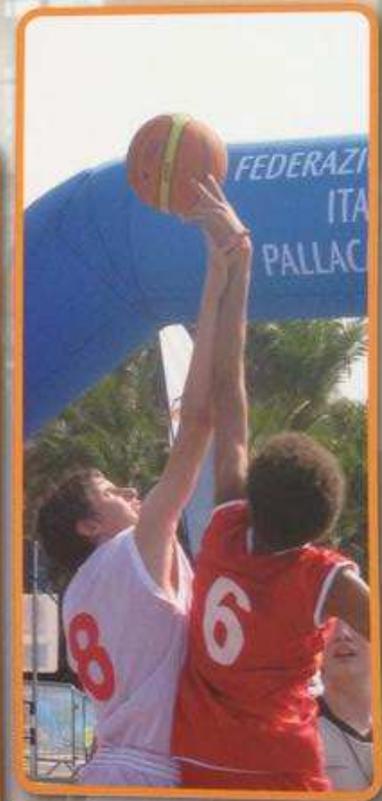


Maurizio Cremonini - Fabrizio M. Pellegrini



# Il Minibasket

L'emozione • La scoperta • Il gioco

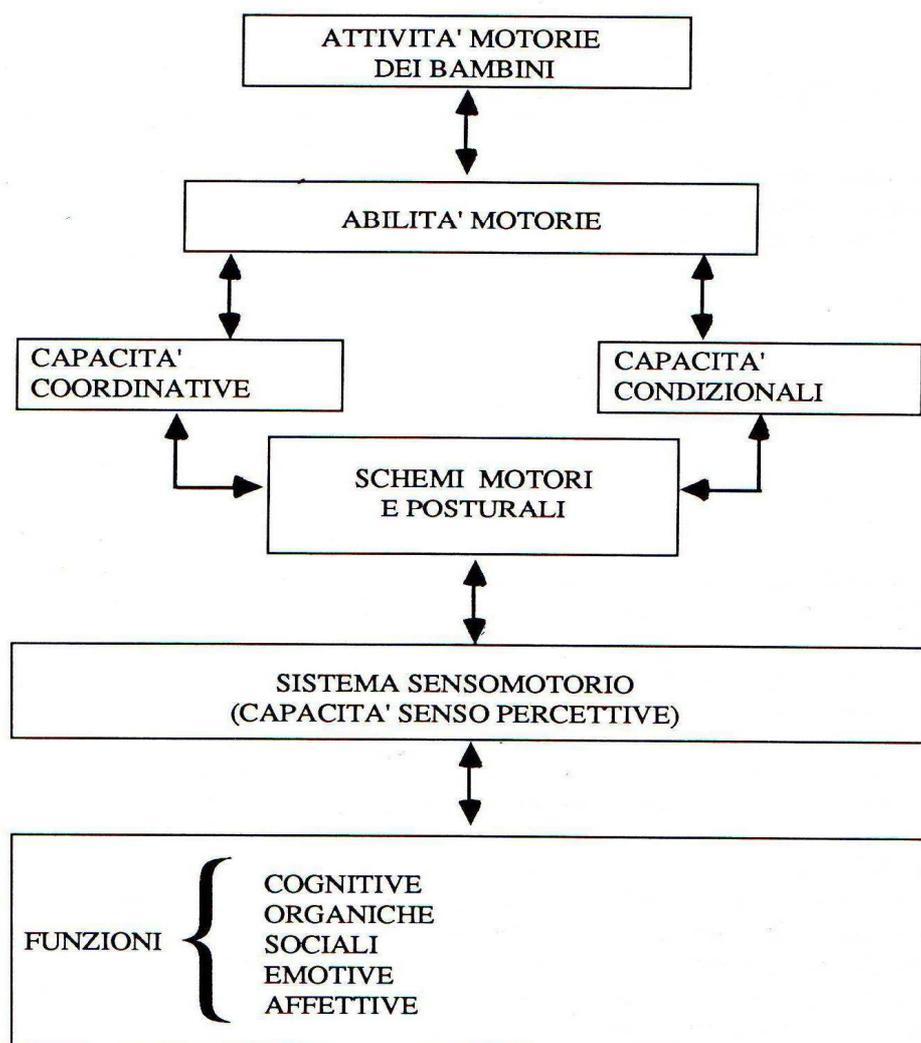


FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLACANESTRO



## CAPITOLO 6

### Conoscere i fattori della motricità



#### 6.1 Le capacità senso-percettive ed il loro sviluppo

Nel periodo che va dalla nascita fino al compimento dei primi anni di vita, il bambino attraversa una fase straordinaria di sensibilità e di capacità di ricezione degli stimoli ambientali: ogni momento della sua vita è segnato da esperienze via via più complesse

nell'ambiente esterno, che possono agevolare o limitare la maturazione biologica e lo sviluppo psicologico.

Le capacità potenziali di ogni bambino, determinate dal patrimonio genetico ereditario, non sono proprietà che si sviluppano da sole, ma costituiscono un complesso di funzioni psico-fisiologiche che devono essere attivate, esercitate e apprese, e che dipendono in gran parte dalla sollecitazione sensoriale.

In tale complesso, determinate funzioni non si sviluppano in assenza di percezioni o di stimoli sufficienti: è ampiamente noto che bambini cresciuti in situazioni di forte isolamento o di carenza affettiva difficilmente riescono a recuperare il deficit di padronanza linguistica accumulato o a strutturare un adeguato senso di identità personale; così come bambini sedentari e poco attivi non raggiungono una padronanza completa di quelle capacità motorie che pure potrebbero esercitare.

Risultano comprensibili, allora, l'importanza e il ruolo, nell'ambito dell'educazione motoria per l'infanzia, di tutto quel complesso di capacità bio-psicologiche che si è soliti definire come **capacità senso percettive**.

Esse si riferiscono all'attività degli organi di senso (o analizzatori) e comprendono, in forma semplice o combinata, le capacità di discriminazione visiva, uditiva, tattile, labirintica e cinestetica. Queste capacità specifiche sono all'origine della consapevolezza del corpo, dello spazio, del tempo e dell'ambiente (inteso come rapporto con gli oggetti e con gli altri).

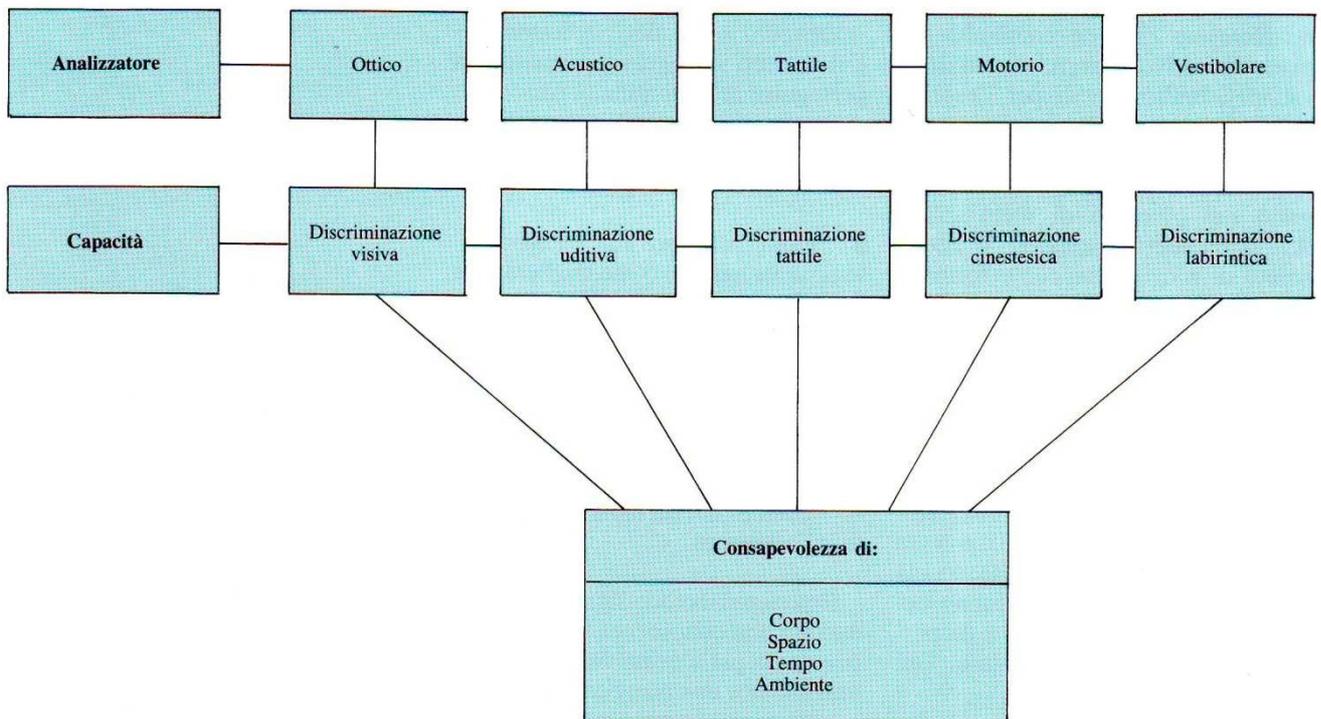
In tutte le attività motorie, il livello di consapevolezza del corpo, dello spazio, del tempo e dell'ambiente costituisce un elemento fondamentale; in questo senso, il ruolo delle capacità senso-percettive e delle funzioni ad esse connesse risulta indispensabile quale sistema complesso di informazione di **feedback** (retroazione) di ogni aspetto delle attività.

Attraverso i processi senso-percettivi e motori, il bambino esplora l'ambiente, entra in rapporto con gli oggetti e con gli altri, pone le basi per la costruzione di una positiva immagine di sé.

Per tali ragioni, lo sviluppo delle capacità senso-percettive costituisce uno degli obiettivi educativo-didattici dell'educazione motoria nella scuola dell'infanzia. Il conseguimento di tale obiettivo consentirà al bambino di:

- interpretare gli stimoli esterni che gli permettono di adattarsi all'ambiente;
- riconoscere, differenziare, identificare, ricordare gli oggetti, le persone, gli avvenimenti osservati;
- riconoscere, differenziare, identificare, ricordare l'intensità e la direzione di suoni e rumori;
- riconoscere, ricordare e riprodurre esperienze musicali, vocali e ritmiche;
- riconoscere, differenziare, ricordare forme, superfici e consistenza di oggetti;
- riconoscere, differenziare, ricordare posizioni del corpo o di parti di esso, statiche o in movimento;
- riconoscere, differenziare, ricordare situazioni dinamiche di accelerazione, rotazione, cambi di direzione del corpo o di parti di esso.

### Capacità senso-percettive in relazione al tipo di analizzatore coinvolto



Le attività da proporre devono quindi:

- soddisfare i bisogni di conoscenza e di curiosità infantile, fondamentali per lo sviluppo cognitivo;
- stimolare l'acquisizione di capacità di iniziativa, scelta e decisione, indispensabili sul piano emotivo;
- svolgersi in un clima di intensa partecipazione e di fiducia, essenziali sul piano affettivo e sociale;
- essere proposte, infine, in forma adeguata, stimolante e gratificante.

