

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, 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.

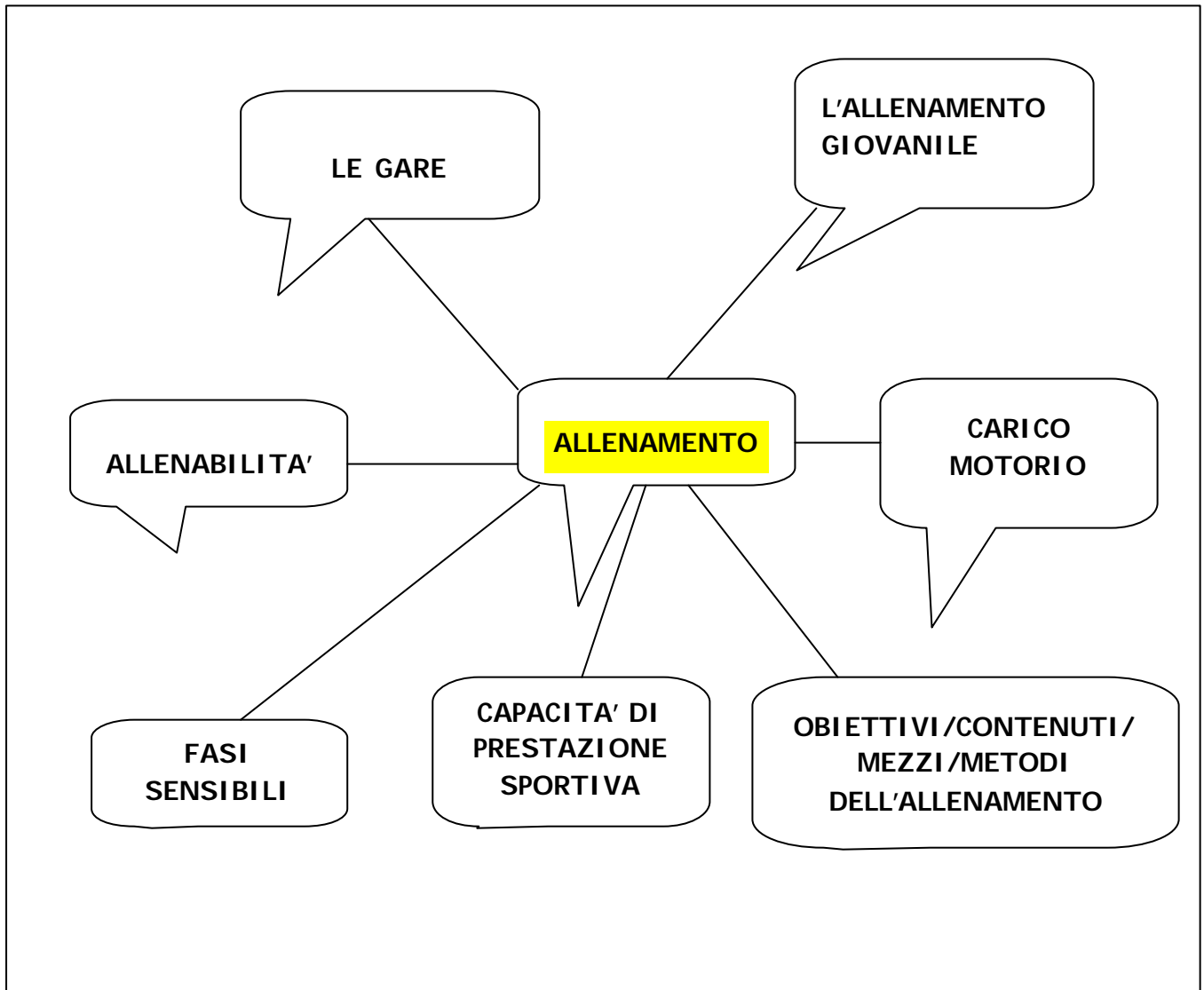
Bambino di 9/10 anni

- 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 riceverli.
- 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.

