttore o l'Istruttrice, l'allenatore o l'allenatrice si propongono a queste ragazzine. Gli Istruttori devono avere la capacità di modificare il loro modo di intervenire e per questo io non posso pensare e non posso credere ad una filosofia dell'allenatore (in riferimento sempre alla pallacanestro). Non esiste una propria filosofia! **Esiste una capacità di adattarsi alle situazioni nell'interpretare i soggetti** ed inoltre si deve saper trasferire diverse informazioni a diversi soggetti. Sotto questo aspetto, pertanto, sta alla capacità dell'Istruttore, a prescindere che sia maschio o femmina, saper interpretare le varie situazioni che modifica la risposta o le aspettative della ragazzina o del ragazzino>>.

\* \* \* \* \*

**Domanda:** <<Secondo me è stato un errore storico quello di non puntare molto sull'attività delle Scuole Elementari per svolgere una sana educazione motoria di base, collegata alle altre aree culturali. Per ovviare al problema, secondo me, le società devono arrivare ad avviare un dialogo con gli insegnanti sia di Scuola Elementare sia di Scuola Media. Con insegnanti sensibili si possono portare le ragazze a giocare a pallacanestro. Gradirei un parere in merito>>.

**Relatore:** <<Secondo me esiste la possibilità in tutti i casi, bisogna saper entrare nella situazione, bisogna saper mettere piede nel posto giusto. Qualche volta si troverà anche la porta sbarrata ed intanto si cercherà di aprire un'altra porta, perché può darsi che quella porta che si è cercato di aprire invece che con la chiave vecchia si doveva aprire con la chiave nuova. Oppure può darsi che quella porta non si possa aprire mai perché si è creata una situazione tale che richiede consapevolezza. Si deve però, in ogni caso, tentare sempre, non restare immobili, né passivi. **Non accettare supinamente la situazione, si devono invece scavalcare le difficoltà attraverso le proprie capacità, le proprie possibilità.** Tutti devono provare, un po' alla volta, a modificare, ognuno nella sua realtà cercherà di creare un contatto diverso per procrastinare l'abbandono, cercare un contatto. Chi ha la possibilità di lavorare con la scuola, lavorerà con la scuola, ognuno cercherà di offrire il proprio contributo. Noi, relativamente al nostro compito, attraverso questo contatto con il Minibasket, promosso dallo stesso Settore Minibasket e bene accetto da noi, per quello che riguarda l'intervento nel Settore Giovanile con questo progetto, stiamo cercando di modificare quella situazione che non abbiamo creato noi. Forse non abbiamo saputo modificare il nostro intervento quando è modificata la situazione alla base e noi dobbiamo modificarci>>.

\* \* \* \* \*

**Domanda:** <<Mi è sembrato di capire una certa volontà di condurre le ragazze su dei modelli maschili, quindi sulla carica agonistica, sulla forza, etc mentre non si è attenti a quella che è una differenza di genere che è insita nelle donne e negli uomini quindi la fantasia, le motivazioni. Non mi sembra corretto cercare di portare le ragazze su un modello maschile, ma magari cercare di lavorare su quelle differenze che intercorrono tra le caratteristiche maschili e femminili, anche se non preclude che nelle caratteristiche femminili si possano sviluppare e migliorare le loro qualità agonistiche. Mi è sembrato di capire una spinta molto forte nel voler portare le ragazze sul modello maschile>>.

Relatore: <<Il modello maschile è sicuramente di riferimento per uno sport che ha contatto fisico, uno sport agonistico che ha delle regole ben definite. Io sostengo che ognuno compie le scelte in funzione delle proprie motivazioni, dei propri obiettivi, delle proprie capacità e qualità. Uno dovrebbe essere coerente nel riconoscere: *“lo faccio la pallacanestro perché vorrei arrivare..”*. Se non si accetta il contatto fisico, se mancano le capacità e le qualità, si cambia sport. Il concetto non è tanto avvicinare all'aspetto maschile, ma sicuramente noi della femminile abbiamo bisogno, questo è indiscutibile, che la giocatrice di pallacanestro abbia delle caratteristiche leggermente diverse da quelle attuali, perché quest'ultime non sono sufficienti per raggiungere certi obiettivi nella pallacanestro. L'unione con il giocatore ed il lavoro simultaneo con il giocatore aiuti a stimolare l'Istruttore (o allenatore), ma non deve trasformarle in maschi, gli estremi sono sempre negativi. Seguire le regole sarà di aiuto, avendo maschietti e femminucce assieme, perché se le femminucce, all'interno del gruppo seguono le regole, quando l'Istruttore insegna le regole e deve insegnare ai maschietti a rispettare le regole, le femminucce saranno di esempio a far rispettare le regole anche ai maschietti>>.

Giovedì 29 Agosto, ore 13

**Prof. MAURIZIO CREMONINI**

## **“LEGGERE, SCEGLIERE, GIOCARE”**

\* \* \* \* \*

### **Premessa**

La nuova metodologia contempla l'obiettivo di fornire più idee possibili per rinforzare il concetto delle “due pellicole”. Insegnare il Minibasket, però, non deve limitarsi a stimolare continuamente il bambino a risolvere dei problemi. Il metodo della risoluzione dei problemi è sicuramente importante, ma è l'apprendimento dei fondamentali a fornire le indicazioni utili per poter risolvere nel miglior modo i problemi.

### **Soluzione delle situazioni di gioco**

Ho sintetizzato in 5 punti i presupposti fondamentali per sviluppare nei bambini la capacità di affrontare e risolvere le diverse situazioni di gioco:

#### **1. Educare a leggere le situazioni.**

Le indicazioni e gli interventi dell'Istruttore dovranno esser mirati a far capire ai bambini come “leggere” quanto sta succedendo davanti ai loro occhi, perché “leggere la situazione” è collegato al secondo punto:

#### **2. Individuare il problema.**

La lettura della situazione permette di individuare il problema, ma se l'Istruttore non riesce a far riflettere i bambini e a non far capire che esiste il problema, essi non sono in grado di prenderne coscienza.

#### **3. Progettare la soluzione.**

I bambini devono cominciare a trovare la soluzione, devono essere stimolati a farlo, non inibiti, criticati o condizionati. Essi scelgono la soluzione che hanno progettato e come scelta va rispettata. Dopo aver progettato la soluzione, devono:

#### **4. Realizzare la propria scelta.**

#### **5. Far riflettere sul risultato dell'azione.**

Tutti i presupposti precedenti sarebbero inutili se i bambini non vengono abituati a riflettere sulle proprie scelte, sulle soluzioni ai problemi che avevano individuato, altrimenti non esistono né “Feed-back”, né capacità di confrontare la soluzione adottata al problema individuale. A mio avviso non è un obiettivo difficile da realizzare, però occorre farli pensare, ragionare, capire e interpretare. I bambini devono essere i protagonisti, non gli Istruttori che insistono eccessivamente sulle proprie teorie, senza quindi un'adeguata apertura mentale. I bambini sono i veri insegnanti, perché sono prodighi di indicazioni, di spunti, di riflessioni che ogni Istruttore dovrebbe cogliere, se intende essere un vero insegnante. Comportarsi da allenatori o da allevatori è tutta un'altra strada e molti la seguono con grande rigore e grande coerenza da parecchi anni.

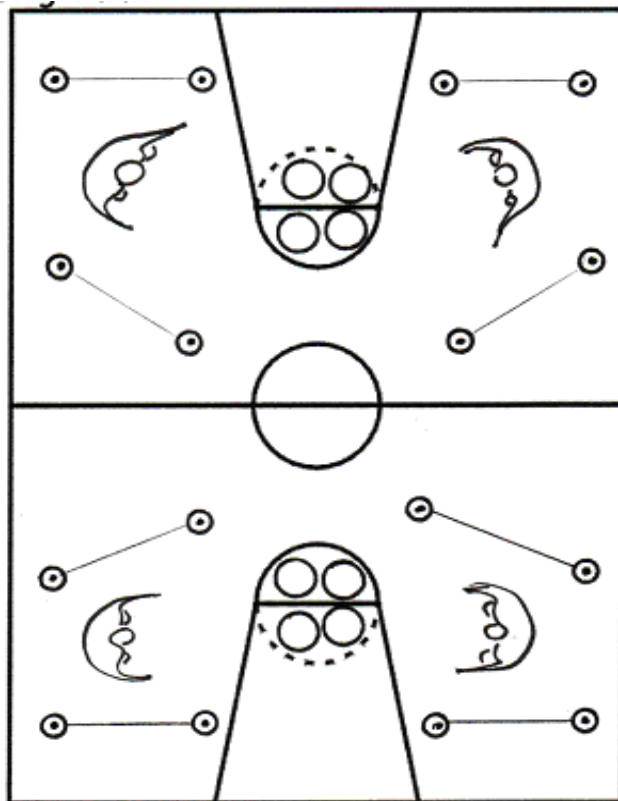
Le seguenti applicazioni pratiche intendono sottoporre una serie di idee, di proposte e stimoli alla riflessione di tutti. Tengo a sottolineare che insegnare Minibasket deve tradursi nella capacità di mettere a fuoco gli obiettivi, il progetto legato allo sviluppo dei bambini mettendo in luce e sovrapponendo fra loro queste due pellicole, che se non vengono posizionate correttamente mostrano un obiettivo sfuocato. **Le due pellicole sono costituite dall'apprendimento dei fondamentali e dalla capacità di risolvere i problemi.** La somministrazione di questi due elementi deve essere equilibrata e tenuta in debita considerazione. Saranno poi i bambini, con le difficoltà di fronte ad un problema, ad indicare all'Istruttore se deve insistere con la risoluzione del problema o se deve fermarsi un attimo per far loro trovare la capacità di risolvere il problema stesso. Successivamente ne proporrà uno un po' più difficile e proseguirà passo dopo passo con pazienza, con attenzione, con intelligenza, con sensibilità, con serenità. **Questo è insegnare Minibasket!**

## Applicazioni pratiche

La seguente non è un'ipotesi di lezione sulle situazioni che nascono da un gioco. Saranno scavalcate l'attivazione e quant'altro, le diverse proposte mireranno alla lettura, alla scelta, alla capacità di giocare ed alcune saranno collegate fra loro. Saranno proposti giochi che si sviluppano in corso, progressioni didattiche che nascono da un gioco che viene sviluppato in varie forme.

- Suddivisione in due gruppi da sei, ogni gruppo è situato nei due cerchi delle aree dei 3"; in ogni quarto di campo sono collocate due "porte" (formate da due coni). Due per cerchio escono e vanno a presidiare le porte di ogni quarto di campo. I quattro dentro al cerchio devono riuscire ad entrare dentro ad una delle porte senza farsi toccare; i "difensori", finché non prendono nessuno, non vanno nei cerchi (Diagramma 1).
- I quattro nel cerchio prendono il pallone, i difensori ancora senza pallone. *"Secondo voi è più facile o più difficile?"*. Chi viene preso consegna la palla a chi riesce a prendere l'avversario. *"Qual'è il vostro obiettivo? Entrare nelle porte! Per entrare nelle porte cosa dovete fare? Trovare la strada libera, dove non c'è l'avversario"*, quindi è guardare e leggere dov'è l'avversario. Se l'avversario è lontano, si entra nella porta; se l'avversario è davanti, scappare! L'obiettivo è attraversare le porte senza farsi toccare.

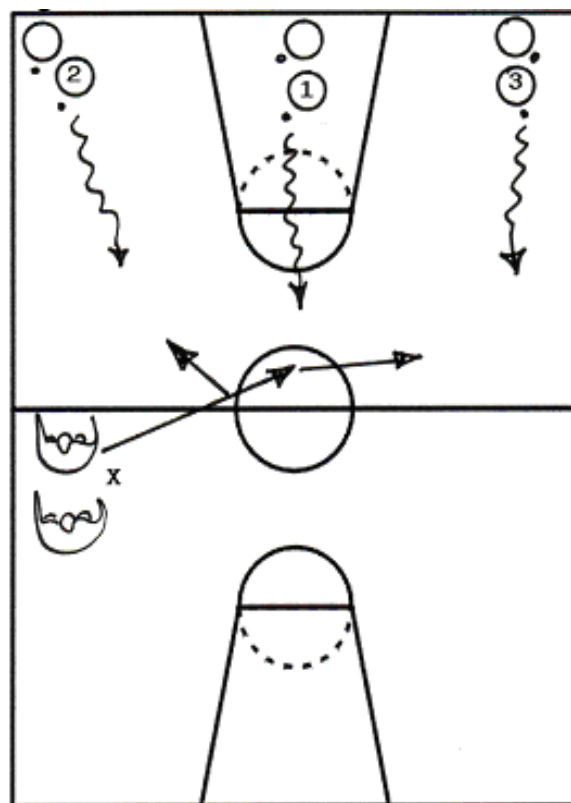
Diagramma 1



Oltre alle scelte dell'attacco, esistono anche le scelte della difesa, se chi difende resta fermo, non prende mai nessuno, perché gli attaccanti passano come i treni, quindi i difensori devono attaccare!