## 6.2 A proposito degli schemi motori

Esiste un patrimonio motorio proprio della specie umana trasmesso per via ereditaria, di cui ogni bambino dispone sin dalla nascita per il solo fatto d'essere nato, e che costituisce la base su cui ciascun individuo costruisce la propria motricità in relazione all'ambiente ed alla cultura in cui vive e agisce.

Tale patrimonio motorio di base può essere semplicemente sviluppato seguendo i processi auxologici, oppure può essere valorizzato e addirittura esaltato, a partire dalle esperienze di movimento dei primi anni di vita; sono infatti queste ultime che determineranno il grado di sviluppo, di evoluzione e di arricchimento delle forme naturali del movimento umano.

L'ambiente e le sue stimolazioni possono influire sull'apprendimento di tali forme di movimento (abilità) e determinarne lo sviluppo in una direzione piuttosto che in un'altra.

Tutti i bambini, a prescindere dalle differenze di razza, religione, lingua, o condizione, dispongono fin dalla nascita di un repertorio filogenetico di schemi di base naturali di movimento, propri della specie umana.

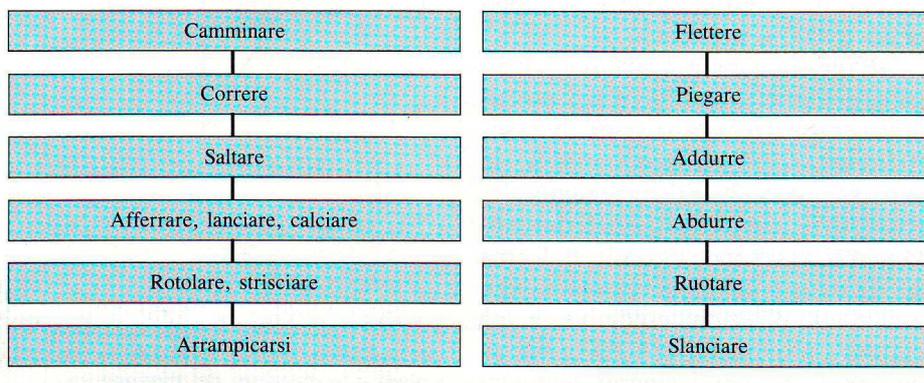
Ogni bambino indistintamente dispone perciò (con una varianza assolutamente individuale) di un medesimo potenziale di schemi motori, che prenderà forme qualitativamente e quantitativamente differenti, a seconda della varietà delle esperienze e della ricchezza degli stimoli ambientali sia occasionali che intenzionali.

## Conoscere per educare

L'azione educativa per lo sviluppo della motricità dei bambini presuppone la conoscenza delle strutture di base del movimento volontario e finalizzato in tutte le sue diverse forme. Tale struttura consta di elementi semplici o schemi di base, che possono essere **statici**, **statico-dinamici**, **dinamici**, e possono riferirsi a posture e movimenti parziali o globali di segmenti corporei o di tutta la massa corporea.

La realizzazione di questi movimenti è condizionata dalle caratteristiche anatomiche e fisiologiche dei segmenti corporei interessati; qualsiasi movimento, inoltre, utilizza forze sia attive (muscolari, elastiche, ecc.) che passive (gravità, peso, inerzia, ecc.), in un'alternanza e in un gioco interattivo che trova espressione e sviluppo nello spazio e nel tempo.

### Principali schemi motori e posturali



Gli schemi di base, come si è accennato, possono coinvolgere nell'esecuzione tutto il corpo o parti di esso in successione o sinergismo temporale, mentre rispetto ai parametri spaziali del movimento, essi sono riferibili, in forma semplice o combinata, ai piani, agli assi e alle direzioni esecutive, e ciò sia per i movimenti di tutta la massa corporea, sia per i singoli segmenti.

I movimenti sono inoltre valutabili in termini di durata, frequenza, direzione, ampiezza, velocità, forza, fluidità, accelerazione; tali elementi si configurano come parametri di riferimento generali.

Il meccanismo degli schemi posturali si basa sul tono muscolare, il più generalizzato sistema senso-motorio del corpo. Esso è preposto al mantenimento delle posizioni del

corpo nello spazio in rapporto alla forza di gravità, in forma sia statica che statico-dinamica.

Gli schemi posturali e quelli statico-dinamici attivano i diversi segmenti corporei in differenti posizioni, in relazione gli uni con gli altri e con la restante massa corporea; essi servono come schemi di base per movimenti più complessi e combinati.

### **Gli schemi motori e la corporeità**

Quando nel movimento sono coinvolti i segmenti corporei senza spostamento dinamico di tutta la massa corporea nello spazio, siamo in presenza di **schemi posturali statico-dinamici** (come flettere, piegare, slanciare, addurre, abduurre, ecc.).

Nel caso in cui nel movimento sia coinvolto tutto il corpo che si sposta dinamicamente nello spazio, siamo in presenza di veri e propri **schemi motori** (come camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi, ecc.); questi costituiscono la risultante, coordinata nel tempo e nello spazio, di movimenti parziali ripetuti in forma sia ciclica che aciclica, anche se non sempre con ritmi eguali per quanto riguarda la frequenza, l'ampiezza, la rapidità, ecc.

Esiste peraltro una relazione tra i vari schemi motori, analizzati secondo indagini di tipo qualitativo e classificati secondo tre diverse categorie:

- **locomotori** (correre, camminare, arrampicarsi, saltare), legati alla capacità di muoversi nell'ambiente;
- **non locomotori** (lanciare, afferrare, calciare, colpire), che riguardano tutti i movimenti propulsivi e di calcolo di traiettorie di oggetti come la palla;
- **di stabilità** (rotolare, girarsi, camminare in equilibrio), principalmente legati alla capacità di controllo delle forze di gravità.

Occorre ricordare che le unità di base del movimento maturano e si sviluppano secondo un processo definito di stadi progressivi, nel corso dei quali ogni stadio include quello precedente.

Il bambino di pochi mesi ad esempio si muove senza coordinazione; in seguito il suo movimento si precisa progressivamente: inizia ad afferrare gli oggetti, impara a stare seduto, in piedi, poi a muoversi carponi, quindi a camminare, e via via apprende movimenti sempre più complessi, fino a conseguire i primi automatismi.

Ogni schema motorio possiede quindi un proprio livello di sviluppo, che risulta collegato all'età motoria del soggetto; i ritmi di sviluppo, inoltre, possono variare da soggetto a soggetto e sono connessi ai differenti stadi di maturazione e di crescita e ai diversi livelli di apprendimento motorio di ogni individuo.

### **Strategie metodologiche e percorsi didattici**

Le strategie metodologiche e i percorsi didattici devono tener conto dei differenti livelli di capacità e alfabetizzazione motoria propri di ciascun bambino; quanto maggiore e più

ricco è il repertorio di schemi motori che ciascun bambino ha maturato e sperimentato, tanto più sarà in grado di svilupparli e tanto più ampie e differenziate saranno le abilità che gli sarà possibile apprendere in seguito.

Sia le unità di base del movimento, sia i loro aspetti senso-percettivi, coordinativi, energetici e strutturali possono essere attivati e sviluppati attraverso variazioni e combinazioni esecutive dei movimenti, da definire in rapporto a variabili di tipo spaziale, temporale, quantitativo, qualitativo, ambientale o, più genericamente, di situazione.

Gli schemi motori di base vengono utilizzati spontaneamente dai bambini per risolvere gli innumerevoli compiti della vita quotidiana. Essi risultano tanto più ricchi quanto più si sono sperimentati nel corso di azioni diverse e variate.

Tutti i bambini, ad esempio corrono, e possono farlo in modi diversi se le occasioni avute di correre sono state diverse. La ricchezza del correre di un bambino è determinata dai tanti modi di correre che ha sperimentato e perciò imparato.

Questa regola vale per tutti gli schemi: quanto più saranno stati utilizzati e sperimentati in situazioni diversificate, tanto più risulteranno vere e proprie matrici generatrici in grado di produrre nuovi movimenti.

Le diverse abilità motorie sono infatti riconducibili a una o più "matrici" di schemi motori: la capovolta, ad esempio, ha come matrice lo schema del rotolare; il tiro a canestro ha come matrice il lanciare; il salto in alto ha come matrice il saltare, magari cominciando dal saltare in basso; e così via.

Non si dovrà, allora, semplicemente far acquisire a ciascun bambino "la più ampia base motoria" in termini soltanto quantitativi; una seria e mirata azione didattica dovrà invece predisporre e organizzare occasioni e situazioni utili a un arricchimento qualitativo degli schemi motori.

Ogni schema motorio e posturale di base potrà essere sviluppato da ciascun bambino secondo gradi diversi di efficacia e di esecuzione; ogni tipo di espressione e di esecuzione dei diversi schemi va interpretato come una nuova e diversa competenza personale acquisita dai bambini.

D'altra parte, ogni bambino risulta unico e irripetibile nella capacità di affrontare e risolvere le diverse situazioni e di conseguenza tenderà ad acquisire le sue competenze in forma del tutto personale: questo aspetto va assolutamente salvaguardato, valorizzato e persino allenato.

Di seguito **due riflessioni a voce alta** che evidenziano le due dimensioni di sviluppo degli schemi motori, **quella orizzontale** (svilupparne tanti, il più possibile) e **quella verticale** (specializzare quelli che servono alla costruzione delle abilità sportive). Queste due dimensioni devono procedere di pari passo tenendo conto dell'età e delle fasi sensibili.

## □ LA DIMENSIONE ORIZZONTALE DELLO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI

Gli schemi motori vengono utilizzati spontaneamente dai bambini per risolvere le innumerevoli situazioni della loro vita quotidiana.

Se le attività dei bambini sono le più variate, essi avranno modo di sperimentarne tanti (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, arrampicarsi, rotolarsi, eccetera).

**Si tratta della dimensione orizzontale di sviluppo degli schemi motori (cioè sperimentarne tanti).**

## □ LA DIMENSIONE VERTICALE DELLO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI

Allo stesso tempo tutti i bambini, ad esempio, tirano una palla e possono farlo in modi diversi se hanno avuto occasioni di tirare in situazioni diverse (varianti esecutive di spazio, tempo, quantità, qualità, situazione, eccetera).

La ricchezza del “tirare” di un bambino è perciò determinata dai tanti modi di tirare che ha sperimentato, e magari imparato.

**In questo caso stiamo considerando la dimensione verticale di sviluppo del tirare.**

## **Gli schemi motori come matrici generatrici di abilità motorie**

Queste unità di base del movimento umano costituiscono, di fatto, le matrici generatrici di tutti i movimenti semplici o complessi, necessari all'uomo per interagire con l'ambiente, che saranno di volta in volta appresi in forma personale, unica e irripetibile.

I movimenti appresi si configurano quindi come vere e proprie abilità motorie su base culturale e ontogenetica, e ciò vale sia nel caso di abilità sportive, sia nel caso di abilità utili alle prestazioni lavorative o, più in generale, alla vita di relazione.

L'educazione motoria in età evolutiva, allora, si configura come insieme di occasioni intenzionalmente predisposte e programmate per favorire l'acquisizione della più ampia base motoria: a partire da questa base motoria, il bambino costruisce il repertorio personale di abilità motorie utile e necessario o più semplicemente, piacevole e divertente da apprendere.