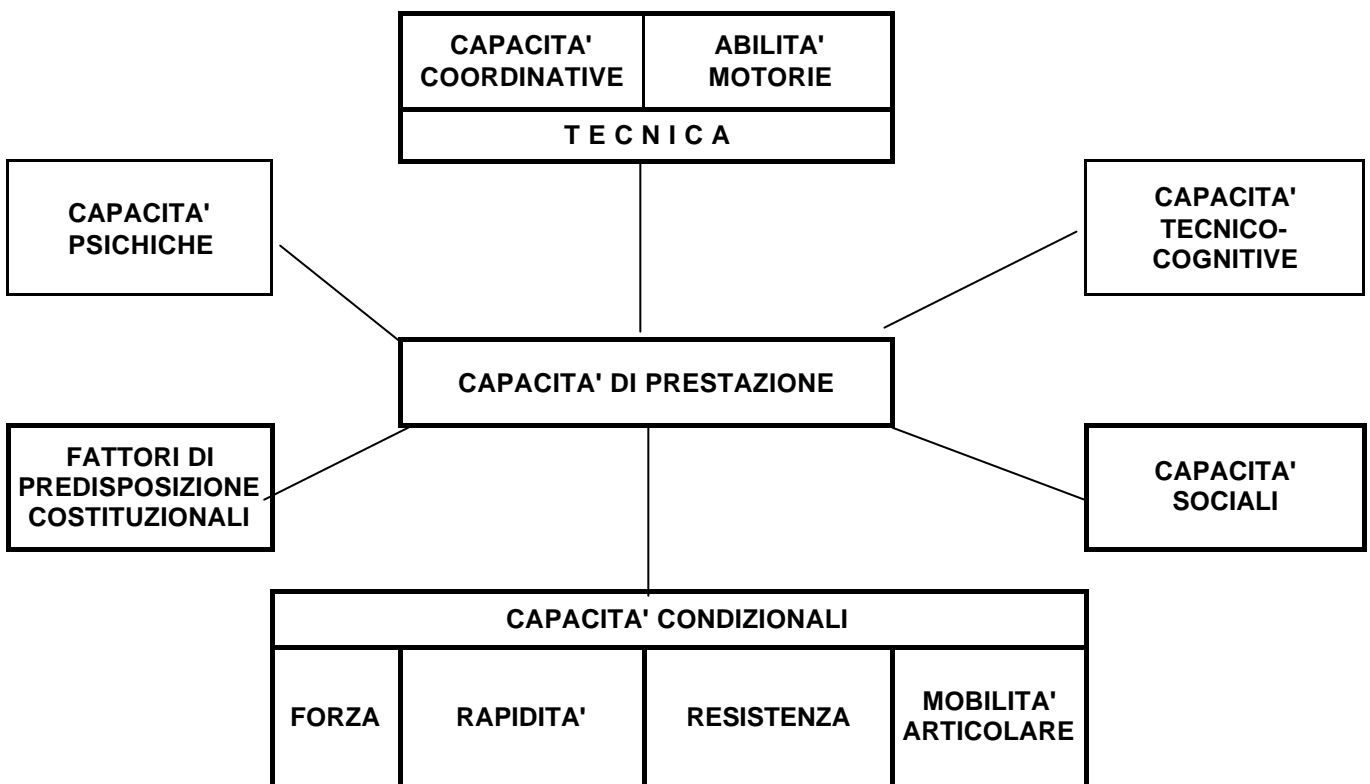
- Nell'età infantile un ruolo importante viene svolto dalle "fasi sensibili", in relazione sia alle capacità coordinative che alle condizionali perché comunque in una seduta di allenamento o una lezione di Minibasket con una proposta che riguardi l'attività motoria non si può scindere mai il lavoro sulle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