- Tre file a fondo campo, tutti con palla. Una fila di "cacciatori" su un angolo di metà campo. I tre attaccanti devono oltrepassare la linea di metà campo senza farsi toccare dal "cacciatore" (X), il quale deve "attaccare", deve andare verso la palla. I tre attaccanti devono mantenersi larghi per non agevolare il compito del "cacciatore". (X) deve prenderne almeno uno, in tal caso va al suo posto (Diagramma 2).

Diagramma 2

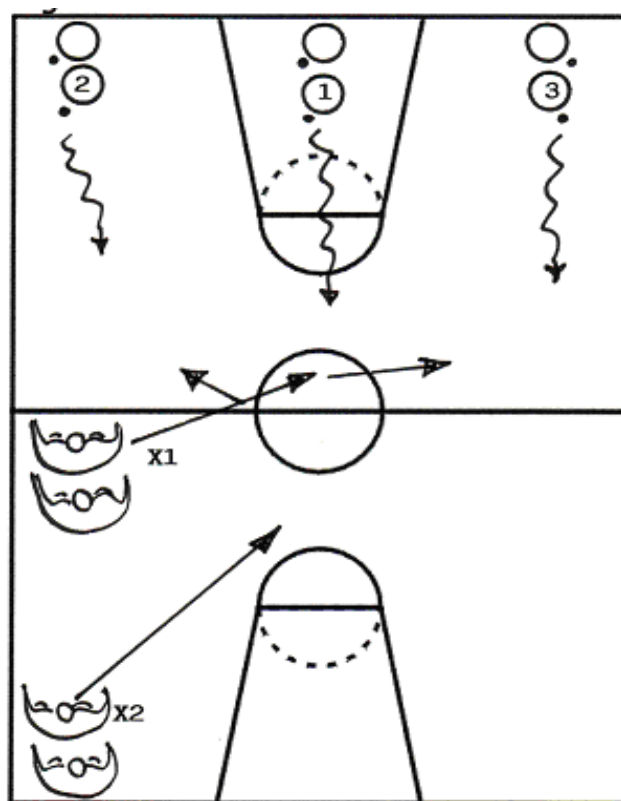


- *“Ma l’obiettivo per giocare a Minibasket qual’è? E’ soltanto superare le linee? No! Bisogna giocare, andare a canestro. Chi riesce a superare la linea di metà campo può andare a canestro. Volare a canestro!”*

- *<<Adesso avete due problemi: 1° = superare la metà campo (il primo cacciatore, fino alla linea di metà campo, cerca sempre di prenderne uno); 2°: se due o tre si salvano, dopo la linea di metà campo si presenterà un altro problema, un altro cacciatore che vuole prendervi e fin che non avete fatto canestro non avete risolto il problema>>.*

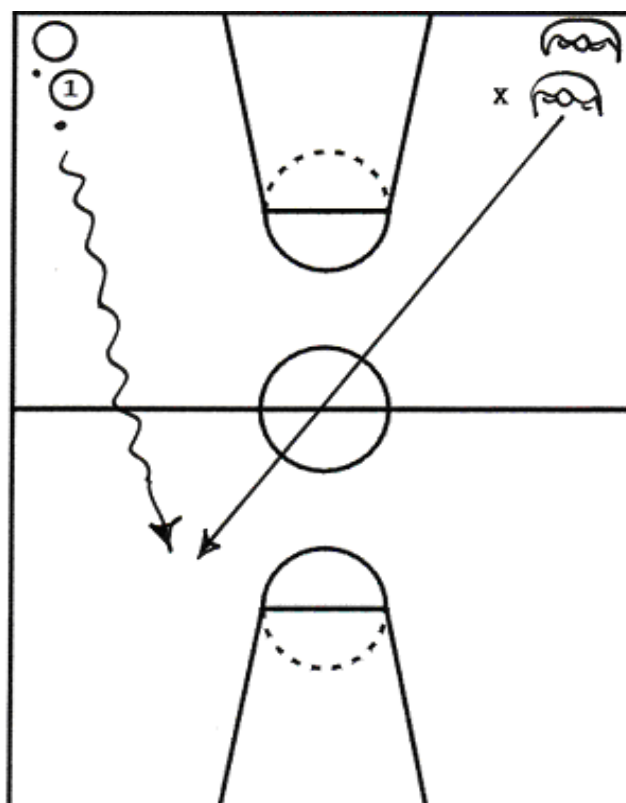
Un attaccante è riuscito a segnare ed uno ha giocato contro un difensore (“cacciatore”) in uno-contro-uno: questo è il messaggio della presente proposta, ossia fare delle scelte ma risolvere il problema (Diagramma 3).

Diagramma 3



- Due file agli angoli di fondo campo, una con palla ed una senza, (1) va a canestro, X deve rubare la palla. Quanta lettura prevede questa situazione? Si presenta un problema tecnico: risolvere l'1c1. Quante volte l'insegnamento dell'1c1 nelle lezioni soprattutto di passaggio dal Minibasket al basket, non è adeguato! Un bambino con palla, uno che difende sull'altra metà campo, troppo tempo impiegano per riuscire ad andare dall'altra parte e non sviluppare a quel punto niente! Per rendere adeguata questa proposta, modifico il gioco: quando (1) arriva a metà campo, può cambiare progetto, ossia ritornare indietro e tirare nel canestro da cui proviene. L'1c1 è una scelta, è un gioco-base, si può proporre anche a 8 anni. Strada libera, si va a canestro, notare come è diverso rispetto a prima. Così cominciano a provare i fondamentali: cambio di senso, cambio di direzione. Inoltre: esitare un attimo appena dopo la linea di metà campo per leggere la situazione e poi ripartire, questa è percezione dello spazio, questo è giocare contro la difesa (Diagramma 4).

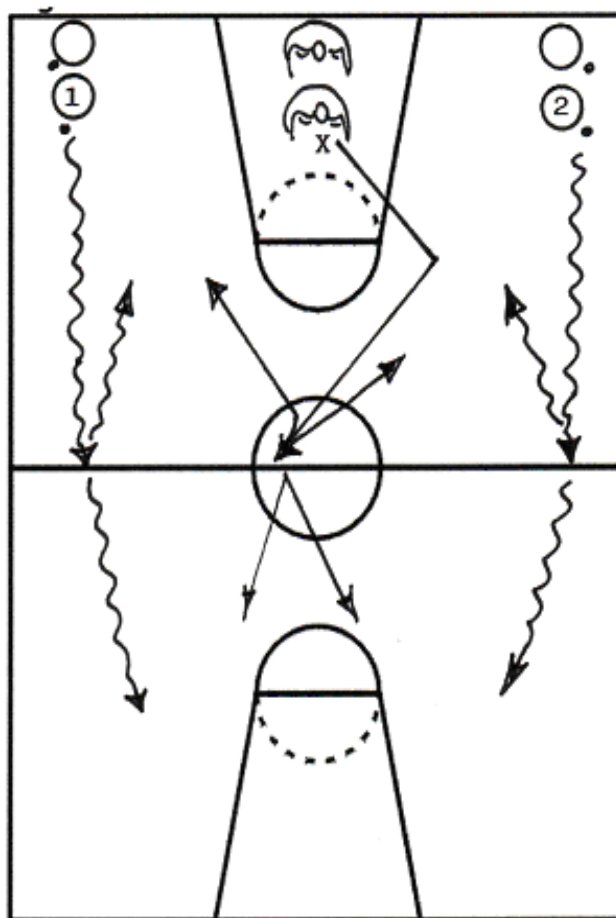
Diagramma 4



- **Capacità di adattamento e trasformazione.** Tre file a fondo campo, una centrale, senza palla, di “cacciatori” [(X)], due esterne di attaccanti con palla [(1) e (2)]. (1) e (2) possono andare a canestro, oppure a metà campo possono tornare indietro, X deve cercare di prendere (1) e (2). L'obiettivo è segnare, finché non è stato fatto canestro non è finito (Diagramma 5).

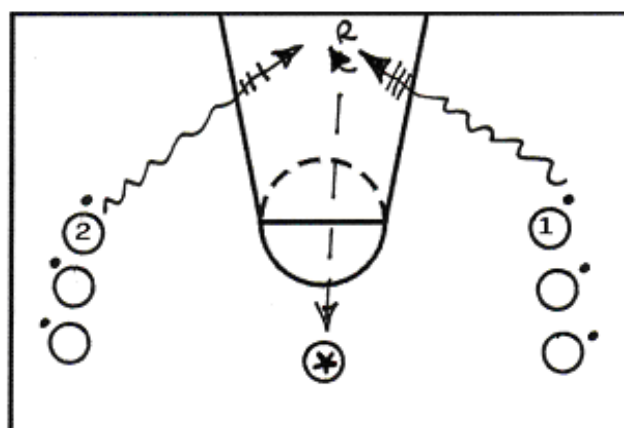
*<<Se voi siete in attacco e perdete la palla perché vi viene rubata e il vostro avversario di là non ha fatto canestro, da attaccanti diventate immediatamente difensori e potete diventare subito attaccanti se riuscite a rubare la palla>>.*

Diagramma 5



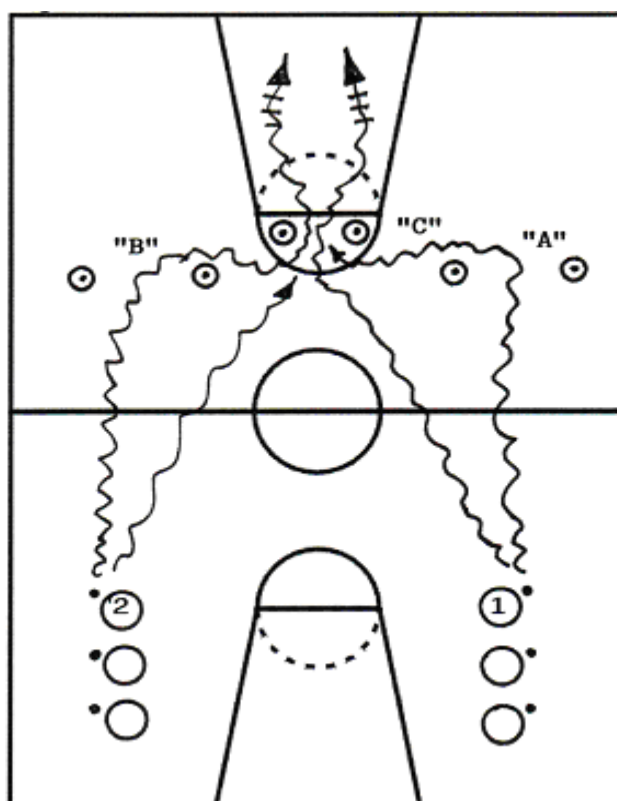
- **Leggere, scegliere, capacità di adattarsi all'azione.** Due file, posizionate nei due lati sull'incrocio della linea estesa del tiro libero con arco dei tre punti, tutti con palla. Al “Via!”, i primi delle due file vanno a concludere; se però chi ha segnato passa velocemente la palla all'Istruttore e riesce a rubare la palla dell'altro prima che l'altro abbia fatto canestro, può tirare ancora (Diagramma 6).

Diagramma 6



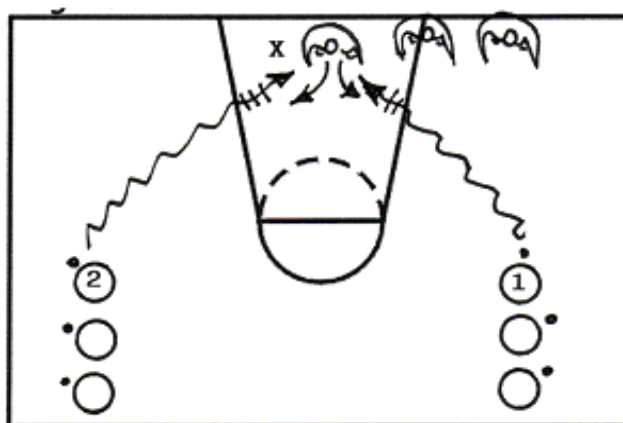
- L'obiettivo è: segnare prima del proprio avversario, ma l'obiettivo dell'Istruttore è riuscire a stimolare nei bambini l'idea che debbano **leggere la situazione e scegliere**. Due file, tutti con palla, dietro la linea della metà campo. Tre porte nell'altra metà campo, non è obbligatorio attraversare le porte "A" e "B" (posizionate sui lati), però si può guadagnare un punto in più. Nella porta "C" (posizionata sulla linea del tiro libero) è obbligatorio entrare. Al "Via!" guadagna il punto per la propria squadra chi segna per primo; ne fa due di più, per la propria squadra, chi sceglie di entrare prima nella porta "facoltativa" e poi nella porta centrale, quindi percorre la strada più lunga (Diagramma 7).
- Come il precedente: può tirare da fuori chi è in ritardo, quindi si può segnare i due punti anche se si è in svantaggio. Appena si entra nella porta, se si scorge che l'altro sta tirando, si deve cercare di recuperare un po' di tempo tirando prima, quindi si deve tirare da fuori. Riesce colui che ha strumenti in più a disposizione ed anche un po' di maturità legata all'esperienza, quindi compie una scelta prima dell'altro. Questo significa stimolare chi non è in condizioni di poter andare a tirare da sotto e quindi, per risolvere il problema, tira da fuori.