Le abilità motorie sono le forme più facilmente riconoscibili del movimento: esse costituiscono le componenti dell'azione, che vengono automatizzate con la ripetizione e sono strettamente legate alle caratteristiche emotive, cognitive e fisiologiche dell'individuo e a tutti i meccanismi di controllo e regolazione del movimento.

Non tutto ciò che è automatizzato è però abilità motoria: alcuni movimenti della vita di relazione (ad es., le abitudini motorie) sono ugualmente automatizzati; la differenza fondamentale sta nel fatto che le abilità motorie sono oggetto di **apprendimento**.

La ripetizione del movimento per l'apprendimento di una abilità in età infantile può sembrare un elemento noioso e, quindi, contrario alle caratteristiche del gioco. In realtà, nella prima fase di apprendimento delle abilità, che è completamente cosciente e non ancora automatizzata, il divertimento del bambino sta proprio nel ripetere le stesse forme di movimento, con piccole variazioni, per il piacere di farlo: 'cosa fare' piuttosto che 'come, quando e perché fare'.

Nel periodo che va dal primo al terzo anno di vita, questi giochi ripetitivi, denominati dallo studioso tedesco K. Meinel (Teoria del movimento) **giochi funzionali**, sono la componente principale dell'apprendimento motorio.

Un'altra componente importante della genesi del movimento è costituita, come abbiamo ampiamente enunciato, dagli **schemi motori di base**. Anche questi sono in fondo una sorta di complesso grezzo di **abilità motorie innate** che si distinguono tuttavia dalle abilità motorie frutto di apprendimento, perché sono legate ai processi di maturazione e sviluppo su base genetica.

### **Dai movimenti alle abilità motorie ed a quelle sportive**

Come abbiamo più volte affermato, la motricità umana consiste in un repertorio più o meno ampio di schemi d'azione, che sono attivati per risolvere compiti specifici o per affrontare nuove situazioni.

Fin dalla più tenera età, nei giochi e nelle attività spontanee, i bambini apprendono in maniera spesso del tutto casuale un'ampia gamma di movimenti semplici o complessi.

Alcuni di questi movimenti non si sviluppano ulteriormente e sono utilizzati solo occasionalmente; altri movimenti, invece, continuano a essere effettuati sia in situazioni libere, sia in contesti guidati e organizzati, consolidandosi, raffinandosi e specializzandosi.

I movimenti, per essere correttamente compresi nella loro genesi e nella loro costruzione, devono essere analizzati sotto il profilo della coordinazione motoria.

Ciò non vuol dire, però, che alla costruzione dei movimenti non contribuiscano altri fattori; anzi, esistono necessariamente delle condizioni esterne e delle condizioni interne che costituiscono i presupposti per l'apprendimento e lo sviluppo dei movimenti.

In questa sede si prescinde da tali caratteristiche interne ed esterne, per evidenziare gli aspetti più propriamente motori, ma è evidente che esse vanno attentamente considerate in una progettazione generale delle attività di minibasket. Comunque ed in estrema sintesi:

## DAGLI SCHEMI MOTORI ALLE ABILITA' MOTORIE ALLE ABILITA' SPORTIVE

□ GLI SCHEMI MOTORI  
(REPERTORIO MOTORIO GENETICO PREESISTENTE)  
GENERANO

↓

□ ABILITA' MOTORIE  
(REPERTORIO MOTORIO APPRESO CON L'USO E L'ESERCIZIO)  
CHE A LORO VOLTA GENERANO

↓

□ ABILITA' SPORTIVE  
(REPERTORIO MOTORIO SPECIALIZZATO CON L'ALLENAMENTO).



### La coordinazione dei movimenti ed il loro apprendimento

L'apprendimento, lo sviluppo e il perfezionamento dei movimenti e degli schemi di azione, indipendentemente dal tipo di attività svolta, dall'età e dal livello di sviluppo iniziali, si articolano in fasi correlate fra loro, a seconda del grado di coordinazione raggiunto nell'esecuzione dell'attività motoria.

Alla luce delle conoscenze metodologiche attuali, si possono individuare tre fasi di apprendimento delle abilità motorie:

- **la prima fase** consiste nell'acquisizione di movimenti che sono eseguiti in forme di **coordinazione grezza**;
- **nella seconda fase** i movimenti appresi sono eseguiti in maniera più accurata e controllata sotto forma di **coordinazione fine**;
- **la terza fase**, infine, si connota per la **disponibilità** dei movimenti appresi.

Attraverso queste fasi si definisce una successione dal significato non soltanto temporale, ma anche educativo e didattico: si procede dalla capacità di apprendere un movimento ed eseguirlo in forma grezza, alla capacità di controllarlo meglio nel corso dell'esecuzione, a quella di saperlo adattare e utilizzare nelle diverse modalità e occasioni.

Le singole fasi non si configurano come rigide e definite, con linee di demarcazione nette tra uno stadio e l'altro: ogni stadio può variare da bambino a bambino e dipende, in buona parte, dal repertorio motorio iniziale di ciascuno, cioè dal tipo (quantità, qualità, varietà) di attività motorie che l'ambiente è stato in grado di stimolare sin dalla prima infanzia.

## Fase della coordinazione grezza

I diversi livelli di autonomia dei bambini sono raggiunti man mano che si apprende la coordinazione grezza dei vari movimenti utili alla vita di relazione di ogni giorno.

Le strutture di base delle abilità motorie di uso quotidiano, o generalmente definibili come usuali, consistono in un intreccio di funzioni e di schemi di azione finalizzati al rapporto con l'ambiente.

È sorprendente come, anche per le condotte motorie più specializzate, la coordinazione grezza delle abilità di base non si dimentichi con il passare degli anni. Basti pensare come, una volta appreso per puro divertimento, proprio in età infantile, a nuotare, andare in bicicletta, sciare o pattinare, si sia poi in grado di praticare occasionalmente queste attività, anche se per diverso tempo non si dovessero praticare tali attività.

La motivazione, la comprensione e l'adeguatezza del compito motorio determinano la **disposizione all'apprendimento** propria questa fascia d'età.

Per i bambini, spesso il fatto di comprendere il compito e di anticipare lo scopo di un'azione esaurisce già l'aspetto motivazionale (cognitivo, emotivo, affettivo, ecc.) del voler o non voler fare, del piacere o del dispiacere di muoversi, della voglia di scoprire, di sperimentare, di esplorare, di misurarsi con gli altri, con se stesso, con l'ambiente, di giocare, di riuscire in qualsiasi cosa.

I livelli personali di motivazione al compito e di anticipazione dello scopo di un movimento sono riferibili alla memoria delle esperienze vissute; la motricità del bambino alla ricerca del risultato è guidata non tanto dalla rappresentazione astratta del decorso dell'azione, quanto dal vissuto emotivo (successo o insuccesso) e cognitivo (problema risolto o non risolto).

In questa prima fase di apprendimento, il piacere, il gusto, il divertimento dei bambini sono determinati dal giocare e rigiocare, provare e riprovare a raggiungere un risultato, uno scopo.

Di solito non c'è nessuna differenza se lo scopo è stato conseguito o meno: l'importante è giocare e rigiocare.

Specialmente nei giochi liberi e spontanei, l'errore non è percepito ancora come segnale del tutto negativo; esso è spesso rilevato solo in quanto costituisce la fine del gioco e l'inizio di uno nuovo: l'errore fa parte del gioco stesso.

Particolarmente durante le diverse attività organizzate o ripetute, i bambini cominciano a percepire l'errore come risultato dell'azione, ma lo percepiscono solo se di grandezza tale da essere significativo; e la grandezza è determinata dall'esito (giusto o sbagliato, dentro o fuori, vicino o lontano, ecc.) dell'azione, senza mezzi termini o scale di valori intermedi.

Se, ad esempio un gruppo di bambini sta giocando a lanciare palle colorate in uno scatolone, per ciascuno di loro è la conclusione dell'azione (la palla dentro o fuori lo scatolone) che determinerà un primo confronto tra scopo ipotizzato e scopo raggiunto.

Per i piccoli che giocano sarà un unico segnale (quello visivo) che determinerà l'azione successiva alla ricerca del nuovo risultato, ma spesso senza che il segnale stesso induca aggiustamenti consapevoli nell'azione stessa, anche per via dell'elevata partecipazione emotiva dei bambini al gioco.

Di norma, in questa prima fase di apprendimento non risulta possibile una regolazione dei movimenti che abbia il carattere della anticipazione, della correzione o della precisione; è invece fondamentale che i bambini esplorino, provino e sperimentino la più ampia gamma di movimenti nelle forme personali e originali che sono in grado di esprimere.

### **Fase della coordinazione fine**

Torniamo a osservare i bambini che hanno continuato a giocare, in diverse occasioni e in forme sempre più varie e motivanti, al lancio delle palle nello scatolone: ci si può facilmente accorgere che le loro abilità si evolvono, passando dalla fase di coordinazione grezza del movimento, fatta solo di risposte del tipo 'ci sono riuscito o non ci sono riuscito', a una fase di coordinazione più accurata, acquisita con piacere quando le occasioni di gioco sono state predisposte in forma adeguata, motivante e stimolante.

È noto come i bambini siano spesso molto insistenti nel far vedere ciò che hanno imparato; di solito lo fanno quando un gioco o un movimento sono stati provati e riprovati in diverse occasioni.

La ripetizione libera o guidata di esperienze motorie note, in situazioni sempre nuove, piacevoli e divertenti, il riutilizzare movimenti già conosciuti, seppure in forma grezza, consentono ai bambini via via di elaborare, a livello consapevole e inconsapevole, non solo le informazioni di ritorno di tipo visivo, ma anche quelle derivanti dagli altri analizzatori, migliorando di fatto la capacità di controllare i propri movimenti.

La migliore coordinazione dei movimenti è dovuta in parte alla maggiore capacità dei bambini di elaborare informazioni più complesse, in parte al ruolo svolto dall'informazione verbale e in generale dal linguaggio.

A questo proposito, è il caso di precisare come un compito importante, in questa fase, sia svolto dalla comunicazione verbale, oltre che dallo sviluppo delle funzioni cognitive e di quelle affettive e sociali.

Acquistano, in tal senso, grande rilievo il racconto e la verbalizzazione, da parte dei bambini, degli esiti delle azioni e dei movimenti che compongono i loro giochi e le loro attività: dai rapporti di causa-effetto a quelli di spazio-tempo; il tutto riferito sia a se stessi che all'ambiente, agli altri e agli oggetti.

La capacità e la voglia di raccontare sono in buona parte determinate dal *clima educativo*, dalla qualità dei rapporti stabiliti tra insegnante e bambini e tra i bambini stessi, cioè dall'atmosfera socio-emotiva esistente all'interno del gruppo.

Appare perciò determinante il ruolo delle funzioni emotive e sociali, combinate con quelle cognitive, quando nel corso delle attività si invitano i bambini a considerare, oltre che le proprie esecuzioni, anche quelle degli altri compagni o quelle proposte dall'insegnante.

