

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**TIME OUT** Alcune regole da ricordare:

- Istruttore con presenza attiva, che gratifica e corregge durante l'esecuzione (parlare in positivo)
- Istruttore entusiasta, che ami stare con i bambini, che sappia fare il "bambino" e che sappia dimostra più che parlare
- **Metodo della libera scoperta o della scoperta guidata. Per esempio: "muovetevi per il campo come volete ma la palla non deve mai stare ferma ", ogni bambino interpreta personalmente l'ordine verbale, l'istruttore osserva per poi invitare a trovare le varie alternative, "possiamo muoverci solamente in avanti? la palla può essere lanciata in alto solamente con due mani?**

- Obiettivi: educare le capacità senso-percettive; lo schema corporeo; gli schemi motori di base e posturali; le capacità coordinative; il palleggio; il tiro; il passaggio. Esecuzioni con la palla, il più possibile.

Caro Istruttore **devi sempre ricordare** che:

**Gli istruttori del settore giovanile non possono essere allenatori “di successo”**  
(I.Hann)