Diagramma 7



- **Andare al tiro è l'obiettivo della lettura e scelta delle situazioni di uno contro uno.** Due file di attaccanti (tutti con palla) agli angoli di metà campo, una fila di difensori sotto canestro. Al "Via!" l'obiettivo degli attaccanti è di fare canestro per restare nella propria fila; l'obiettivo dei difensori ("cacciatori") è di diventare attaccanti, quindi ogni difensore deve cercare di prendere almeno un attaccante. La strada è libera per andare a canestro. Chi segna risolve il problema. (Diagramma 8).

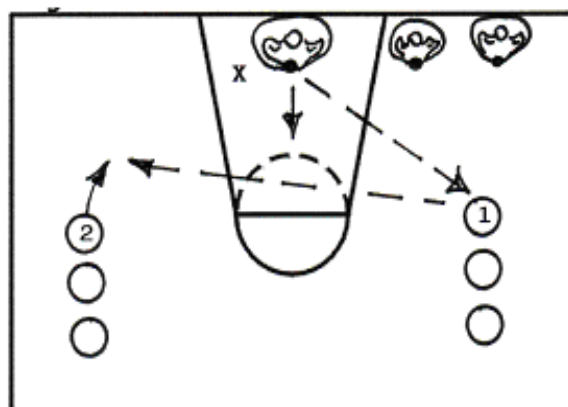
Diagramma 8



- **2c1. Obiettivo: capacità di lettura di scelta.** Questa proposta mira a far capire ai bambini se è opportuno scegliere un tiro piuttosto che un passaggio, inoltre a rendersi conto dove è la difesa e dove è il compagno. Tre file, due di attaccanti, una sul lato destro [(1)] e l'altra sul lato sinistro [(2)], sull'arco della linea dei tre punti, incrocio con linea estesa del tiro libero; una fila di difensori sotto canestro [(X)], con palla (Diagramma 9).

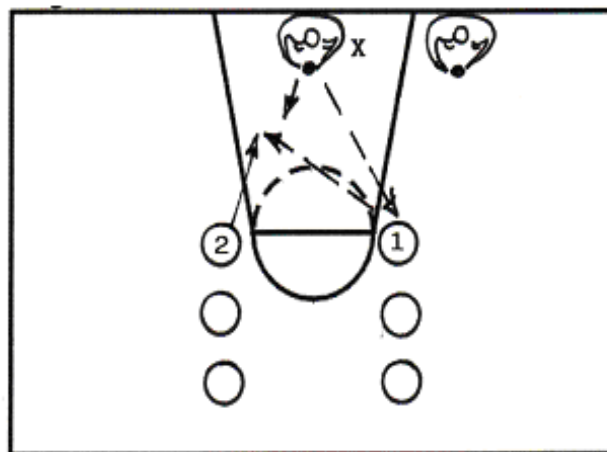
(X) passa la palla ad (1). (1) e (2), per segnare, hanno a disposizione un palleggio, un passaggio ed un tiro. Si ha a disposizione un palleggio più un tiro per risolvere il problema. Se si riceve la palla e non si guarda, non si pensa a chi si trova alla propria destra, quindi si deve guardare dov'è l'avversario. **Prima di passare la palla, guardare sempre dov'è l'avversario;** se si conquista il rimbalzo d'attacco, si può ricominciare con a disposizione un palleggio, un passaggio, un tiro.

Diagramma 9



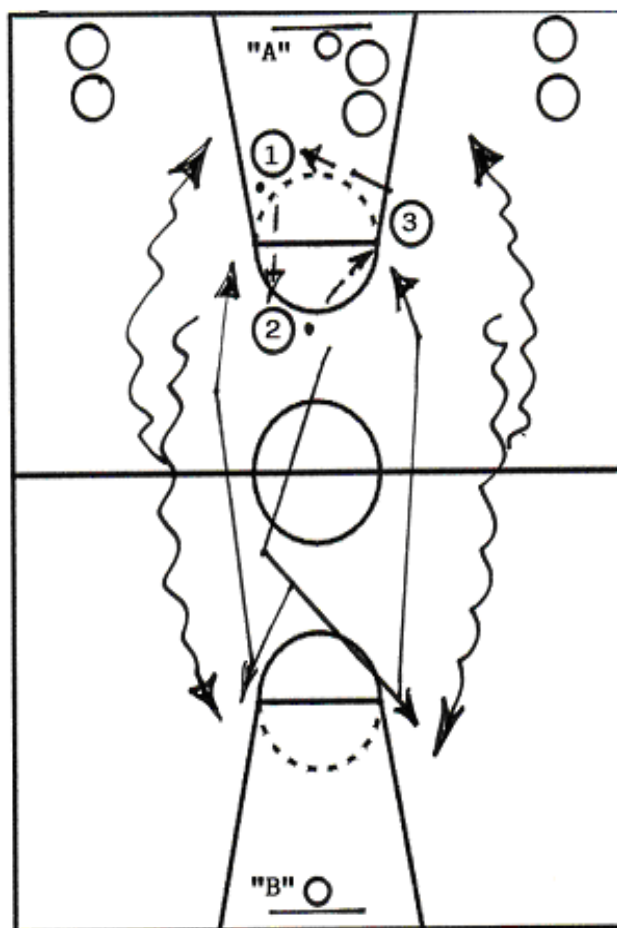
- Variante: da sotto. Le due file di attaccanti sono posizionate sui gomiti di lunetta (Diagramma 10).

Diagramma 10



- Obiettivo: **segnare su entrambi i canestri.** (1), (2) e (3), disposti intorno ad un cerchio di un'area di tiro libero, si passano due palloni. Alla battuta di mani dell'Istruttore, chi si trova in possesso di palla va a canestro, chi non ce l'ha deve rubarla agli altri due. Cercare di segnare su entrambi i canestri ("A" e "B"). (Diagramma 11).

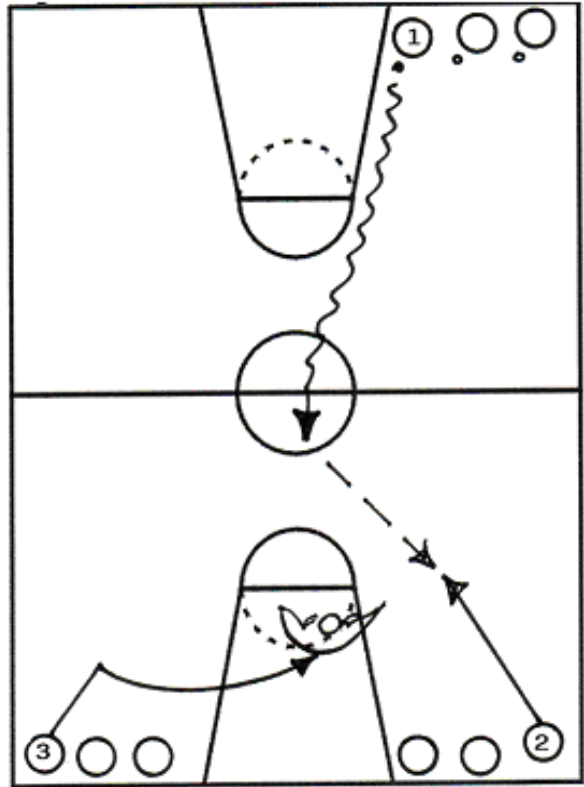
Diagramma 11





- Al "Via!", (1) parte come un razzo palleggiando verso il centro del campo, contemporaneamente partono anche (2) e (3) e corrono verso (1), il quale sceglie se passare la palla o a (2) o a (3) per giocare assieme. Se passa a (2), (1) e (2) giocano contro (3), se passa a quest'ultimo, (1) e (3) giocano contro (2) (Diagramma 12). Rotazione: (1) x (2); (2) x (3); (3) x (4). <<Quale compagno sceglierai? Quello che arriva primo, quello più veloce, quello più bravo!>>.

Diagramma 12

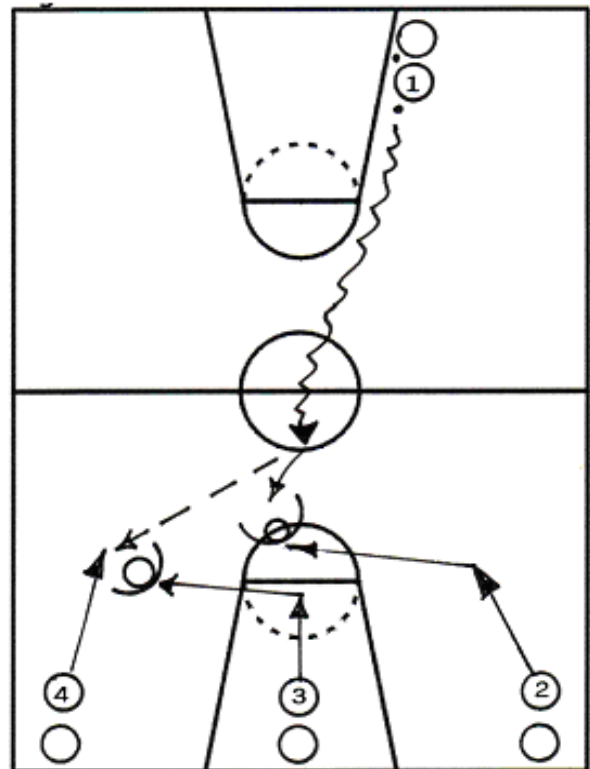


- Dietro la linea: al "Via!", (1) parte e corre dritto, prima di metà campo sceglie a chi passare e si gioca 2c2. Se i difensori rubano la palla, attaccano ovviamente sull'altro canestro. 2c2 in continuità a tutto campo (Diagramma 13). <<Voglio vedere dei missili!>>.

## Conclusioni

E' stata presentata una serie di idee, di proposte, di giochi, di situazioni legate all'obiettivo della lezione. Quante "pellicole" di tecnica si dovrebbero inserire progressivamente? **Per tecnica s'intende quella adatta a questa età e non anticipare i tempi con lo scopo di ottenere i risultati.** L'obiettivo della proposta consisteva nel fare in modo che i bambini individuassero il problema, nel farglielo capire, nel cercare di farli riflettere, di far elaborare a loro le soluzioni e far progettare la soluzione. La proposta era per l'appunto: **"Leggere, scegliere e giocare"**. Ho voluto concentrare solo situazioni di lettura e di scelta e, come ho sottolineato nella premessa, una lezione non deve limitarsi a stimolare continuamente il bambino a risolvere dei problemi. La lezione deve essere integrata con l'apprendimento dei fondamentali. La progressione di lavoro può esser completata con il 3c3 ed il 4c4. Il punto di arrivo è stato il 2c2 perché, puntando l'obiettivo verso la situazione di 1c1, sono stati proposti momenti di gioco di 2c1, di 2c2, che prevedevano la scelta, la lettura, il dover applicare i fondamentali per quel tipo di situazione.

Diagramma 13



Giovedì 29 Agosto, ore 14,00

Coach RENATO NANI:

## “C’E’ UN MINIBASKET PER TUTTI IN FUNZIONE DEL BASKET FEMMINILE?”

\* \* \* \* \*

### Premessa

La presente lezione intende sottolineare l'importanza non dell'esecuzione o della coreografia dell'esercizio, ma dei suoi obiettivi e soprattutto delle risposte da parte delle ragazze. Un aspetto importante è infatti l'attenzione delle ragazzine verso le proposte nelle quali saranno impegnate. Gli esercizi ed i giochi debbono derivare sempre dalla scelta degli obiettivi da raggiungere, sempre con uno **stimolo che crei una situazione agonistica ovvero superare l'avversario, segnare, non rimanere mai passivi nelle varie situazioni**. E' fondamentale accentuare queste situazioni, ogni gioco deve essere caricato da questo tipo di bagaglio, deve rispondere all'esigenza di **raggiungere un obiettivo**, che può essere anche legato ad un risultato numerico o di superare una situazione, ma l'essenziale è la presenza di uno stimolo.