E ciò non tanto come modello da imitare semplicemente, ma come forma di movimento da osservare, verbalizzare e raccontare in momenti di confronto e di verifica, nei quali tutti e ciascuno devono sentirsi parte attiva.

All'insegnante si richiede non soltanto di predisporre contesti idonei e un clima educativo adeguato, ma anche di adottare strategie metodologicodidattiche attente allo stile di insegnamento e di gestione del gruppo e ai metodi didattici.

Volendo infine precisare ulteriormente l'evoluzione della coordinazione dei movimenti tra la prima e la seconda fase, è possibile rilevare, sempre rispetto al gioco dello scatolone, che nella prima fase (coordinazione grezza) il confronto tra il risultato ipotizzato e quello conseguito nel gioco era percepito solo per la grandezza finale significativa (palla dentro o fuori).

In questa seconda fase, invece, la riutilizzazione dei movimenti appresi, il ripetersi di situazioni conosciute, piacevoli e divertenti, l'arricchimento delle informazioni verbali determinano uno sviluppo delle capacità dei bambini, che colgono, oltre al risultato dell'azione, anche il suo decorso.

Come per la fase precedente, anche per la coordinazione fine i progressi non sono continui e sequenziali per tutti i bambini. A momenti straordinariamente fecondi possono seguire altri momenti di stasi più o meno prolungata, anche se il tipo di attività è comunque significativo.

Questa ambivalenza non deve preoccupare eccessivamente, soprattutto in questa fascia d'età con livelli di alfabetizzazione motoria spesso disomogenei; non bisogna avere fretta, né fidarsi troppo nel valutare esclusivamente i caratteri 'esecutivi' dei movimenti che i bambini compiono.

Si può ragionevolmente e con buona approssimazione immaginare che i processi di coordinazione evolvano e migliorino 'in sinergia' con l'apprendimento di nuove abilità motorie, anche se nell'esecuzione dei movimenti non si rilevano progressi significativi. I risultati successivi saranno migliori.

### **Fase della disponibilità variabile**

Nelle diverse età, questa fase di apprendimento dei movimenti è definita da numerosi studiosi come **aperta**; si può parlare, infatti, solo di una sua conclusione relativa, in riferimento sia alle singole abilità che si possono apprendere, sia ai singoli individui che le apprendono, sia ancora alle occasioni che l'ambiente offre per la loro utilizzazione.

A maggior ragione, la precisazione vale per i bambini di questa fascia d'età: essi acquisiscono man mano la consapevolezza di 'saper fare una cosa' quando sono in grado di farla efficacemente in diversi contesti e situazioni ambientali.

Tale caratteristica conferisce allo stadio della disponibilità variabile un valore **polivalente**, cioè di concreta fruibilità delle nuove abilità motorie, indipendentemente dal contesto e dall'ambito in cui sono state apprese e consolidate.

Fruibilità che si esprime nel corso di qualsiasi attività ed esperienza di vita quotidiana e in tutte le situazioni in cui quelle abilità dovessero essere utilizzate e combinate con altre.

Un processo siffatto conduce alla progressiva conquista di sempre più **ampi gradi di libertà motoria** rispetto all'ambiente in cui i bambini vivono e agiscono.

Per sviluppare la disponibilità dei bambini a fruire ampiamente dei movimenti prima appresi e poi consolidati, è utile organizzare attività conosciute, sempre divertenti e motivanti, ma con livelli di difficoltà crescenti, che modifichino le loro **conoscenze chiuse** e stimolino la ricerca di soluzioni nuove, a partire dai movimenti conosciuti.

Allora, se, ad es., i bambini hanno imparato bene a tirare le palle nello scatolone, tanto da aver quasi automatizzato i movimenti di lancio, si può variare il gioco ricorrendo a palline di diverso peso o dimensione, scelte dai bambini stessi; si può utilizzare al posto dello scatolone un fustino vuoto di detersivo; si possono lanciare le palline a scelta con una o due mani; si può modificare la distanza da cui lanciarle; si può cercare di lanciarle mentre altri cercano di impedirlo, e così via.

Poi sarà Easybasket e quindi Minibasket e poi ancora Pallacanestro; ma questa è un'altra storia che però comincia qui e ora.

### **Osservare i bambini che giocano liberamente: una preziosa fonte d'indicazioni pedagogiche**

Se si osservano i bambini di questa età giocare negli spazi attrezzati dei parchi cittadini, nei giardini delle scuole e talvolta nei cortili condominiali, si può facilmente notare che ad esempio il gioco dello scivolo è affrontato con atteggiamenti diversi a seconda del grado di abilità-libertà posseduto da ciascun bambino e non solo in rapporto alla loro età.

Alcuni bambini, specialmente i più piccini o quelli iperprotetti dai nonni, lo affrontano con una diffidenza di tipo esplorativo; in tal senso, apprendere a salire da soli sulla scaletta dello scivolo è di fatto una conquista.

Altri ne hanno imparato l'uso in termini canonici; la discesa stando seduti rappresenta la forma usuale e sicura di esecuzione del gioco.

Sono la maggior parte dei bambini "in regime di semi-libertà vigilata" cioè quelli seguiti a vista a scuola, nei parchi, in parrocchia, al campeggio, eccetera.

Altri ancora, e sono i "liberi pensatori", superate a proprie spese le fasi precedenti, provando e riprovando hanno scoperto, sperimentato e definito le tante possibili varianti dello scivolo: portando con sé una palla, battendo le mani, con le gambe raccolte, a pancia sotto, sulla schiena a gambe levate, con un amichetto, con due amichetti, con più amichetti facendo il trenino, e quant'altro solo i bambini "liberi pensatori" riescono a inventare.

L'esempio dello scivolo è in fondo un pretesto utile per tentare una sintesi delle tre fasi della coordinazione dei movimenti di cui abbiamo parlato:

- il primo approccio con lo scivolo rappresenta lo stadio dell'apprendimento di una nuova abilità (giocare con lo scivolo), che inizialmente i bambini eseguono con una coordinazione grezza dei movimenti;
- continuando a giocare con lo scivolo, i bambini acquisiscono la capacità di eseguire quella abilità con maggiore padronanza e in forma sempre più fine;
- se infine si prova a chiedere ad alcuni bambini di mostrare cosa sanno fare sullo scivolo, sembra che alcuni ci passino sopra l'intera giornata, tanto vasta e diversificata è la disponibilità che hanno raggiunto di tale abilità.

Per finire, lo schema che segue può considerarsi una sorta di sintesi di quanto sin qui detto riguardo l'argomento di cui trattasi.

Aspetti dello sviluppo dell'apprendimento motorio	Prima fase d'apprendimento (coordinazione grezza)	Seconda fase d'apprendim. (coordinazione fine)	Terza fase d'apprendimento (disponibilità variabile)
Condizioni esecutive dei movimenti e delle attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Solo in condizioni facili d'esecuzione e facilitanti l'apprendimento.</li> <li>– Rendimento non rilevante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– In condizioni favorevoli e normali d'esecuzione e di apprendimento: il rendimento aumenta facilmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– In condizioni modificate e difficili d'esecuzione e di apprendimento.</li> <li>– Buon rendimento anche in situazioni variate.</li> </ul>
Qualità delle esecuzioni dei movimenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>– È possibile riconoscere la struttura basica dei movimenti.</li> <li>– Scarse manifestazioni di esattezza, fluidità e costanza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Caratteristiche motorie chiaramente manifeste.</li> <li>– Buona precisione e costanza dei movimenti in condizioni favorevoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consistente dominio delle abilità anche in condizioni di variabilità.</li> <li>– Caratteristiche dei movimenti ben sviluppate.</li> </ul>
Senso percezioni (informazioni) e loro livelli	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Confuse e appena coscienti.</li> <li>– Scarse quelle cinestetiche, prevalgono quelle visive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Concrete e dettagliate per la maggior parte, esprimibili anche verbalmente.</li> <li>– Grande partecipazione cinestetica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– di considerevole precisione sia quelle estero che propriolettive.</li> <li>– significativa relazione con la verbalizzazione.</li> </ul>
Immagine dei movimenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Confuse, imprecise e determinate visivamente.</li> <li>– Predominano gli elementi spaziali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dettagliate e cineticamente definite.</li> <li>– Aspetti dinamici e temporali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ricca di anticipazione, di creatività, di variabilità.</li> </ul>
Regolazione dei movimenti (feedback)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Predominano i circuiti di retroalimentazione esterni.</li> <li>– suscettibile di continue interruzioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Regolazione basata su feedback dettagliati anche da circuiti interni.</li> <li>– Possono costituire elementi di disturbo, perturbazioni inusuali e di grandezza significativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adattamento e disponibilità anticipata nelle diverse situazioni.</li> <li>– Stabilità nei risultati.</li> </ul>

(Fonte: Grosser e Neumeir, 1987, Op. Cit.)

## L'apprendimento delle abilità motorie

L'educazione motoria, fisica e sportiva deve favorire negli allievi l'acquisizione di un ricco bagaglio di abilità sportive.

Ciascuno dovrebbe perciò acquisire abilità sufficienti per praticare in maniera efficace diverse attività motorie e per continuare ad apprendere nel tempo ulteriori abilità da utilizzare vantaggiosamente nella vita quotidiana.

Nel ribadire che gli schemi motori costituiscono "le matrici generatrici" delle abilità motorie - il correre (schema motorio) genera tante modalità di corsa (abilità motoria) - l'affinamento ed il perfezionamento attraverso la pratica continuativa di alcune abilità motorie, può consentire di partecipare a specifiche attività sportive anche a carattere agonistico e di poter poi accedere a livelli più elevati di prestazione motoria.

L'apprendimento, il consolidamento e la disponibilità delle abilità motorie necessitano della capacità di utilizzare informazioni di tipo cognitivo per comprendere le caratteristiche delle azioni e dei processi di anticipazione, allo scopo di renderne efficace l'esecuzione.

Anche il passaggio da attività che richiedono l'uso di abilità motorie generali ad attività che richiedono abilità più complesse e necessarie in contesti specifici, va oltre l'aspetto della pura e semplice esecuzione motoria.

Diventano difatti necessarie le conoscenze di base (ad esempio sapere quando e come usare le abilità apprese); così come la conoscenza di regole e strategie (ad esempio connesse al contesto di un gioco di squadra).

L'insegnamento delle abilità motorie richiede all'insegnante la conoscenza delle relative metodologie e procedure didattiche, dalle quali discende che, nella programmazione e nella realizzazione delle attività, vanno considerate:

- la quantità, la qualità e le modalità di comunicazione delle informazioni da fornire agli alunni nella presentazione del compito di apprendimento;
- la quantità, la qualità e la tipologia delle esercitazioni da proporre (quanto fare cosa e come);
- la distribuzione e l'organizzazione temporale delle proposte (quando fare cosa e perché);
- il feedback e le istruzioni per il riconoscimento e la correzione degli errori (cosa osservare, quando e come).

Dal punto di vista motivazionale è molto importante fare leva sulle motivazioni quali quelle al gioco, all'agonismo, all'affiliazione, al successo.