### Applicazioni pratiche

- **“Qual è l'area dei 3”?** Bambine suddivise in due squadre, ogni squadra all'interno di una delle due aree dei 3” (Diagramma 1). Percorrere i limiti dell'area dei 3”, dalla quale non si può uscire. Inserire poi la palla: un pallone per ogni squadra. Tutte e due le squadre possono muoversi sempre e soltanto entro l'area dei 3” e devono passarsi la palla. Muoversi e passare la palla, non si può uscire dall'area dei 3”! Ogni volta che la palla cade a terra si perde un punto. Vince la squadra che riesce a far cadere meno volte la palla a terra.
- **Inoltre:** *“Possiamo camminare con la palla in mano? No! Allora, ogni volta che camminiamo con la palla in mano, un punto in meno!”*. Palla caduta a terra e “passi”: un punto in meno. E' consentito il palleggio.

- **“Qual è l'area dei 3 punti?”**

6>6, passarsi la palla senza farla cadere. Muoversi e passare. (Diagramma 2). Conteggiare i passaggi, si può palleggiare e si deve evitare di far cadere la palla a terra. La difesa deve ostacolare con le braccia i passaggi.

Diagramma 1

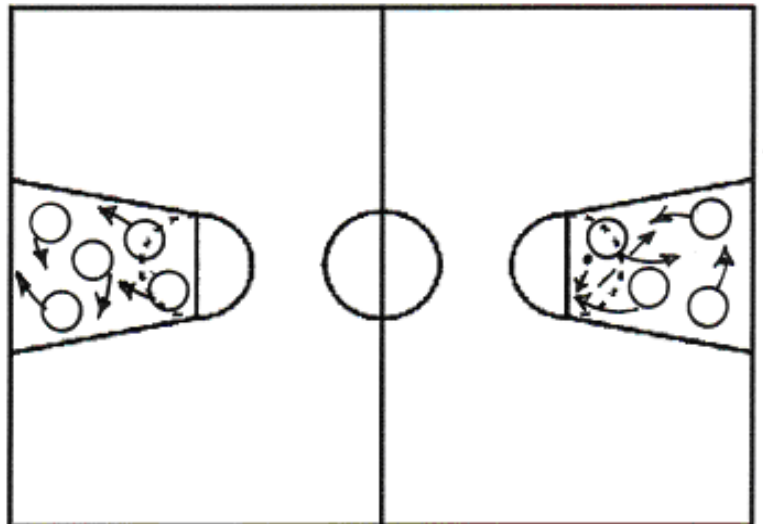
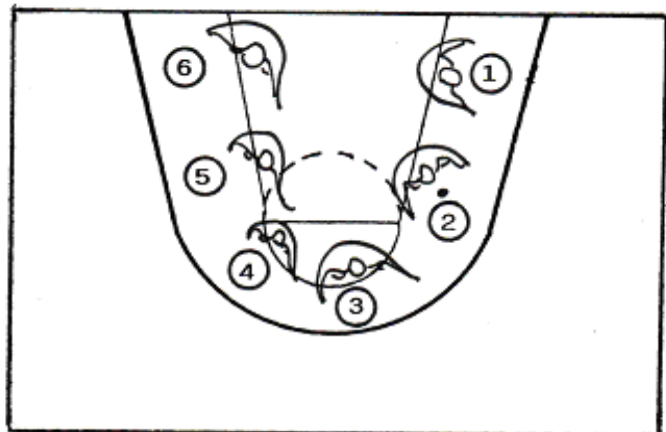


Diagramma 2



## Funicella

A livello di Settore Squadre Nazionali Femminili la funicella è inserita nei programmi di tutte le categorie. La funicella può essere utilizzata in vari modi.

- Tutte con la funicella: conteggiare quanti salti si eseguono in 10". *"Oltre a saltare, cosa si può fare con la funicella?"*. Risposta: *"Tiro alla fune!"*.

L'obiettivo è di creare una situazione come questa, che alleni da un punto di vista motorio e che offra lo **stimolo** anche di migliorarsi. Cercare, in questo caso, di migliorare sempre il record dei salti con la funicella. Un aspetto molto importante, ad esempio, è la fantasia che possono esprimere le ragazze. Una ragazza ha proposto il tiro alla fune, che sicuramente può essere importante per sviluppare la forza negli arti superiori. Anche dai suggerimenti delle ragazze possono derivare nuove proposte e l'Istruttore può inventare nuovi esercizi sempre in funzione dell'obiettivo preposto. La funicella, inoltre, stimola la capacità di coordinazione. Agli allenatori suggerisco di non togliere spazio ai loro allenamenti tecnici, nella prima fase però si può dedicare tempo a questo tipo di attività perché è importante. Ritengo che anche a livello di Minibasket, specialmente per una ragazzina che per esplosività e coordinazione incontra sicuramente maggiori difficoltà di un maschietto, la funicella debba essere utilizzata tutti i giorni.

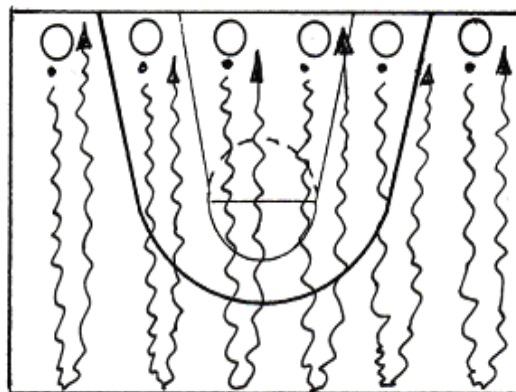
- In riga su una linea di fondo campo: superare la linea di metà campo saltando la funicella; ritorno alla linea di fondo campo sempre saltando la funicella ma in modo diverso.

E' importante stimolare ad inventare qualcosa, a far provare le soluzioni. L'Istruttore propone un problema e le ragazze devono risolverlo. In questo caso il problema è oltrepassare la metà campo, a libera scelta. Ovviamente con le più grandi si propongono andature come la corsa calciata, lo skip, la corsa laterale, lo scivolamento con la funicella.

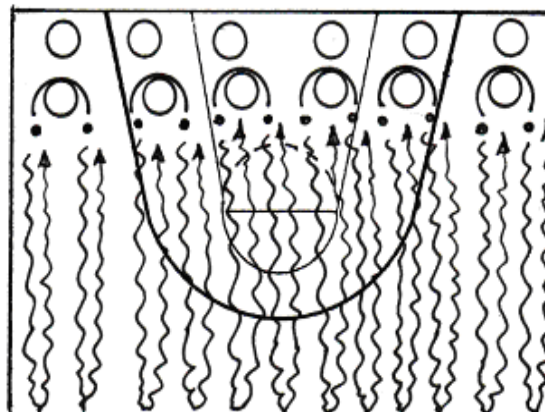
### Togliere le funicelle.

- Tutte con palla, palleggiare liberamente muovendosi entro una metà campo. Osservare l'esecuzione del palleggio, il movimento, le scelte.
- Inventare movimenti, diversi dall'esercizio precedente (sempre in palleggio). Osservare, nel palleggio, la forza, la posizione, l'esecuzione: sono tutti strumenti da somministrare gradualmente. L'obiettivo importante è che, oltre a lavorare sul palleggio, si lavora sulle **capacità motorie**, quindi dare degli **stimoli**.
- Tutte con palla, in riga su una linea di fondo campo. (Diagramma 3). Palleggiare fino alla linea di metà campo e ritorno. Andata: palleggiare in un modo; ritorno: palleggiare in un altro modo. *"Vediamo chi arriva prima!"*. Andata: palleggiare con una mano; ritorno: palleggiare con l'altra mano.
- Tutte con palla, suddivise in due squadre ("Blu" e "Gialle"). Le "Blu" scappano in palleggio, le "Gialle", sempre in palleggio, cercano di toccare le "Blu", entro una metà campo. Chi viene toccata, va fuori campo ed esegue "Ball Handling" (tutti i movimenti che conosce). Quando tutte le "Blu" sono uscite, si ricomincia invertendo i ruoli (le "Gialle" scappano, le "Blu" inseguono per toccare). E' molto utile far palleggiare con i palloni sgonfi per far sviluppare la forza negli arti superiori. E' importante, inoltre, educare e stimolare la mentalità a tenere i punteggi nelle gare.
- Disposte su due righe su una linea di fondo campo (Diagramma 4). La prima riga, tutte con due palloni: palleggiare fino alla linea di metà campo e ritorno. Andata palleggiare in un modo, ritorno in un altro. Importante per l'esecuzione del palleggio ed il controllo della palla. La difficoltà nell'eseguire esercizi di questo tipo si evidenzia immediatamente, perché controllare contemporaneamente due palloni non è facile e questo esercizio è sicuramente utile per affinare il bagaglio tecnico.

**Diagramma 3**



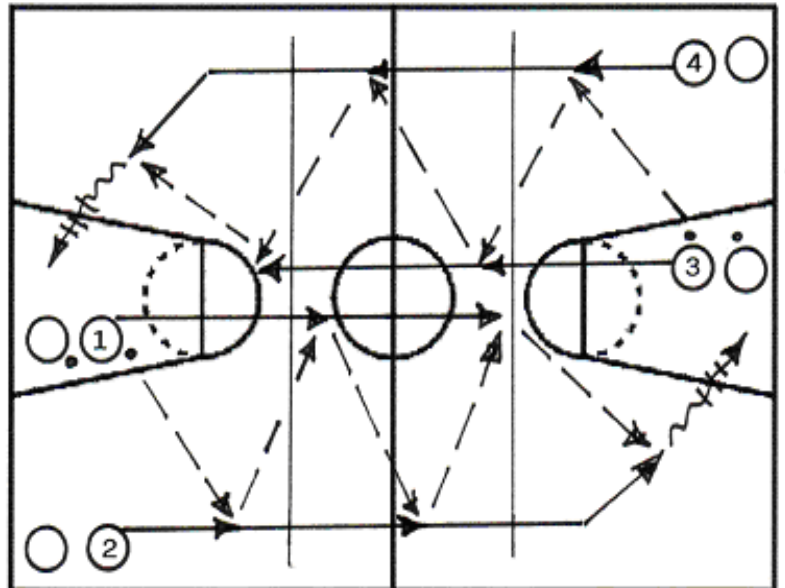
**Diagramma 4**



E' fondamentale che una giocatrice sappia controllare il proprio corpo e la palla soprattutto in relazione allo spazio, al tempo, alle compagne, alle avversarie, al canestro sia in opposizione verticale che in opposizione orizzontale. Ribadisco l'importanza di fornire degli stimoli, concedendo al tempo stesso libera espressione della fantasia.

- Due file per ogni linea di fondo campo. Un pallone a coppia. Al segnale, partire assieme e passarsi la palla. La seconda coppia parte quando la prima coppia arriva sulla linea rossa (campo di pallavolo). (Diagramma 5).

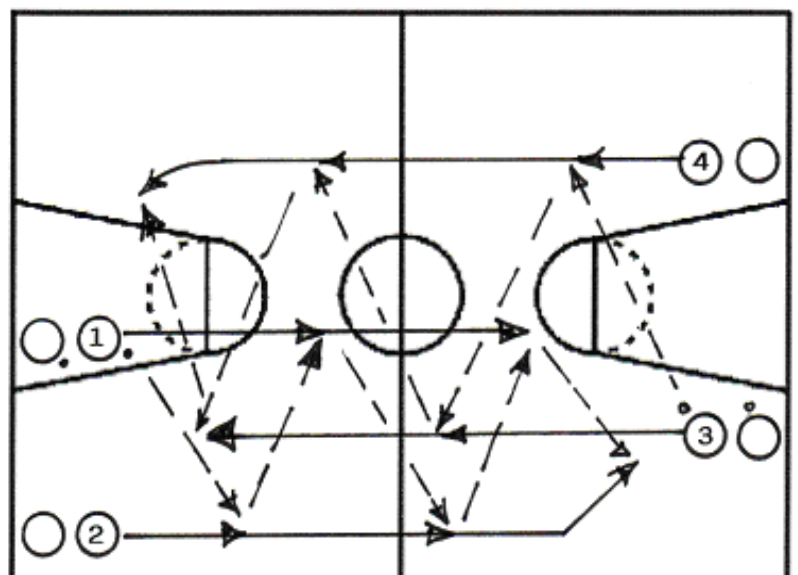
Diagramma 5



- **“Passare in mezzo”**

Variante all'esercizio precedente: le due file si dispongono in maniera tale che, quando le coppie si incontrano, si intersecano (Diagramma 6).

Diagramma 6



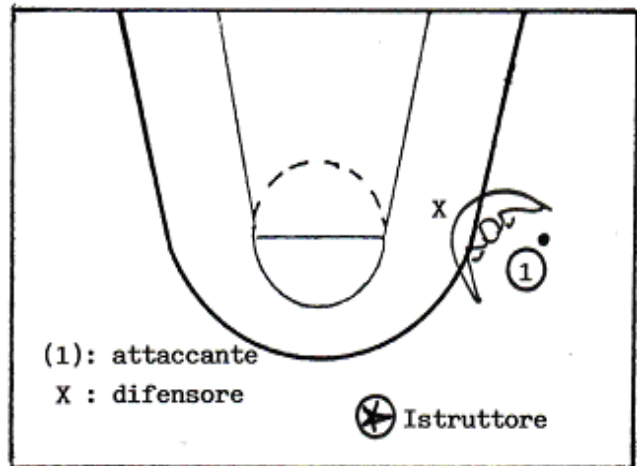
- A coppie, passarsi la palla e muoversi liberamente entro una metà campo.  
Varianti: - entro l'area dei 3 punti; - entro l'area dei 3”.

Attraverso delle situazioni di difficoltà si sviluppano dei tipi di passaggi diversi da quelli canonici. Spesso vengono eseguiti molto bene dei passaggi a due mani dal petto mentre in una situazione di gioco è diverso. Il passaggio è in funzione della situazione che si sviluppa e delle difficoltà che si presentano. Nell'esercizio in cui dovevano incrociarsi

(vedi Diagramma 6) hanno dovuto trovare una situazione di passaggio diverso dal passaggio in linea a due mani. Riducendo lo spazio ed intensificando "il traffico", aumentano le difficoltà, quindi occorre trovare passaggi "diversi", anche scavalcare la testa può essere uno stimolo a trovare una scelta. La proposta è offrire degli input che sviluppino la fantasia in funzione della lettura. Guardare, vedere e risolvere: guardare è diverso dal vedere, vedere in profondità è diverso dal risolvere una situazione.

- A coppie: 1>1. (Diagramma 7).  
L'Istruttore chiede all'attaccante: "Cosa vuol dire, secondo te, giocare uno contro uno?"

Diagramma 7



## Conclusioni

Questo è l'atteggiamento che deve essere stimolato attraverso l'esercizio. "Chi vince, secondo te?" serve a far capire che si gioca per segnare, per realizzare un maggior numero di canestri rispetto agli avversari. L'obiettivo è, attraverso il passaggio ed il palleggio, arrivare a segnare e quindi giocare uno-contro-uno.

"Secondo te, cosa vuol dire giocare uno-contro-uno?". Risposta: "Andare a tirare a canestro". "Cosa vuol dire giocare uno-contro-uno?". Risposta: "Attaccare!". Due versioni diverse: una ragazzina ha risposto "andare a tirare a canestro", un'altra ha risposto "Attaccare". Andare a canestro cosa presuppone? Battere il proprio avversario, superarlo. Si sceglie in funzione della posizione della difesa, si deve leggere dov'è la difesa ed optare in relazione all'atteggiamento ed alla posizione difensiva perché l'obiettivo è: "BATTERE LA DIFESA!". Non è solamente il canestro o le situazioni, quando si tratta di 1>1, e questo aspetto si amplifica con le giocatrici seniores. Se chiedo ad una giocatrice senior: "Cosa significa giocare 1>1", mi sento rispondere: "Battere in palleggio l'avversaria". Questa risposta non mi può soddisfare perché l'1>1 non è solo battere l'avversario e non è neanche passare la palla, ma esiste anche il tiro. Se si schiera una contro l'altra e le si dice di giocare 1>1, il primo movimento che esegue la giocatrice con la palla è la partenza incrociata perché "stessa mano - stesso piede" non si riesce a farglielo eseguire, perché è già più difficile. La prima opzione è partenza in palleggio, nelle scelte di tiro, l'istinto è il canestro. Palla-palleggio, palla-passaggio o palla-canestro: emerge la necessità di palla-canestro e di conseguenza si deve iniziare a dare questi stimoli e questi input, ossia giochi per battere la propria avversaria perché in ogni caso si deve cercare di superarla; inoltre: giochi per segnare, per aumentare il numero dei canestri, per essere più veloci.

Venerdì 30 Agosto, ore 9,00

**Prof. PIERO VENTURINI**

## **“IL PASSAGGIO DAL MINIBASKET AL BASKET IL RAPPORTO SCUOLA-MINIBASKET”**

\* \* \* \* \*

### **Premessa**

Nel passaggio dal Minibasket al basket, tutti i problemi, tutte le difficoltà, tutto ciò che è causa del “Drop-out” è frutto della società che si evolve e delle mutazioni di tipo psicologico o morfologico che i bambini vivono a questa età. I problemi sono sempre gli stessi: trasformazione di tipo fisico e di tipo sociale. Lucio Bortolussi dà delle definizioni singolari ai bambini del nostro tempo: *“bambini condominiali”* e *“bambini tecnologici”*. Queste definizioni si attagliano ai bambini dei tempi attuali ed alle limitazioni che condizionano i bambini stessi. Questo è l'aspetto che sicuramente crea i maggiori problemi, però va anche individuato qualcuno che spesso viene sottovalutato come, ad esempio, il passaggio dalla Scuola Elementare alla Scuola Media. Questo problema non è analizzato in profondità ed io ritengo invece che sia un problema molto grave. Io, infatti, vivo a scuola, poiché lavoro come insegnante di Educazione Fisica in un Istituto Comprensivo, pertanto ho l'opportunità di seguire i bambini dai 5 ai 13 anni, dato che mi occupo anche della Scuola Elementare come Responsabile delle Attività Motorie. Posso così testimoniare che uno dei traumi più gravi che i bambini vivono è quello del passare dalle maestre (in quanto sono finiti i tempi della maestra unica) agli insegnanti di Scuola Media. Il rapporto cambia, il bambino ha un bel problema da risolvere. A questo se ne aggiunge un altro che è quello della famiglia. L'Istruttore, anche se centra i propri obiettivi sul bambino, deve verificare in quale misura i genitori incidono sui bambini. Sembra che il 1° anno di Scuola Media sia difficilissimo, i genitori si preoccupano eccessivamente proprio perché ritengono che le materie ed i libri siano troppi, per cui temono che i bambini non siano all'altezza di affrontare questa nuova esperienza. Questi eccessivi timori alimentano così il fenomeno dell'abbandono in quanto i genitori temono, infatti, che il basket sottragga troppo tempo allo studio. Altri impegni (tipo il violino, il pianoforte, l'inglese, etc.) aggravano ancor di più la situazione. Nel settore femminile il problema è ancora più accentuato perché poche sono le bambine praticanti. Ovviamente il fenomeno si amplifica nel basket perché le soluzioni sono diverse. Spesso succede che le bambine giocano a Minibasket perché frequentano la stessa scuola, o addirittura la stessa classe. La mia analisi è anche di questo tipo. La femminile ha già poche iscritte, ha già poche tesserate, passando dalla Scuola Elementare alla Scuola Media il fenomeno è ancora più evidente. La pallacanestro femminile, inoltre, è selettiva, nel senso che l'arrivare a giocare in maniera più agonistica e meno ludica porta sicuramente molte bambine a rinunciare alla pratica di questo sport. Nella categoria “Allieve” (io ho lavorato per quattro anni con le Nazionali femminili) si arriva all'esasperazione del nostro sport, quindi diventa uno sport vero, uno sport con le regole, diventa uno sport con la voglia di vincere perché i Campionati “Allieve” e “BAM” contemplan le Finali Nazionali per cui è facile che le bambine abbandonino. Oltre alla scuola è da considerare anche il fenomeno dei numeri “gonfiati”. Spesso, nei Centri, vengono iscritti bambini che non si presentano mai o che vengono al primo giorno, poi non si presentano più, quindi anche questo incide. Il problema dell'abbandono, credo vada inquadrato anche sotto queste sfaccettature, sotto questi aspetti. Io, infatti, mi sono posto il problema di superare le conoscenze delle trasformazioni sociali, culturali, psicologiche e fisiologiche. Nel preparare quindi la lezione ho ritenuto opportuno analizzare le proposte, come migliorare i nostri interventi. Le responsabilità, infatti, ricadono sull'Istruttore poiché non ha saputo presentare un modello di continuità tra Minibasket e basket, non ha una preparazione adeguata. In tal senso un vero inconveniente è stata l'interruzione dei Corsi per Istruttori di Settore Giovanile. La Federazione è ritornata, per fortuna, sui suoi passi perché si è resa conto che l'abolizione di questa iniziativa non ha certamente portato dei vantaggi ed ha creato un nuovo staff di Formatori per i corsi di “Allenatori di base”, attingendo molti concetti dei Corsi per Istruttori di Settore Giovanile. Sarebbero da presentare così gli obiettivi che fungono da base di partenza per analizzare, attraverso degli argomenti-cardine, il lavoro nel passaggio dal Minibasket al basket, sul quale innestare delle proposte di tipo diverso, per esempio la “Comunicazione motoria”.

### **Obiettivi da ricercare**

I seguenti obiettivi sono di tipo tecnico, ma anche legati alle conoscenze dello spazio, del tempo, quindi gli ingredienti di una progressione didattica di lavoro nell'anno che va dal Minibasket al Propaganda.

- **Sapersi muovere in attacco senza palla.**
- **Sapersi muovere in difesa.**

Questi primi due obiettivi contemplan spazi da dover utilizzare nella maniera migliore.

- **Saper scegliere il tipo di palleggio più adatto.**
- **Saper scegliere il tipo di tiro più adatto.**
- **Saper scegliere il passaggio essenziale.**
- **Ricevere correttamente la palla.**
- **Saper giocare dall'1>1 al 3>3 (passando per il 2>2).**
- **Saper cercare sempre il contropiede.**

Questa è l'idea mediante la quale si possono sviluppare i giochi d'attacco e soprattutto la mentalità.

- **Saper giocare in situazioni di soprannumero e sottonumero.**
- **Non farsi mai battere in difesa.**

### I mezzi

E' importante lavorare su:

- **Educazione e sviluppo delle capacità motorie.**
- **Fondamentali cestistici**
- **“Ball-Handling”.** Quest'ultimo è un elemento importantissimo del lavoro per questa fascia di età.
- **La valutazione degli allievi anche attraverso la somministrazione dei tests.**  
Non si esemplifica mai quali sono i tests. Quali sono i tests? Come si somministrano i tests? Qual'è la variazione dei tests? Questo non viene mai considerato, viene dato per scontato. La valutazione dei bambini è sì importante e chi ha l'occhio allenato veramente riesce a valutare, però è da ritenere che questi dati siano quelli inconfutabili di tipo tecnico, di tipo morfologico, però sono aspetti che spesso vengono trascurati e sottovalutati.
- **Saper utilizzare la metodologia che prevede spiegazioni semplici e dimostrazioni chiare dei gesti tecnici.**  
Non è necessario avere un passato di giocatore di alto livello per poter offrire delle buone dimostrazioni tecniche, l'importante è avere confidenza con l'attrezzo. Si può anche ricorrere a degli accorgimenti come, ad esempio, servirsi dei dimostratori.
- **Rispettare i tempi di recupero fisiologici e mentali durante la lezione.**  
Questo è un momento importante nel passaggio dal Minibasket al Basket. Occorre però considerare che non si lavora con atleti evoluti, ma con bambini che hanno bisogno di tempi soprattutto di tipo mentale e di recuperi fisiologici.
- **Utilizzare concetti generali di idee-gioco in attacco e in difesa.** Il gioco, nella complessità, deve essere quello che prevale nella nostra proposta.

### Idee-gioco di attacco

- **“Se sei in possesso di palla e non hai avversari, vai avanti e tira”**, cioè il concetto di andare a tirare il più rapidamente possibile. *“Non fare palla-palleggio o palla-passaggio, ma se hai la palla ed hai la strada libera davanti, devi correre più velocemente possibile per andare a canestro”.*
- **“Se sei in possesso di palla vicino al canestro avversario con un avversario, gioca uno-contro-uno”**, quindi il concetto di sfidare sempre l'avversario perché l'obiettivo è andare a canestro.
- **“Se sei lontano da canestro e non hai avversari davanti, vai a canestro per la via più breve”.** Spesso i bambini perdono questo concetto della via più breve anche perché utilizzano il concetto che per loro è più economico, nel senso di utilizzare la mano destra anche a sinistra.
- **“Se sei in possesso di palla lontano dal canestro avversario ed hai un compagno libero davanti: passagli la palla!”**
- **“Se sei in possesso di palla lontano dal canestro avversario ed hai un avversario davanti, cerca di batterlo, ma se hai un compagno libero davanti passagli la palla”.** Così s'introduce il concetto di “dai e vai”. L'idea è: dare la palla ed andare verso canestro per ricevere. Questa è l'idea-forza che muove tutta la collaborazione a livello “Propaganda”: poter istituire con i bambini il concetto di passare la palla e correre verso canestro per riceverla.
- **“Se non sei in possesso di palla: smarcati! Per riceverla: vai dove non c'è il difensore!”** Occorrono sicuramente dei riferimenti precisi per i bambini, primo fra tutti lo smarcarsi. Suggestivi: *“Vai dove non c'è un difensore”, “Vai dove puoi ricevere la palla”, “Fai vedere le mani”, “Guarda se il tuo compagno riesce a passarti la palla”.*

### Idee-gioco di difesa

- **Non farsi battere.**  
L'idea portata agli estremi è quella del “muro”, però ai bambini in questa fase basta sviluppare questo concetto, tra virgolette, “agonistico”, cioè *“Non farti battere”, “Se ti battono, cerca di recuperare e cerca di riprendere la posizione più vicina a canestro”.*
- **“Aiutare”**  
In questo caso occorre una precisazione. Non è l'aiuto difensivo, ma è un concetto di responsabilità, cioè si lavora per una squadra, si deve difendere insieme, se un compagno è in difficoltà si deve aiutarlo. L'aiuto è: *“compagno battuto = io vado ad aiutarlo, quindi chiudo se c'è una penetrazione, intercetto se c'è un passaggio”*, però non significa abolire delle responsabilità, né assumersi delle responsabilità tattiche, ma significa lavorare, interagire di gruppo, di squadra.