## **Elementi per una classificazione delle abilità motorie**

Abilità: atto, azione, compito (sono sinonimi esplicativi)

Sono tre le caratteristiche utili per classificare le abilità/azioni:

### **Il tipo di movimento usato nell'azione**

1. Movimento ciclico (ad esempio nuoto)
2. Movimento aciclico (ad esempio lancio del peso)

### **La relazione tra fattori cognitivi e fattori motori dell'azione**

1. Azione a prevalente componente cognitiva (ad esempio gioco degli scacchi)
2. Azione a prevalente componente motoria (ad esempio salto in alto)

### **Il livello di variabilità dell'ambiente e delle situazioni in cui si svolge l'azione**

1. Ambiente e situazione variabile (ad esempio calcio)
2. Ambiente e situazione stabile (ad esempio ginnastica)

**Ne consegue che un'abilità può essere ad esempio:**

- **ciclica**
- **a prevalente componente motoria**
- **in ambiente e situazione stabile**

**oppure**

- **aciclica**
- **a prevalente componente cognitiva**
- **in ambiente e situazioni variabili**

**...e così via...**

### **Relazioni tra abilità e capacità motorie**

Lo sviluppo delle capacità motorie avviene attraverso una pratica basata sul consolidamento, sullo sviluppo e sulla combinazione degli schemi motori di base e quindi sull'apprendimento di nuove abilità; in buona sostanza **le capacità motorie, per usare una metafora di tipo logico-matematico sono, allo stesso tempo, minimo comune multiplo (mcm) o massimo comun divisore (mcd) delle diverse classi di abilità motorie.**

Ad esempio, nella capovolta sono richieste la capacità di orientamento, la forza rapida, la differenziazione dinamica: tanto maggiormente saranno sviluppate queste capacità, tanto più facile sarà l'apprendimento delle capovolte.

È bene ricordare che le capacità motorie si dividono in due grandi gruppi: le capacità condizionali, od organico-muscolari, e le capacità coordinative. Nella prima e seconda infanzia non è possibile considerare separatamente questi due gruppi per almeno due motivi:

- la differenziazione tra le capacità avviene gradualmente con il crescere dell'età;
- è difficile distinguere se in una abilità prevalgono gli aspetti coordinativi o quelli condizionali.

### **Dal termine capacità alla categoria delle capacità motorie**

In ambito psicologico il termine capacità è assimilato all'attitudine, vale a dire a qualcosa di naturalmente personale che, se non esercitato non si sviluppa, ma che comunque c'è e ci caratterizza.

Sul piano metodologico-didattico ne consegue che si possono far sviluppare le capacità che potenzialmente si posseggono solo creando le condizioni affinché ciascuno le realizzi al meglio.

Sempre sul piano più generale occorre riconoscere che a ciascuno va attribuito il possesso di tutte le potenzialità proprie dell'uomo e della sua specie, senza distinzioni alcune. E' quindi compito dell'intervento educativo rivolto a tutti ed a ciascuno, valorizzare, evidenziare, sviluppare forme e livelli delle capacità di ciascuno.

Occorre essere consapevoli del fatto che lo sviluppo di una determinata capacità in una persona non è mai isolata da altre capacità e che le capacità sono per così dire trasversali e che si manifestano in numerose situazioni sotto forma di competenze.

Se si ha in mente un processo educativo, non basta affermare che ci si deve impegnare per favorire il massimo livello di sviluppo delle capacità di ciascuno. Sul piano pedagogico occorre dichiarare quali sono le capacità che, in un determinato ambito educativo, meritano d'essere sviluppate al meglio.

Affinchè l'azione pedagogica sia efficace, le capacità motorie indispensabili ai fini dell'educazione motoria, fisica e sportiva si devono formulare chiaramente, senza equivoci e non in maniera generica, confusa, approssimativa.

A questa operazione deve seguirne un'altra indispensabile ai fini dell'azione didattica, cioè quella di tradurre il manifestarsi delle capacità motorie in comportamenti, azioni, prestazioni osservabili, misurabili, valutabili.

Ciò consente di sfuggire all'approssimazione delle genericità e di definire schemi d'azione, comportamenti, procedure che tutti possono osservare, misurare, controllare e che tutti concordano nel considerare indicatori concreti, univoci e specifici del manifestarsi o meno di quella capacità in quella specifica situazione di quella attività o di quello sport.

Si può affermare che quanto sin qui enunciato sia una sorta di analisi logica ed operativa dello sviluppo delle capacità motorie di ciascuno, necessaria all'azione educativa ed alla progettualità didattica.

Occorre però evitare due rischi sempre in agguato che renderebbero l'operazione inefficace sul piano didattico ed inaccettabile su quello pedagogico.

**Il primo** è costituito dal fatto che a forza di analizzare le capacità sul piano logico e di tradurle in comportamenti osservabili e misurabili si finisce per conferire alle capacità stesse una sostanza autonoma e non a considerarle, quale in effetti sono, attributi della persona che le manifesta.

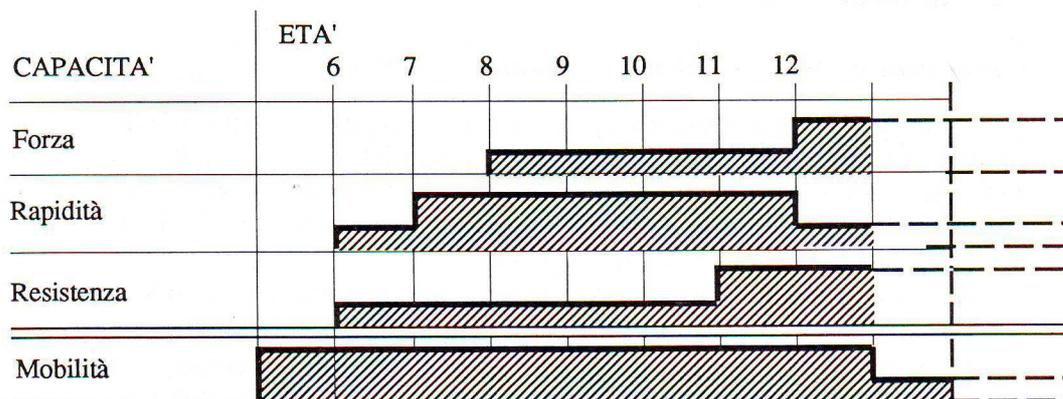
Le capacità sono in quanto c'è una persona che le manifesta ed in questo senso non esistono in astratto ma in quanto c'è una persona, unica ed irripetibile che in concreto è capace di fare questa o quella cosa.

Allora l'azione educativo-didattica non può realizzarsi presupponendo che ci si riferisca a capacità uguali per tutti, perciò tanto universali quanto astratte. Occorre invece sempre riferirsi ad una persona, ad un allievo, ad un alunno da osservare e valutare in una determinata situazione e non è detto che modi ed indicatori che vengono utilizzati per un allievo, valgano per un altro o, peggio ancora, per tutti gli allievi di quel gruppo.

**Il secondo**, sempre connesso all'analisi logica ed operativa delle capacità, è costituito dalla tendenza a voler considerare ogni capacità separata dalle altre che, in sostanza, significa ancora una volta considerare una capacità, estrapolarla dalla persona che la manifesta ed osservarla e valutarla secondo modi ed indicatori operativi indipendentemente da tutto il contesto educativo ed esperienziale della persona.

Da qui numerosi programmi educativi o testi dedicati allo sviluppo di una capacità soltanto, dai 1000 esercizi per l'equilibrio, ai 100 modi di allenare la forza, per intendersi, che si possono iscrivere tranquillamente nel novero delle esercitazioni letterarie o più spesso delle operazioni di editoria commerciale.





È importante conoscere il periodo delle fasi sensibili, in modo che il lavoro sia corretto, progressivo e finalizzato agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Bisogna infatti evitare:

- di anticipare i tempi e pretendere prima del tempo prestazioni ottimali senza che esistano i presupposti per poterle raggiungere
- di automatizzare precocemente i gesti e i movimenti
- di specializzare anticipatamente i gesti e le posizioni in campo

A tale scopo è importante che si usino corretti metodi di insegnamento e di allenamento adatti alle diverse età dei bambini e si creino le basi motorie generali su cui costruire successivamente il corretto gesto tecnico (partendo dal gioco ed utilizzando il metodo globale).

L'Istruttore, comunque, deve conoscere e dimostrare bene i fondamentali, deve sapere quando e come correggere, deve saper utilizzare i feedback in modo corretto, deve considerare le fasi della ristrutturazione delle capacità motorie (dopo il dodicesimo anno), non deve ricercare a tutti i costi il campione, ma deve fornire a tutti i bambini la possibilità di potersi esprimere secondo le proprie possibilità.

Non esistono grandi differenze tra maschi e femmine dai 5 ai 10 anni se non dal punto filogenetico e fisiologico. Le femmine possiedono una maggiore mobilità articolare ed un miglior equilibrio rispetto ai maschi, sono meno coordinate dei maschi per quanto riguarda il lanciare e il ricevere, hanno paura del contatto e del “touching” sulla palla, sono meno aggressive dei maschi, sono uguali ai maschi per quanto riguarda il controllo della respirazione e la strutturazione spazio-tempo.

Queste minori disponibilità rispetto ai maschi, sono dovute principalmente alla mancanza di adeguate esperienze motorie e sportive. Il Minibasket cerca di soddisfare queste lacune, in quanto maschi e femmine giocano assieme, comunicano tra loro, si confrontano e socializzano.

**Le capacità coordinative.**

Le capacità coordinative sono capacità determinate dai processi di controllo e di regolazione del movimento e si fondano sull'assunzione e sull'elaborazione delle informazioni e sul controllo dell'esecuzione.

Il tutto è svolto dagli analizzatori che permettono così di sviluppare la capacità di organizzazione e di controllo del movimento.

Lo sviluppo delle capacità coordinative è condizionato fortemente dalla maturazione del S.N.C. e relativi effetti (vie afferenti ed efferenti, dominanza, subdominanza, lateralizzazione).

Le capacità coordinative sono allenabilissime nel periodo che va dai 5 agli 11-12 anni (sviluppo più intenso) e ciò determina il progressivo perfezionarsi della coordinazione motoria (momento magico). La fase migliore per l'apprendimento dei movimenti va dai 10 ai 13 anni per i maschi e dai 10 ai 12 anni per le femmine.

In questo periodo si realizza un "take off" dell'intero sviluppo motorio e l'apprendimento procederà tanto più velocemente quanto più i bambini disporranno di esperienze motorie polivalenti.

Le capacità coordinative rappresentano i presupposti di base per tutta una serie di azioni dell'uomo (Hirtz – 1981).

Secondo nuove ricerche, il controllo e la regolazione neuromuscolare dei movimenti appartengono chiaramente a quei settori funzionali elementari, la cui acquisizione ed il cui sviluppo avvengono molto precocemente.

Quindi la carenza di capacità coordinative va attribuita non ad un'insufficienza di doti, ma al fatto che tali capacità non vengono sufficientemente promosse nei primi anni di età (Winter-1976).

Le differenze stupefacenti che si riscontrano in bambini allenati e non allenati fanno pensare che sia probabile che, finora, non siano state sfruttate fino in fondo le potenzialità di sviluppo di tali capacità nell'età pre-scolare.