Su queste basi, sugli obiettivi appena presentati ed illustrati abbastanza chiaramente da questi esempi, un elemento cardine è rappresentato dalla comunicazione ed in particolare dalla **Comunicazione Motoria**. Sicuramente su una buona comunicazione, a livello di Propaganda e di Minibasket, si realizza il progetto di non perdere o di disperdere meno bambini possibili. Il comunicatore deve possedere abilità, competenza, fiducia e credibilità; il destinatario deve avere comunque abilità. Quest'ultimo deve condividere il codice del comunicatore, ovvero competenza, motivazione, attenzione ed il messaggio deve essere chiaro, non contraddittorio, complesso in proporzione alle capacità di elaborazione del destinatario, visibile, decodificabile, ben presentato, appropriato e pertinente. Su questo concetto della comunicazione si può analizzare l'aspetto specifico della comunicazione motoria nel Minibasket e nel basket.

## COMUNICAZIONE MOTORIA.

Rappresenta l'unico mezzo di comunicazione attraverso il quale i giocatori si trasmettono messaggi sia in contesti ludici che agonistici.

### **Minibasket**

Prevalente utilizzo nel linguaggio verbale, finalizzato a ricevere la palla dai compagni. Nella maggior parte dei casi il messaggio resta fine a se stesso. La comunicazione motoria nei bambini è questa: "Palla! Passa! Passa! Passa! Passa!", ma chi ha la palla non la passa mai!

### **Basket**

Anche ad alti livelli non passano la palla, però in questo caso sussiste un problema di tipo sicuramente diverso rispetto alla base: nel basket il linguaggio verbale dovrebbe essere utilizzato per suggerire comportamenti tattici, aiutare i compagni, pianificare le strategie e si dovrebbe cominciare a sviluppare il linguaggio mimico-gestuale.

Questi sono i due cardini della comunicazione motoria visti sui due aspetti. Nella seconda parte, è rilevato come funzione tecnica, nel Minibasket, invece, ha una funzione di tipo diverso. Fase delle proposte:

### **Minibasket**

Le proposte sono sviluppate su interventi ludici finalizzati a coinvolgere tutti i bambini, indipendentemente dalle capacità individuali (evitare l'isolamento dal gioco dei meno bravi).

### **Basket**

Stimolare la comunicazione verbale sia in attacco che in difesa in maniera coerente ed istantanea in conseguenza della situazione tattica.

Stimolare la comunicazione verbale tra i giocatori ed Istruttore-giocatori, cosa che nel Minibasket manca completamente perché durante una fase agonistica, durante una fase di gioco la comunicazione verbale Istruttore-giocatori, soprattutto giocatori-Istruttore manca.

Se i bambini sono in grado di risolvere la situazione, riusciranno a risolverla, altrimenti l'Istruttore deve essere in grado di farlo capire non certo urlando nelle orecchie, ma in situazioni adeguate qual'è il momento.

La gestione dei time-out. Nel Minibasket non è certo il concetto del time-out per ricreare situazioni importanti. Nel basket i time-out hanno una cadenza precisa ed hanno un rilievo non trascurabile. E' possibile fornire rinforzi positivi in seguito ad un errore di un compagno.

Creare "lo spogliatoio". Comunicazione verbale significa anche saper "creare lo spogliatoio" che nel basket ha un rilievo, nel Minibasket "creare lo spogliatoio" è lasciar fuori i genitori. Per chi lavora in situazioni di precarietà (come spesso accade) perché mancano le strutture e gli elementi adatti, si rende molto difficile creare lo spogliatoio nel Minibasket. Nel basket comincia a diventare un elemento fondamentale perché si parla, prima di una partita, dell'impatto, dell'avversario che si deve affrontare. Non significa usare tattiche, ma solo lavorare, preparare nella maniera più adeguata i bambini ad affrontare una situazione agonistica. In base a questo si può sviluppare il concetto di "Comunicazione motoria". Io quest'anno ho lavorato con un gruppo "Aquilotti" e sono riuscito per la prima volta, dopo tanti anni, a lavorare per gli spazi e negli spazi in maniera egregia, raccogliendo numerosi consensi per come i bambini si muovevano in maniera equilibrata negli spazi. Non ho usato né "gli spicchi", né nient'altro, **ho fatto solo pensare e ragionare**, chiaramente giocando, e questo è un gruppo di grande soddisfazione, si divertono, imparano e vincono e non è poco. Loro hanno fatto tutte le partite 12 su 12 sempre giocando in maniera equilibrata, dando l'idea di un gruppo che si muove con alcune capacità acquisite e **lavorare con equilibrio nello spazio** a questa età è un risultato straordinario.

## SPAZIO

### **Minibasket**

Conoscenza dell'ambiente circostante, in senso generico come muoversi, cosa fare, etc. Conoscenza dello spazio attraverso l'utilizzo dei fondamentali e delle regole tipiche della disciplina.

### **Basket**

In questo contesto si parla di spazio in senso maggiormente analitico con riferimenti più specifici nei confronti della disciplina (tuttocampo, metàcampo, area dei 3" etc.). Ognuno ha un suo spazio che deve essere rispettato dai compagni. Io spesso ho inserito il concetto di metà campo, tutto campo ed area dei 3" nella categoria "Aquilotti", però l'implicazione ed il collegamento è diverso perché i 3" nel basket si comincia a fischiarli ed allora i bambini si rendono conto della loro importanza. Io li ho fissati come elementi-cardine che a questa età si devono sviluppare.

### **Le proposte operative sullo spazio.**

#### **Minibasket**

Maggiore elasticità nelle richieste, conoscere, possedere ed utilizzare il proprio spazio.

#### **Basket**

Spazi maggiormente ristretti, spazi condizionati dal tempo, spazi organizzati e strutturati più analiticamente in funzione dell'evoluzione tecnico-tattica dei giocatori. Lo spazio nel basket viene in qualche modo finalizzato e gestito in funzione anche del regolamento che cambia, i concetti devono essere portati ad un livello maggiore, evoluti in qualche modo,



quindi l'elasticità che si usa nelle richieste del Minibasket deve cominciare ad assumere una certa dimensione. Le utilizzazioni devono essere appropriate nel Minibasket, però poi si va su un'idea un po' più avanzata.

## STRATEGIA

### Minibasket

La strategia può essere sintetizzata su un concetto istintivo-ludico, incentrata sul possesso della palla, non tiene conto della presenza dei compagni nella maggior parte dei casi. Il palleggio viene usato a dismisura e la difesa non è spontanea, ma va stimolata.

### Basket

Le limitazioni di tipo regolamentare (spaziali, temporali, evoluzione della strategia dei giocatori) obbligano a ridurre il palleggio, a cercare la collaborazione a difendere. Su questo aspetto si inseriscono la scelta, la lettura dei momenti opportuni per tirare, utilizzando il tiro adatto.

### Proposte operative

#### Minibasket

Trasmettere al bambino una mentalità d'attacco anche in difesa; utilizzare i fondamentali per risolvere i problemi.

#### Basket

Insegnare la difesa come tattica di gioco, leggere le situazioni offensive ed interpretarle.

Il concetto di mentalità di attacco anche in difesa, nel Minibasket deve cominciare ad emergere all'ultimo anno. La difesa non è passiva, non c'è assolutamente niente di tattico o di esasperato, però cominciare ad **insegnare che anche in difesa si attacca**, quindi **non si subisce** ma si deve cercare di **utilizzare al meglio i mezzi legali per conquistare la palla**.

Il secondo punto è quello cardine di tutto il lavoro che si può sviluppare nel concetto di strategia, cioè **i fondamentali al servizio della risoluzione del problema**. Saper eseguire un buon cambio di direzione. Per eseguire un buon cambio di mano, per saper quindi utilizzare gli spazi, tutto quello che è legato ai fondamentali individuali passa per la tecnica, però è una tecnica in funzione della risoluzione dei problemi, non è una tecnica fine a se stessa. Nel basket si parla di insegnare la difesa come tattica di gioco, quindi si comincia ad approfondire anche il concetto tattico di difesa, non si difende più solo in un modo, ma si può difendere in vari modi sempre legali, sempre concessi e sempre adeguati ai bambini a disposizione. Il tatticismo non prevale mai sul concetto di evoluzione del fondamentale, però comincia a diventare un fondamentale di squadra.

Leggere le situazioni difensive ed interpretarle è l'altra idea che si deve sviluppare su questa base.

## LIMITAZIONI REGOLAMENTARI

E' la chiave di volta di questo problema di proposte tecniche.

#### Minibasket

Le regole devono essere tolleranti in relazione alle possibilità dei bambini. E' importante che tutti giochino lo stesso numero di minuti.

#### Basket

Questi due aspetti sono importanti ed il terzo è massacrante. Il Regolamento applicato progressivamente deve poi diventare una regola: regole da seguire e regole da rispettare. Si utilizzano palloni e canestri regolamentari. Non tutti giocano lo stesso numero di minuti. Le regole sono precise e le regole spesso invitano a giocare 5+3 e 4 che stanno a sedere.

Scoprire il Regolamento attraverso i giochi: arbitrare è parte del gioco, sono due aspetti importanti. I bambini devono "giocare ad arbitrare".

Insegnare tecnica e tattica in funzione di regole definite, utilizzare il Regolamento per migliorare la lealtà e l'autocontrollo. Queste due proposte sono quelle che chiudono il cerchio.

Sono stati analizzati gli aspetti di maggior rilievo, però ne esistono tanti altri perché oltre allo spazio diversi sono gli elementi da inserire. Su questa idea si può lavorare ed offrire agli Istruttori giovani queste idee di confronto: nel Minibasket si può fare questo, nel basket si può fare quest'altro. Su queste idee, su questi concetti appena sviluppati si può lavorare in maniera molto più ampia per offrire un ventaglio completo di proposte.

\* \* \* \* \*

## “RIFORMA DELLA CATEGORIA GIOVANILI E MINIBASKET E LIMITI DI ETA”

Nella stagione sportiva 2003-2004 le categorie giovanili maschili saranno così suddivise:

- Allievi: nati nel '91-'92 con i nati nel '92 che resteranno ancora nel Minibasket
- BAM: nati nel '90-'91
- Cadetti: nati nel '88-'89-'90
- Juniores: nati nel '86-'87-'88.

I bambini dell'ultimo anno Minibasket giocheranno anche nel "Propaganda", con conseguenti problemi da non trascurare. Un esempio per tutti: nel "Propaganda" si gioca con il canestro alto e nel Minibasket si gioca con il canestro basso.

Nella stagione sportiva 2004-2005 le categorie giovanili maschili saranno così suddivise:

- Allievi: nati nel '92-'93 con i nati nel '93 che possono ancora giocare a Minibasket
- BAM: nati nel '91-'92
- Cadetti: nati nel '89-'90-'91
- Juniores: nati nel '87-'88-'89.

Esiste anche il problema dell'ultimo anno di Scuola Materna, che però ora sconfinava con la Scuola Elementare, che comincia a 5 anni. Noi avevamo anticipato i 5 anni per la riforma dei cicli, ora la riproposizione da parte del ministro Moratti di 5 anni optativi (facoltativi), andrà in vigore sperimentalmente. Noi, come Settore, dobbiamo adeguarci a questo tipo di proposta che proviene dal Settore Giovanile. Il Minibasket durerà così 7 anni. Dovranno essere effettuati molti chiarimenti a livello operativo e tecnico anche con il CNA.

Per il femminile, annata 2001-2002, Juniores, Cadette, BAM, Allieve.

Per la stagione sportiva 2002-2003 le categorie saranno così suddivise:

- Allieve: nate nel '90-'91
- BAM: nate nel '89-'90 + 2 del '91
- Cadette: nate nel '87-'88-'89
- Juniores: nate nel '85-'86-'87

Per la stagione sportiva 2003-2004 le categorie saranno così suddivise:

- Allieve: nate nel '91-'92 con le '92 che potranno giocare ancora nel Minibasket
- BAM: nate nel '90-'91 + 2 del '92
- Cadette: nate nel '88-'89-'90
- Juniores: nate nel '86-'87-'88

Qualche idea, qualche spunto di riflessione su come cambia la prospettiva di lavoro nella programmazione del Minibasket.

Si dovrà arrivare a cambiare alcuni concetti sul Regolamento, sul minutaggio, sul tipo di materiale diverso sul quale lavorare, quindi è tutto un lavoro di programmazione che deve avere un'evoluzione diversa. Chi ha gruppi '92 si vedrà quest'anno a finalizzare il proprio lavoro ad obiettivi, ad idee di un certo tipo come riproporli l'anno prossimo con paletti di tipo decisamente diverso. Sono situazioni non facili da gestire.

Problema se insegnare i blocchi nel Propaganda. Nel Minibasket è vietato dal Regolamento, nel Propaganda non è prevista la regola che lo vieta, però ...secondo il buon senso non vanno insegnati. Il CNA non si è mai espresso sul come affrontare questo problema.

**PROF. PIERO VENTURINI:**

### **“OBIETTIVI DA RICERCARE”**

- Sapersi muovere in attacco senza palla
- Sapersi muovere in difesa
- Saper scegliere il tipo di palleggio più adatto
- Saper scegliere il tipo di tiro più adatto
- Saper scegliere il passaggio essenziale
- Saper ricevere correttamente la palla
- Saper giocare 1c1, 2c2, 3c3
- Cercare sempre il contropiede
- Saper giocare in situazioni di soprannumero e sottonumero
- Non farsi mai battere in difesa

### **A TAL FINE E' IMPORTANTE:**

- Lavorare sull'educazione e sviluppo delle capacità motorie
- Lavorare sui fondamentali cestistici e ball-handling
- Saper valutare obiettivamente i propri allievi, anche attraverso la somministrazione di test
- Saper utilizzare la metodologia che preveda spiegazioni semplici e dimostrazioni chiare dei gesti richiesti
- Rispettare i tempi di recupero fisiologici e mentali durante la lezione
- Utilizzare concetti generali ed idee-gioco in attacco e in difesa

### **ESEMPI:**

- Se sei in possesso di palla, vicino al canestro avversario, e non hai avversari davanti, **TIRA SUBITO.**
- Se sei in possesso di palla, vicino al canestro avversario, ma con un avversario davanti, **GIOCA 1c1.**
- Se sei in possesso di palla, lontano dal canestro avversario, e non hai avversari davanti, **VAI A CANESTRO PER LA VIA PIU' BREVE.**
- Se sei in possesso di palla, lontano dal canestro avversario, ma hai un compagno libero davanti, **PASSAGLI LA PALLA.**
- Se sei in possesso di palla, lontano dal canestro avversario, ed hai un avversario davanti, **CERCA DI BATTERLO, ma se hai un compagno libero davanti passagli la palla e GIOCA DAI E VAI CON LUI.**
- Se non sei in possesso di palla, **SMARCATI** per riceverla, **VAI DOVE NON C'E' IL DIFENSORE.**
- In difesa **NON FARTI BATTERE** e torna davanti all'avversario se ti supera.
- **AIUTA** i compagni battuti o in difficoltà.

### **LA COMUNICAZIONE**

#### **IL COMUNICATORE**

- **Abilità**
- **Competenza**
- **Fiducia e credibilità**

#### **IL DESTINATARIO**

- **Abilità**
- **Competenza (codice condiviso)**
- **Motivazione**
- **Attenzione**

### **IL MESSAGGIO**

- Chiaro
- Non contraddittorio
- Complesso in proporzione alla capacità di elaborazione del destinatario
- Visibile
- Decodificabile
- Ben presentato
- Appropriato e pertinente

## COMUNICAZIONE MOTORIA

### Minibasket

Prevalente utilizzo del linguaggio verbale finalizzato ad avere la palla dai compagni. Nella maggior parte dei casi il messaggio resta fine a se stesso.

### Basket

Il linguaggio verbale dovrebbe essere utilizzato per suggerire comportamenti tattici, aiutare i compagni, pianificare strategie. Linguaggio mimico-gestuale.

## COMUNICAZIONE MOTORIA

### Proposte didattiche

#### MINIBASKET

- Interventi ludici finalizzati a coinvolgere tutti i bambini indipendentemente dalle capacità individuali.

#### BASKET

- Stimolare la comunicazione verbale, sia in attacco che in difesa.
- Stimolare la comunicazione verbale fra i giocatori e tra istruttore-giocatori.
- Gestione dei time out.
- Fornire rinforzi positivi in seguito all'errore di un compagno.
- Creare lo spogliatoio

### LO SPAZIO

#### Minibasket

- Conoscenza dell'ambiente circostante in senso generico: come muoversi, cosa fare, ecc...
- Conoscenza dello spazio attraverso l'utilizzo dei fondamentali e delle regole tipiche della disciplina.

#### Basket

- Si parla di spazio in senso maggiormente analitico, con riferimenti più specifici nei confronti della disciplina (tutto campo, metà campo, area dei 3 secondi, ecc...).
- Ognuno ha un suo spazio che deve essere rispettato dai compagni.

### LO SPAZIO: PROPOSTE OPERATIVE

#### Minibasket

- Maggiore elasticità nelle richieste
- Conoscere, possedere, utilizzare il proprio spazio

#### Basket

- Spazi maggiormente ristretti
- Spazi condizionati dal tempo
- Spazio organizzato e strutturato più analiticamente in funzione dell'evoluzione tecnico-tattica dei giocatori

### LA STRATEGIA

#### Minibasket

- E' sicuramente istintivo-ludica, incentrata sul possesso della palla; non tiene conto della presenza dei compagni
- Il palleggio viene usato a dismisura
- La difesa non è spontanea, ma va stimolata

#### Basket

- Le limitazioni regolamentari di tipo spaziale e temporale rivoluzionano le strategie del giocatore, obbligandolo a: ridurre il palleggio, cercare collaborazione e difendere
- Scelta del momento opportuno per tirare, utilizzando il tiro adatto

### **LA STRATEGIA: proposte operative**

#### **Minibasket**

- Trasmettere ai bambini una mentalità d'attacco anche in difesa
- Utilizzare i fondamentali per risolvere i problemi.

#### **Basket**

- Insegnare la difesa come tattica di gioco
- Leggere le situazioni offensive e interpretarle

### **LIMITAZIONI REGOLAMENTARI**

#### **Minibasket**

- Le regole devono essere tolleranti in relazione alle possibilità dei bambini.
- È importante che tutti giochino lo stesso numero di minuti.

#### **Basket**

- Il regolamento deve essere applicato progressivamente in maniera più fiscale
- Si utilizzano palloni e canestri regolamentari
- Non tutti giocano lo stesso numero di minuti.

### **LIMITAZIONI REGOLAMENTARI proposte operative**

#### **Minibasket**

- Scoprire il regolamento attraverso il gioco.
- Arbitrare è parte del gioco.

#### **Basket**

- Insegnare tecnica e tattica anche in funzione di regole definite.
- Utilizzare il regolamento per migliorare la lealtà e l'autocontrollo.

Venerdì 30 Agosto, ore 13

**Prof. PIERO VENTURINI**

## “L'ERRORE DIDATTICO NEL PASSAGGIO DAL MINIBASKET AL BASKET”

\* \* \* \* \*

### Premessa

Presenterò alcune idee che ho maturato negli anni, correggendo delle proposte errate che nel Minibasket si ripetono in maniera troppo “convenzionale”. Io non credo che alcune idee, alcune proposte siano adeguate per definizione. Io spero di individuare l'errore, o perlomeno di far scoprire dove esso risiede, o meglio ancora che esiste una possibilità diversa di formulare una proposta, con una prospettiva di apertura mentale maggiore per i nostri ragazzi.

### Tipo delle proposte

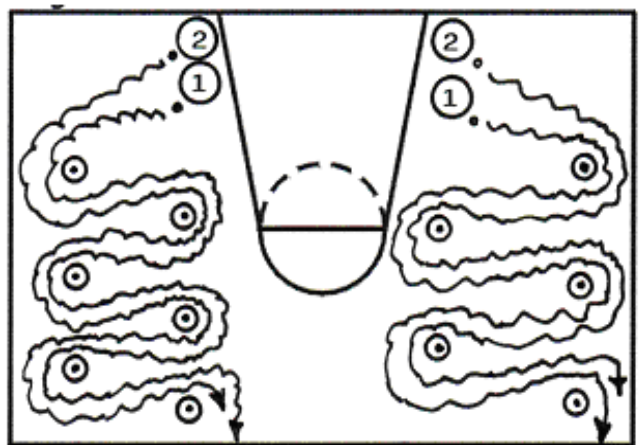
Per quanto riguarda i fondamentali, ma anche per il gioco stesso, è possibile inventare, creare delle situazioni di gioco, delle situazioni-partita che non siano quelle tradizionali, come ad esempio giocare 5>5 con quattro squadre contemporaneamente in campo, oppure giocare su 4 canestri. Queste sono idee sviluppate su tutti i fondamentali e sulle situazioni-gioco, oltre a tutta una serie di proposte sugli stessi fondamentali e sulle situazioni-partita che esulano dai canoni tradizionali. Il riferimento è al giocare su due canestri in verticale (canestro da difendere e canestro da attaccare), alla proposta dei quattro canestri con i due canestri di fianco, inoltre giocare con i canestri definiti o giocare con palloni di tipo diverso anche con 4 squadre insieme sul campo (“A” contro “B”, “C” contro “D”). E' da sottolineare che il tutto riguarda l'ultimo anno “Aquilotti”. Queste proposte, infatti, sono valide per l'ultimo anno “Aquilotti” e quindi collegate in qualche modo al passaggio Minibasket-Basket. Il 5c5 + 5c5 (quattro squadre insieme sul campo) è una proposta sperimentata con esiti soddisfacenti ed ha grandi prospettive, ha grandi possibilità di sviluppo sulle **letture degli spazi** e sulle **collaborazioni**, quindi **abituati i ragazzi a muoversi nel campo**. E' indispensabile utilizzare due palloni di colore diverso oltre, naturalmente, ai diversi colori delle magliette, altrimenti scoppia la confusione sul campo. Se mancano i prerequisiti, è inevitabile il caos (scontri, testate, inciampi etc.), però è proponibile. Si rivela inoltre molto interessante anche per i ragazzini, soprattutto partendo da un'idea (che è l'idea-base) e cioè la situazione-gioco che si verifica nel campo, ossia senza i binari e senza i vigili che dirigono. Occorre però sapersi organizzare, saper sfruttare lo spazio, il tempo e tutte le possibili opzioni per trovare le soluzioni migliori. Questa è la proposta finale, le proposte, invece, per arrivare a questi obiettivi, riguardano anche i fondamentali. Esempio: l'utilizzo dei coni. A cosa servono i coni? Per il cambio di direzione ed il cambio di mano. Con quale proposta? Una fila di coni sfalsati. Come si sviluppa l'esercizio? Staffetta! I coni però, come tali, **“non si muovono”**. A giocare 1c1 con ostacoli statici, tutti sono bravissimi! Quando però si deve affrontare un ostacolo mobile, le difficoltà sono insuperabili. Inserire allora le variabili di partita come, ad esempio, uno che insegue l'altro per toccarlo. Presenterò un'idea-base per arrivare a quella finale, attraversando ogni fondamentale (palleggio, tiro, passaggio e difesa), evidenziando quali sono le “certezze” da dare.

### Proposte pratiche

#### Palleggio

- Due file di coni in collocazione sfalsata. A coppie, ognuno con palla, (1) deve palleggiare a slalom tra i coni, inseguito da (2) che deve cercare di prenderlo (Diagramma 1).

**Diagramma 1**



- Una fila per ogni estremità delle due file di coni, tutti con palla. In continuità, uno dietro l'altro, slalom tra i coni, quando si incontra il compagno = "esitazione" (Diagramma 2).

E' stata così inserita anche l'esitazione, quindi occorre tenere la testa alta. E' una progressione di lavoro che valorizza l'utilizzo del cono sui cambi di direzione e sui cambi di mano. E' una questione di abilità: se è stato costruito e conseguito con il proprio gruppo un certo tipo di abilità, si possono inserire anche queste proposte.

## Tiro

Se il fondamentale consente di saper affrontare e risolvere una situazione di gioco, che sia "a prendersi", che sia 1c1, l'importante è sapere quando è il momento giusto, il tempo giusto ed il modo giusto. L'esercitazione di tiro classica è, ad esempio, una gara di tiro. Avversario? Nessuno! Quante volte, in partita, si tira senza avversario? Mai! Forse qualche volta in contropiede. Cosa si può allora proporre per insegnare questo fondamentale in maniera reale? Delle situazioni denominate con il termine "variate". Proporre quindi un'azione di tiro che non sia una tabellina di tiro senza nessuno davanti che ostacoli, arrivare alla soluzione di questo e creare la situazione-gioco. La situazione-gioco reale è che 90 su 100 si tira con qualcuno che disturba, quindi tutte le situazioni sono ottimali a condizione che sia esercitata una certa pressione. Spesso si trascura di lavorare sulle **capacità senso-percettive**. Inibendo l'analizzatore ottico si migliora la capacità del tatto e dell'orientamento nello spazio, quindi tirare con un occhio, con l'altro etc., oppure variando le situazioni d'appoggio, perché non sempre capita di tirare con piedi a terra, l'equilibrio giusto etc. Tirare quindi con una gamba sollevata ovvero in appoggio su una sola gamba, alternando l'appoggio su gamba destra e gamba sinistra.