Perciò si richiama l'attenzione sulla necessità del loro sviluppo più precocemente possibile e non esiste mai un problema di precocità ma semmai di metodi non sufficientemente adatti allo sviluppo del bambino.

I bambini in età pre-scolare dovrebbero padroneggiare una gran quantità di abilità semplici e per aumentare il patrimonio di movimenti, è di grande importanza porre compiti multilaterali e ricchi di variazioni.

Nella prima età scolare, l'elevata plasticità della corteccia cerebrale offre la possibilità di sviluppare, in misura notevole, le capacità coordinative. Questa elevata capacità di apprendimento, però, non è accompagnata da una adeguata capacità di conservare a lungo (memorizzare) i movimenti appresi (Demeter-1981).

Per la riuscita del processo di apprendimento, l'insufficiente sviluppo della capacità di differenziazione e la carente capacità di ricordare, proprie di questa età, richiedono un adeguato approfondimento dell'apprendimento stesso, che quindi diventa nel minibasket un obiettivo di priorità assoluta da perseguire.

La conclusione della maturazione motoria cerebrale, che avviene nella seconda età scolare, il permanere di una elevata plasticità della corteccia ed il miglioramento della

capacità di percezione e di quella di elaborazione delle informazioni permettono al bambino di apprendere nuove abilità motorie con straordinaria rapidità. Da sottolineare anche il ruolo importante che viene svolto dal rapporto, chiaramente positivo, tra forza e leve.

L'Istruttore deve saper strutturare, educare e sviluppare queste capacità, adattandole alle singole esigenze, strutturando l'apprendimento in modo variegato, proponendo situazioni sempre diverse e con molte varianti.

Sarebbe opportuno all'inizio evitare di automatizzare precocemente i gesti e i movimenti, ma creare movimenti plastici e trasformabili.

Le capacità coordinative, necessarie in tutte le discipline sportive, devono essere educate e sviluppate fino ai 13 anni contemporaneamente alle capacità condizionali e alla mobilità articolare, in modo che successivamente (periodo della ristrutturazione delle capacità motorie) il soggetto sia adattabile ad ogni situazione motoria e sportiva che gli si presenta.

Le capacità coordinative vengono spesso educate e sviluppate attraverso esercizi empirici, senza un programma ben definito. Solo negli ultimi anni la "destrezza" (così venivano denominate le capacità coordinative) viene allenata attraverso programmi ed esercizi finalizzati.

Per poter educare ed allenare il sistema coordinativo, l'Istruttore deve conoscere bene il funzionamento del sistema neuromuscolare, gli analizzatori, il meccanismo della contrazione muscolare, la biomeccanica dei gesti e dei movimenti, i tempi di recupero e l'educazione respiratoria.

Le capacità coordinative intersecandosi tra loro, determinano la capacità di gioco, che può essere valutata in base a requisiti psichici (padronanza del proprio corpo, capacità decisionale, attenzione, comunicazione, capacità di adattamento e trasformazione, etc.), tecnici (saper giocare con e senza palla), tattici (saper "leggere" le diverse situazioni in campo e scegliere cosa fare e quando fare).

La metodologia migliore per l'educazione e lo sviluppo delle capacità coordinative, propone di allenarle nel modo più variato e combinato possibile, diversificando gli spazi, i tempi di esecuzione, il peso dell'attrezzo, l'esecuzione con l'arto non dominante, le posizioni di partenza e di arrivo, il ritmo esecutivo, eseguendo il movimento a ritroso, in condizioni di equilibrio precario, ad occhi chiusi, con un occhio chiuso ed uno aperto, variando gli stimoli, etc.

---

Come già visto le capacità coordinative si suddividono in:

- generali
- speciali

**Le capacità coordinative generali sono:**

- la capacità di apprendimento motorio
  - la capacità di adattamento e trasformazione motoria
  - la capacità di controllo motorio
-

## **Capacità di apprendimento motorio.**

E' la capacità di modificare ogni situazione motoria vissuta, in relazione all'esperienza. Il bambino apprende le informazioni dall'Istruttore attraverso gli organi di senso, memorizza quelle gratificanti (cassetto della memoria) e le utilizza durante il gioco. Più esperienze motorie possiede meglio gioca.

Nella prima infanzia (fino a 3 anni) la capacità di apprendimento motorio è limitata a quelle forme elementari di movimento (schemi motori di base) che restano allo stadio di coordinazione grezza e si perfezionano solo successivamente. Il processo di apprendimento è essenzialmente per imitazione, solo verso i 3-4 anni diventa importante anche l'informazione verbale.

Le capacità di apprendimento motorio registrano una rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (6-10 anni) e tra i 9-10 anni raggiungono il massimo sviluppo.

A questa età si accentua nel bambino la capacità di concentrazione e di comprensione dei fenomeni ed è in grado di passare da una percezione globale ad una analitica. La seconda età scolare (10-12 anni per le femmine e 10-13 per i maschi) è caratterizzata da una capacità di apprendimento molto elevata, frutto sia della maturazione completa del Sistema Nervoso, che dell'accumularsi delle precedenti esperienze motorie.

Essa è favorita inoltre da un incremento delle capacità condizionali (capacità di forza in particolare), unito ad un miglioramento della capacità di osservazione e percezione.

Nella pubertà si assiste ad un rallentamento di questa capacità, che successivamente riprende quota e si mantiene elevata quanto più abbondanti e qualificate sono le esperienze motorie vissute precedentemente (il tutto è fortemente influenzato dai fattori ereditari).

E' importante che l'Istruttore dimostri bene il gesto o il movimento (l'83% dell'apprendimento è visivo), lo spieghi correttamente senza dilungarsi troppo (il 13% è uditivo) e lo faccia subito provare ai bambini, senza correggerli analiticamente (correggere in modo globale mentre giocano).

Ciascun bambino rappresenterà il gesto nella misura in cui è capace (fase della coordinazione grezza), poi con l'aiuto e i consigli dell'Istruttore lo rappresenterà sempre meglio (fase della coordinazione fine), infine sarà in grado di adattarlo e trasformarlo ogniqualvolta lo ritiene necessario in relazione a ciò che succede durante il gioco (fase della stabilizzazione e della disponibilità variabile).

Tutte le tappe e le fasi dell'apprendimento devono essere "vissute" in modo consequenziale, in quanto i bambini a questa età devono apprendere a muoversi correttamente e a giocare allo sport e non praticare lo sport!

## **Adattamento e trasformazione.**

E' la capacità di trasformare e di adattare il programma motorio in relazione alle modificazioni improvvise delle situazioni motorie che si verificano durante il gioco.

Il bambino dopo aver percepito ciò che deve fare, elabora (confronto tra ciò che viene presentato e ciò che ha nel suo cassetto della memoria), progetta (ciò che deve seguire) ed esegue il tutto (apportando gli adattamenti le trasformazioni necessarie).

L'Istruttore deve mettere in condizione i bambini di prendere delle decisioni (capacità decisionale) ed eventualmente di cambiarle se ciò che ha previsto è cambiato.

Nel Minibasket le situazioni di gioco cambiano continuamente, (gioco aciclico e di situazione) e sono determinate dal comportamento dei compagni, degli avversari, dall'ambiente, etc., per cui non bisogna insistere nel far apprendere bene ai bambini un solo gesto motorio o sportivo, ma occorre che conoscano più gesti motori e sportivi simili (ad esempio è utile insegnare loro diversi modi di tiro o passaggio), in modo che possano continuamente adattarsi alle diverse situazioni di gioco.

La capacità di adattamento e trasformazione procede in modo molto simile a quelle di apprendimento, di controllo motorio e di combinazione dei movimenti, nonché di rapidità e di orientamento.

### **Controllo motorio.**

E' la capacità di controllare e direzionare un movimento, un gesto, secondo un programma di azione prestabilito.

Solo a partire dai 5 anni il bambino inizia a controllare significativamente i gesti e i movimenti, per cui a 6 anni si può aumentare la difficoltà esecutiva degli esercizi e dei giochi, attraverso semplici differenziazioni e combinazioni di gesti e movimenti.

Dopo i 7 anni si assiste ad un elevato incremento della capacità di controllo grazie ad una maggiore capacità di percepire il feedback sul proprio movimento e ad un eccellente miglioramento dei processi di regolazione. Successivamente questa capacità si evolve parallelamente alla capacità di apprendimento motorio.

Nel Minibasket i bambini all'inizio non riescono a controllare bene la palla nel palleggio, nel passaggio e nel tiro a canestro, in quanto o palleggiano troppo forte o troppo piano, passano violentemente a brevi distanze, tirano troppo forte o troppo piano, non calcolando bene la distanza

Spesso i gesti e i movimenti non sono molto controllabili (nei salti, nei tiri, nei rimbalzi o nel cercare di intercettare la palla), sono scoordinati, "fuori tempo" e "fuori misura", per cui l'Istruttore dovrà presentare ai bambini situazioni di gioco sempre diverse (in tanto spazio, in poco spazio, in situazioni di sovrannumero e sottonumero, etc.), senza limitare la loro fantasia motoria.

---

### **Le capacità coordinative speciali sono:**

- la capacità di combinazione motoria (coordinazione)
- la capacità di equilibrio
- la capacità di orientamento
- la capacità di differenziazione
- la capacità di anticipazione (e di scelta)

---

### **Combinazione motoria (coordinazione):**

E' la capacità di collegare in un'unica struttura motoria più forme autonome e parziali di un movimento, che si possono presentare o in successione temporale o simultaneamente. Tutto ciò implica la perfetta intesa tra l'apparato locomotore e il Sistema Nervoso Centrale.

Questa capacità può essere intesa come la capacità di coordinare in modo opportuno tra loro i movimenti parziali del corpo, le successioni di movimenti singoli e le singole fasi del movimento (fase preparatoria, fase principale e fase finale).

Il coordinare i movimenti parziali dei singoli movimenti e delle diverse fasi, deve essere effettuato in rapporto al movimento globale di tutto il corpo orientato verso uno scopo.

La coordinazione affonda le sue radici nella percezione del sistema sensomotorio ed è la premessa essenziale di tutte le azioni della vita quotidiana e dei gesti sportivi.

Non può esistere un movimento efficace senza una coordinazione neuromuscolare e la coordinazione, abbinata alla capacità di rilassamento muscolare, influenza la dimensione di un gesto (ad esempio nel tiro a canestro è importante che vi sia una fase di contrazione dell'arto superiore e successivamente una fase di decontrazione e di rilassamento dopo che il tiro è stato scoccato).

È importante proporre all'inizio semplici esercizi di coordinazione simmetrica, poi incrociata e più avanti bilaterale.

A Minibasket bisogna giocare a coordinare l'azione dell'occhio con la mano (nel palleggio, nel passaggio, nel tiro), con il piede, da fermi e in movimento, variando continuamente le posizioni di partenza e di arrivo, proponendo esercizi con la funicella, con due palloni, con il cerchio, con la bacchetta, a coppie, etc.

## **Equilibrio.**

E' la capacità di mantenere una corretta posizione nello spazio, sia in condizioni statiche che dinamiche, ma è anche la capacità di recuperarla quando la si è persa.

L'efficacia di tale capacità si manifesta quando il compito motorio viene svolto in condizioni precarie, su limitate basi di appoggio o sotto l'azione di forze esterne che tendono a disturbare una azione programmata.

Si distinguono due aspetti di questa capacità:

- l'abilità nel mantenere l'equilibrio in una posizione di quiete relativa e durante movimenti molto lenti (equilibrio statico)
- mantenere e ripristinare l'equilibrio durante e dopo cambiamenti di posizione ampi e molto rapidi che tendono a squilibrare il corpo (equilibrio dinamico)

Il mantenimento dell'equilibrio in una posizione di quiete relativa è basato prevalentemente sull'elaborazione di informazioni dell'analizzatore cinestesico e tattile e in misura minore dell'analizzatore ottico e vestibolare.

Per gli spostamenti rapidi (cambiamenti di posizione del corpo, giri) sono le informazioni vestibolari ad assumere una importanza predominante.

La capacità di equilibrio ha una grande importanza in tutte le attività sportive, acicliche e simmetriche.

L'equilibrio statico è alla base di tutte le azioni motorie, l'equilibrio dinamico è legato fortemente alle capacità di coordinazione e di orientamento.

Questa capacità è fondamentale nel Minibasket (bilanciamento del corpo in occasione del palleggio, del tiro, del rimbalzo, del passaggio, dei movimenti senza palla in attacco e in difesa) ed è una sensazione neuromuscolare che si conquista gradatamente e che richiede impegno e tranquillità operativa.

L'equilibrio può essere educato e sviluppato attraverso esercizi al suolo, di pre-acrobatica, traslocazioni sulla panca e sull'asse di equilibrio, in volo, con e senza palla, ad occhi chiusi, con un occhio chiuso ed uno aperto, su terreni diversi, su di un arto inferiore dominante e non, etc.

Tutto ciò serve a "sfidare" l'equilibrio, migliorandone le possibilità, ricercando, inoltre, l'equilibrio specifico (tiri a canestro dal tappeto morbido o rigido, dalla panca, tiri in appoggio su di una gamba, salti in basso dalla panca e tiro a canestro, passaggi ostacolati, palleggio su terreno vario).

L'equilibrio statico e dinamico hanno scarsa correlazione tra loro, ma nel Minibasket devono essere educati e sviluppati parallelamente.

### **Orientamento.**

E' la capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione ben definito.

La percezione della posizione e del movimento, nonché dell'atto motorio per spostare il corpo, devono essere intesi come una unica azione, finalizzata al controllo del corpo e al suo orientamento nello spazio e nel tempo.

Nel Minibasket la percezione e la variazione della propria posizione, vengono effettuate nel campo di gioco e con precisi punti di riferimento (compagni, avversari, pallone, canestro) e gli spostamenti devono inserirsi in situazioni di gioco che cambiano continuamente.

Questa capacità è legata alla capacità di equilibrio e deve essere educata e sviluppata in modo che i bambini capiscano progressivamente quando sono in mezzo al campo, vicino alle linee laterali e di fondo, in mezzo all'area, vicino o lontano dal canestro, dai compagni, dagli avversari, etc.

Occorre educare la "sensibilità spaziale" dei bambini, costruirla progressivamente fino ad arrivare ad avere una "buona visione periferica", qualità molto importante nel Minibasket.

### **Differenziazione (discriminazione).**

Si suddivide in:

- differenziazione spazio temporale
- differenziazione dinamica

Differenziazione spazio-temporale.

E' la capacità del soggetto di dare un ordine consequenziale di tipo cronologico-spaziale ai processi motori parziali, collegandoli tra loro, sino a farli diventare un atto motorio unitario e finalizzato.

Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima, del dopo, del veloce, del lento, del simultaneo, etc.

lo svolgimento spaziale presuppone la conoscenza di concetti topologici che permettono al soggetto di collocarsi nello spazio rispetto agli oggetti, agli altri e si struttura nelle dimensioni di davanti, dietro, lateralmente, sopra, sotto, vicino, lontano, etc.

Sia lo svolgimento spaziale che quello temporale si succedono contemporaneamente e si integrano tra loro (stile motorio e ritmo cinetico individuale).

### **Differenziazione dinamica.**

E' la capacità del soggetto di discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni ricavate dagli oggetti, dagli eventi, attraverso gli organi di senso, per poter meglio rispondere alle esigenze delle differenti situazioni motorie che si presentano durante il gioco.

Questa capacità è strettamente legata alla capacità di differenziazione spazio-temporale ed entrambe favoriscono l'acquisizione della capacità di ritmitizzazione, indispensabile per lo svolgimento di un qualsiasi gesto o movimento.

Nel Minibasket ogni bambino possiede un proprio ritmo esecutivo (in relazione ai prerequisiti, ai caratteri ereditari, all'ambiente) e il lavoro dell'istruttore deve tendere a fare in modo che ciascun bambino intuisca ritmi esecutivi diversi (lento, veloce) in relazione alle proprie capacità e alle diverse situazioni motorie che gli si presentano durante il gioco (situazioni-problema da risolvere).

Sarebbe interessante lavorare in palestra con una musica sottofondo (senza parole), con continui cambiamenti di tonalità e volume e se un bambino "sa darsi un ritmo" nel muoversi, riesce successivamente ad adattarsi al ritmo della palla nel palleggio, dei compagni, degli avversari nell'1 c 1 e diventa progressivamente padrone e più sicuro di se stesso.

### **Anticipazione (e di scelta).**

E' la capacità di prevedere correttamente, sulla base di un calcolo probabilistico, sia l'andamento che il risultato di un'azione e, quindi, di programmare tempestivamente le operazioni successive. Anticipare significa esaminare una situazione che al presente non esiste.

Nel Minibasket potrebbe essere definita come la capacità di utilizzare un gesto o un movimento adatto alla situazione motoria che si manifesta durante il gioco (prepararsi, anticipare, reagire, eseguire) e deve essere educata e sviluppata con esercizi appropriati e reali di gioco, in quanto una anticipazione insufficiente e precipitosa porta spesso ad errori grossolani.

L'Istruttore deve proporre esercizi "dal semplice al difficile", "dal conosciuto allo sconosciuto", di sovrannumero e sottonumero (2 c 1, 3 c 2, etc.) a tutto campo, in spazi ristretti, con tempi di gioco ridotti, etc.

## **La capacità di mobilità articolare.**

La capacità di mobilità articolare (flessibilità) è la capacità di eseguire movimenti con grande ampiezza articolare, ai limiti dell'escursione fisiologica individuale consentita. È una capacità intermedia tra le capacità condizionali e le capacità coordinative ed è il presupposto per una economica esecuzione dei gesti e dei movimenti.

I bambini possiedono generalmente una elevata mobilità articolare, si muovono, saltano, lanciano, corrono e giocano in continuazione, sollecitando tutte le principali articolazioni.

Essere flessibili nel Minibasket significa saper correre, saltare, palleggiare, passare e tirare la palla.

Una insufficiente educazione e sviluppo della flessibilità incide negativamente sull'apprendimento tecnico dei gesti fondamentali (palleggio, passaggio, tiro, movimenti senza palla in attacco e in difesa).

Una buona mobilità articolare previene il verificarsi di infortuni, aumenta l'ampiezza, la rapidità di esecuzione e la precisione dei gesti e dei movimenti.

Dai 7 anni sino all'età puberale, si riscontra una buona flessibilità dell'articolazione coxo-femorale, del cingolo scapolo-omerale e del rachide; nel periodo puberale si assiste ad una regressione della flessibilità in special modo nei maschi.

La flessibilità è l'unica capacità motoria nella quale le femmine sono superiori ai maschi per tutto il periodo dell'età scolare.

Il lavoro dell'Istruttore deve essere "mirato" a costruire una base flessibile sulla quale verranno costruiti progressivamente i gesti fondamentali del Minibasket. Senza esercizio la mobilità articolare non migliora, anzi regredisce con la crescita se non viene alimentata.

È importante durante le lezioni presentare esercizi-gioco di mobilitazione del rachide e delle principali articolazioni, in forma statica e dinamica con la palla (ball-handling), a coppie, con piccoli attrezzi (bacchetta, cerchio, etc) e di rilassamento (alla fine della lezione).

## **Le capacità condizionali.**

Le capacità condizionali sono determinate essenzialmente da processi energetici, metabolici e plastici (disponibilità di energia) e si possono sintetizzare in tre sistemi:

- capacità di forza
- capacità di resistenza
- capacità di rapidità

Seguono uno sviluppo abbastanza lineare con la crescita, rallentano nel periodo della crisi puberale, per poi esplodere successivamente.

Ogni capacità condizionale, in relazione all'aspetto e alla necessità, può essere unita, durante il lavoro, ad un'altra capacità condizionale, attraverso un rapporto strutturale, per cui avremo:

- tre capacità di forza (forza-rapida, forza massima, resistenza alla forza);
- cinque capacità di resistenza (resistenza alla velocità, resistenza di breve durata, resistenza di lunga durata di 1° tipo, di 2° tipo e di 3° tipo);
- tre capacità di rapidità (rapidità di reazione motoria, rapidità dei singoli movimenti, massima frequenza dei movimenti).

Dai 5 ai 10 anni bisogna lavorare sulla strutturazione delle capacità condizionali e non ricercarne assolutamente lo sviluppo (che avverrà dopo l'undicesimo anno).

### **Capacità di forza.**

E' la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni (attraverso la contrazione muscolare) che servono a vincere o ad opporsi a resistenze.

Tutto ciò dipende dalla sezione trasversa dei muscoli, dalla frequenza degli impulsi che i neuroni motori trasmettono ai muscoli, dalla sincronizzazione delle varie unità di contrazione, dal tipo di fibre muscolari che intervengono (bianche o veloci, rosse o lente).

La forza nel Minibasket si deve intendere come la robustezza corporea del soggetto per far fronte alle diverse situazioni che di volta in volta si presentano durante il gioco (correre senza palla, palleggiare, passare, tirare a canestro, saltare).

Acquisire robustezza significa tonificare le pareti addominali e dorsali, sviluppare i distretti muscolari degli arti inferiori deputati ai salti, degli arti superiori interessati ai lanci.

Le resistenze da vincere sono il peso del proprio corpo (forza-relativa) e il peso del pallone (400-500 grammi), per cui è molto importante lavorare a carico naturale e con piccoli attrezzi, in modo che venga educata la forza-rapida (capacità di corsa, di salto, di lancio) identificabile nei movimenti senza palla in attacco e in difesa, nei tiri e rimbalzi, e nei passaggi.

A questa età molti bambini non sanno saltare bene, non sono capaci di tirare da lontano, non riescono a passare la palla a più di 3-4 metri di distanza.

Il lavoro dell'Istruttore dovrà essere "mirato" ad irrobustire i vari distretti muscolari (senza caricare eccessivamente la colonna vertebrale), in modo che successivamente possano essere sviluppate le diverse capacità.