## Passaggio

Allenamento sul passaggio: come migliorare il passaggio?

- Gioco del "chi caccia a tutto campo" con il segnale dell'Istruttore che ferma, chi ha la palla va a tirare.
- A coppie, un pallone a coppie, passarsi la palla, allo "Stop!", chi ha la palla si ferma, chi non ha la palla corre verso il canestro più lontano, chi ha la palla può eseguire massimo due palleggi e passarla. Allo "Stop!", chi ha la palla in mano, si ferma, il compagno corre verso il canestro più lontano e riceve il passaggio. Chi ha la palla, al massimo, può eseguire due palleggi per passargli la palla ed in questo caso le regole si possono inventare. All'inizio si possono fissare tre palleggi, per arrivare ad eliminare il palleggio, che è il sogno di ogni allenatore, cioè passare la palla senza metterla a terra.
- Variante: cambio segnale = l'Istruttore alza il braccio.
- Variante: senza usare il palleggio. Allo "Stop!", passarsi la palla però senza usare il palleggio, questa è una gara a coppie, a chi realizza più canestri.
- Ultimo segnale: passare la palla, eliminare il palleggio, quindi si comincia a sviluppare la collaborazione vera del passaggio, l'idea del "dai e vai".
- Oppure: un palleggio per quello che va a tirare, due palleggi per quello che va a tirare.

## Difesa

A questa età, si deve lavorare molto intensamente sulla difesa, ma soprattutto nella difesa che collabora. Non si intende certamente la difesa con gli aiuti (la famosa "help and recover"), ma nel senso di intervenire in quelle situazioni in cui un compagno si trova in difficoltà. Ritengo pertanto che sia importante collegare il concetto della difesa che "attacca" alla difesa che collabora. Classico esempio è il 2>2 "a prendersi", sia senza palla che con palla.

- **2>2**. Due file di attaccanti [(1) e (2)] dislocate ai rispettivi angoli di fondo campo, due di difensori ("cacciatori") [(X1) e (X2)] ai rispettivi angoli di metà campo (Diagramma 3). Tutti senza palla. Se X1 ha toccato (1) e X2 non ha ancora toccato (2), X1 va a anch'egli a toccare (2) e così vale per X2. Inoltre: **i due difensori guadagnano un punto solo se riescono a toccare tutti e due**

Diagramma 2

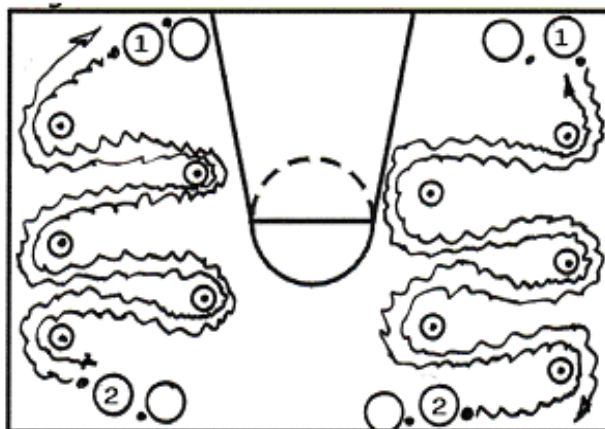
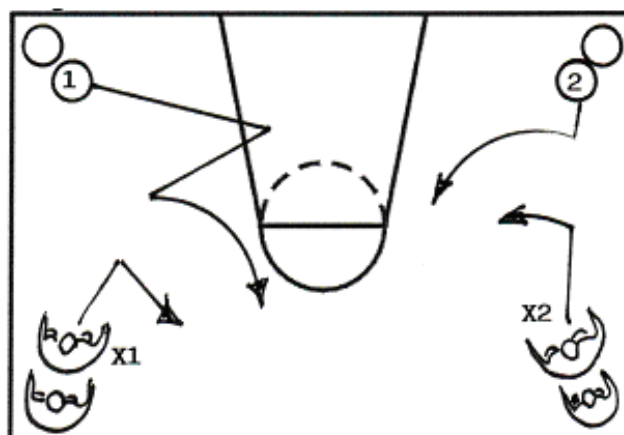


Diagramma 3

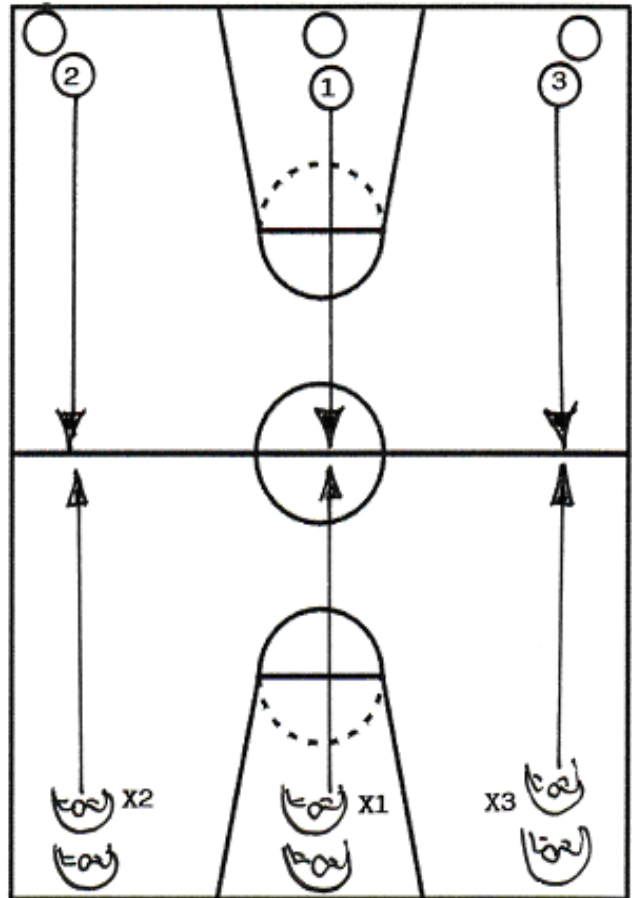


gli attaccanti e questo accorgimento stimola la collaborazione difensiva.

- **3>3.** Si può esasperare la situazione giocando a tutto campo. Stesse modalità dell'esercizio precedente, estendendolo però a tutto campo. Tre file di attaccanti su una riga di fondo campo, tre file di difensori sulla riga di fondo campo opposta. X1, X2 e X3 devono toccare (1), (2) e (3) prima che quest'ultimi arrivino alla linea di metà campo (Diagramma 4). L'idea è negli spazi da gestire in rapporto alle persone.

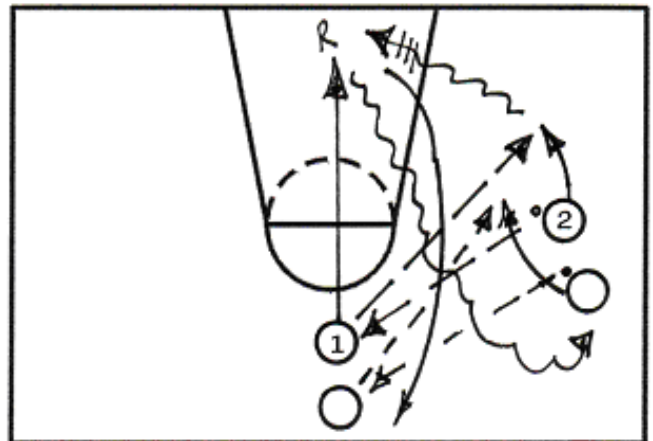
Variante: inserire la palla per sviluppare ancor di più i concetti di attacco, difesa, cambi di direzione e di velocità, capacità di anticipazione e scelta.

Diagramma 4



- Due file (sulle posizioni "1" e "2" di attacco), "dai e vai" come nel riscaldamento pre-partita. Senza alcun ostacolo non serve a niente in quanto manca l'impegno mentale. Inserire quindi una variabile di partita, come, ad esempio, chi ha concluso ritorna passando in mezzo ai due che stanno eseguendo ("interferenza"). (Diagramma 5).

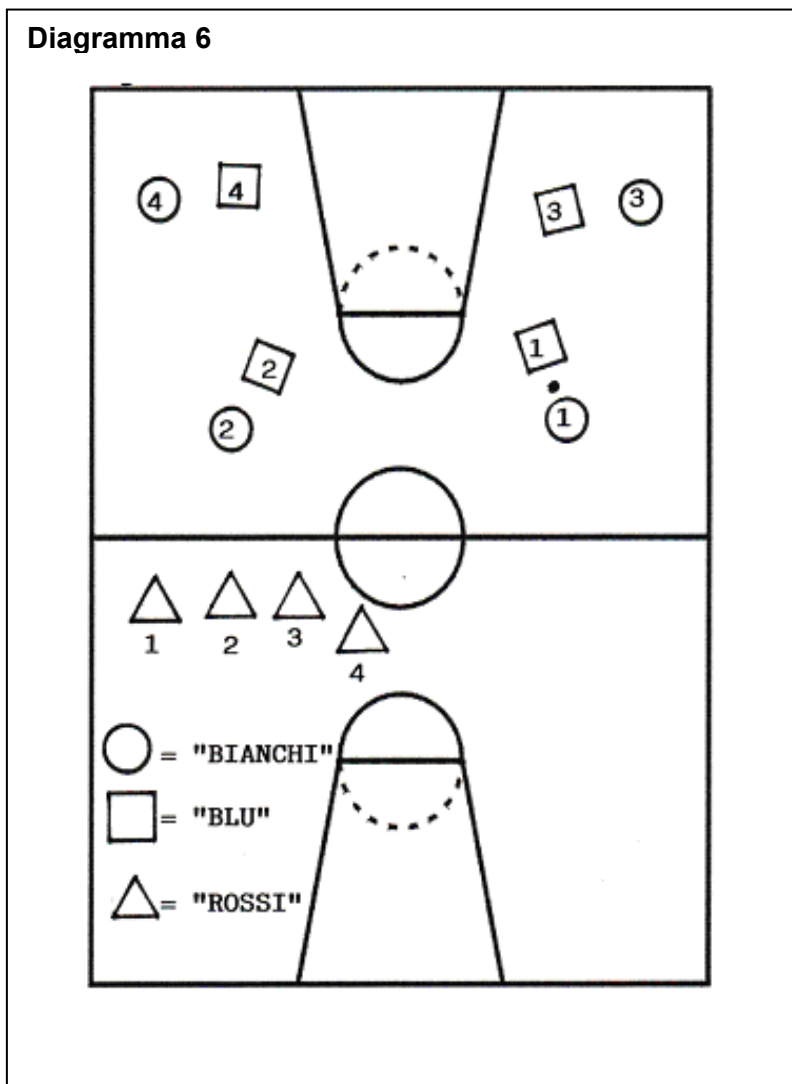
Diagramma 5





La proposta finale è il 4>4, sotto una forma diversa dal solito.

- **4>4 in continuità a tutto campo.** Tre squadre: "bianchi", "blu" e "rossi". S'inizia con i "bianchi" che attaccano contro i "blu", mentre i "rossi" attendono a metà campo. Per proporre qualcosa di diverso, i "blu", quando recuperano la palla (o effettuano la rimessa su canestro subito), anziché attaccare sull'altro canestro contro i "rossi", aprono il contropiede per gli stessi "rossi", contro i quali corrono a difendere i "bianchi". I "blu" attendono a metà campo per ricevere l'apertura dai "bianchi", quando quest'ultimi avranno recuperato la palla (od effettuato la rimessa su canestro subito) dopo aver difeso contro i "rossi" (Diagramma 6). La squadra che perde la palla deve difendere sull'apertura.



Questo accorgimento sicuramente stimola il **cambio di mentalità**, ma se ne può aggiungere un altro come, ad esempio, **eliminare il palleggio**. In questo caso la squadra che deve proiettarsi in contropiede deve riuscire a ricevere la palla. Molto interessante è anche la proposta 5>5 a quattro squadre contemporaneamente sul campo (con utilizzo di due palloni di colore diverso), per mezzo della quale l'**occupazione dello spazio** ne trae grande giovamento.

### Conclusioni

Io credo nelle idee che ho presentato, però vorrei sottolineare anche l'importanza dei dogmi. Il mio percorso formativo è arrivato a questi concetti, senza però dimenticare che esistono dei dogmi, dai quali non si può prescindere. Importante, infine, considerare il "come" ed il "quando" presentare le varie proposte.