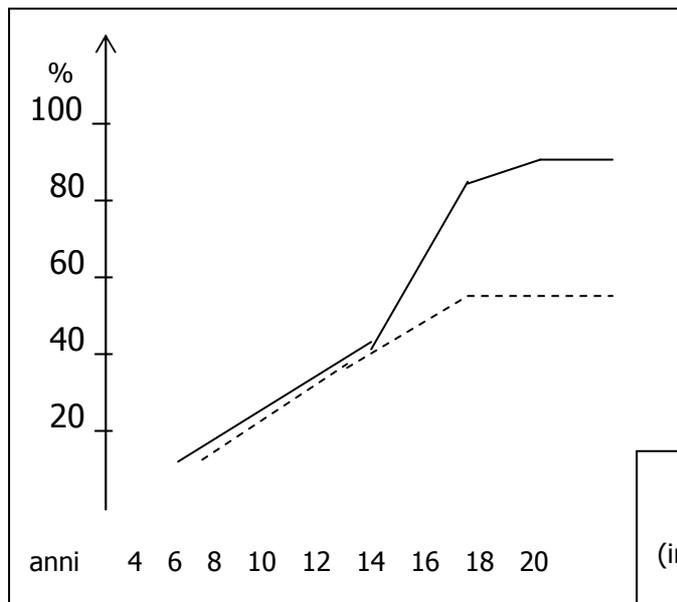
La capacità di forza segue delle evoluzioni in base all'età e al sesso. A 5-6-7 anni i bambini saltano, corrono, lanciano senza eccessivi problemi, i gesti sono poco economici e poco coordinati (salti a vuoto, palleggi, passaggi e tiri o troppo forti o troppo lenti).

A queste età non esistono nel Sistema Nervoso i presupposti tali da permettere stimoli specifici di lavoro per lo sviluppo della capacità di forza, nè una caricabilità del sistema osteo-articolare.

A 10 anni la forza-rapida mostra tassi annuali di incremento maggiori nei maschi che nelle femmine (anche se insignificanti), aumenta la forza di lancio degli arti superiori. Verso i 12 anni nei maschi si registra un rallentamento nell'evoluzione delle capacità motorie, nelle ragazze si ha la maturazione sessuale e l'evoluzione della capacità di forza subisce un

momento di stasi, per poi riprendere quota rapidamente verso i 14-15 anni (incremento notevole in special modo nei maschi).

Dai 15 fino ai 18 anni la capacità di forza (di salto e di lancio) è allenabilissima e lo sviluppo è più intenso.



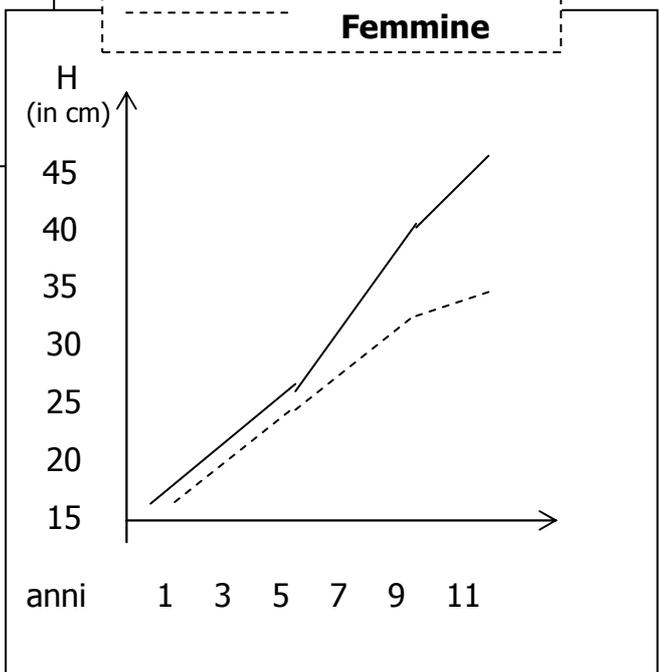
**Incremento della forza nei due sessi in età giovanile.**

(Fonte Hettinger)



**Evoluzione delle capacità di salto nei ragazzi e nelle ragazze.**

(Fonte Steimmier)



Comunque la capacità di forza ha rapporti molto evidenti con le altre due capacità condizionali e con la capacità di mobilità articolare, nonché con le capacità coordinative, tanto che esiste nel lavoro un reciproco condizionamento.

Nel Minibasket si ricercherà l'educazione della forza attraverso l'irrobustimento generale del soggetto proponendo esercizi e giochi a carico naturale (con il peso del proprio corpo), a coppie, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla, bacchetta, cerchio, etc.) e con proposte di esercizi ai grandi attrezzi (salire e scendere la spalliera, il quadro svedese, saltare piccoli ostacoli, lanci del pallone di Minibasket, salti e saltelli, giochi di corsa, staffette, gare di tiro e di passaggio, circuiti, percorsi).

Prima di irrobustire bisogna mobilitare, pertanto le proposte di educazione della forza devono seguire quelle dell'educazione della capacità di mobilità articolare (evitare lo stretching prima dei 12-13 anni).

In questo periodo non bisogna ricercare precocemente e in modo incondizionato lo sviluppo della forza (anche se allenandola con palle medicinali, sovraccarichi, balzi, pliometria si ottengono subito risultati positivi), ma è importante educarla in relazione all'età, alla maturazione neuro-muscolare, all'apparato di sostegno, alla produzione ormonale, al sesso e successivamente svilupparla.

### **Capacità di resistenza.**

E' la capacità che permette all'organismo di resistere alla fatica in un determinato lavoro fisico, senza che si determini un calo dell'efficacia sia psichica che fisica (il rendimento rimane costante).

In questo contesto vengono coinvolti sia l'efficacia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio (capacità di recupero), che i processi di metabolismo cellulare.

Lo sviluppo delle altre capacità motorie è soggetto ad una buona costruzione della resistenza di base.

Di contro la capacità di resistenza trova seri ostacoli nell'incapacità del bambino di "dosare" le proprie forze e nella scarsa coordinazione dei movimenti (movimento non economico dovuto alla dispersione di energie, affaticamento, incapacità di decontrazione muscolare).

Nel Minibasket, come nella pallacanestro, il tipo di resistenza richiesto è di tipo misto, cioè il bambino deve essere in grado di giocare la partita (due tempi da 8' ciascuno) e durante la stessa di palleggiare, passare, tirare, correre in modo economico e coordinato (tenendo presente che il tempo viene fermato abbastanza spesso in occasione dei falli, dei tiri liberi, dei minuti di sospensione, degli intervalli) e l'impegno motorio e il carico di lavoro non sono eccessivi.

I bambini a questa età sono dotati di una grande capacità aerobica e riescono anche a fornire prestazioni anaerobiche non consecutive.

La resistenza specifica (di breve durata) è scarsamente sviluppata nei bambini ed aumenta solo con lo sviluppo adolescenziale.

Pertanto, sono da evitare esercizi ad alta intensità, però si potranno far eseguire loro esercizi rapidi e di breve durata con ampie pause di recupero.

Prima dei quattro anni i bambini non manifestano particolari attitudini a resistere a lavori prolungati e ciclici, verso i 5 anni i movimenti diventano più economici, verso il settimo anno migliora la precisione dei gesti e la coordinazione dei movimenti, verso gli otto-nove anni si registra un rapido progresso della capacità di resistenza e se il gioco o le proposte sono interessanti e piacevoli, i bambini non si stancano mai di giocare (i maschi in modo maggiore).

Verso gli 11-12 anni la capacità di resistenza è allenabilissima (molti studiosi dicono anche prima!) e deve essere sviluppata attraverso esercizi e giochi piacevoli, divertenti, con e senza palla, individuali, a coppie, collettivi, percorsi, circuiti, staffette, esercizi di educazione respiratoria, con impegno, intensità e durata crescenti.

### **Capacità di rapidità.**

E' la capacità di realizzare movimenti e azioni motorie in un tempo minimo e i fattori che la determinano sono:

- il tempo di reazione motoria (rapidità di reazione)
- la rapidità di esecuzione di ogni singolo movimento
- la frequenza dei movimenti
- la forza e la coordinazione necessarie per l'esecuzione

Tutti questi fattori determinano una prestazione di rapidità (o di velocità).

Nel Minibasket tutte le azioni sono rapide (palleggio, tiro, passaggio, movimenti senza palla in attacco e in difesa), esistono tempi da rispettare (3"-5"), spazi (lunghezza e larghezza del campo, aree, cerchio centrale), per cui la capacità di rapidità deve essere educata subito all'inizio se si vuole che si strutturino gesti e movimenti veloci.

Ogni bambino possiede la propria rapidità di reazione e di esecuzione, che dipende molto dai caratteri ereditari, dall'ambiente in cui vive e dalle esperienze motorie e non, maturate nel tempo.

La rapidità di reazione è la capacità di rispondere ad uno stimolo (prefissato o improvviso) nel minor tempo possibile.

Nel Minibasket il bambino deve preparare subito le mani quando sta per ricevere un passaggio, deve saper reagire velocemente alle reazioni, deve scegliere un piano di azione da attuare e tutto ciò richiede una buona capacità di attenzione, di concentrazione, un buon utilizzo degli analizzatori ed una ottima capacità di scelta.

Deve reagire rapidamente agli stimoli (visivo, uditivo, tattile) che provengono dall'esterno e questa capacità migliora nel periodo che va dai 6 agli 11 anni e raggiunge il suo massimo sviluppo dai 18 ai 25 anni.

L'istruttore deve proporre esercizi-gioco che prevedono aumenti progressivi della velocità della palla (aumentando o diminuendo la distanza di passaggio), l'utilizzo di palle e palloni di diverso peso e struttura, l'uso di stimoli differenti (voce, fischietto, tamburello, alzare il braccio, etc.) partenze da posizioni diverse (in piedi, in ginocchio, prona, supina, di fianco).

Il cambiare continuamente stimoli, posizioni, partenze ed introdurre continuamente varianti esecutive, porta ad un miglioramento della prestazione (prima si struttura ed infine si automatizza il gesto), che viceversa regredirebbe se i gesti fossero ripetuti sempre allo stesso modo e con gli stessi stimoli.

La rapidità di esecuzione è la capacità di eseguire un gesto o un movimento alla massima velocità. All'inizio il bambino non è molto rapido nell'esecuzione dei gesti e dei movimenti, a volte è un poco goffo, poi progressivamente elimina le sincinesie muscolari e il gesto diventa più armonico.

La rapidità di esecuzione è legata alla capacità di contrazione (e di decontrazione) del muscolo e della struttura biochimica del sistema neuro-muscolare che determina la velocità di conduzione nervosa delle fibre.

La massima frequenza dei movimenti è l'unione di movimenti rapidi e semplici (numero massimo rispetto all'unità di tempo) in funzione di azioni complesse (ad esempio il numero massimo di appoggi durante la corsa o il numero di palleggi effettuati durante uno spostamento in campo in relazione alla distanza). Per quanto riguarda la corsa non esistono grandi differenze tra maschi e femmine fino a 11-12 anni.

L'istruttore può lavorare in palestra analiticamente (allenare separatamente la capacità di reazione, di esecuzione e la massima frequenza dei movimenti) o globalmente (allenarle tutte e tre assieme).

Sono da proporre, all'inizio della lezione, esercizi-gioco, staffette, gare con partenza a segnale (stimoli diversi), slalom con o senza palla, situazioni di 1 c 1 con e senza palla, sprint, esercizi a coppie di imitazione, etc.