

Il Tiro - l'anticipo segmentario nell'apprendimento della sua gestualità.

Basketball n°677

(traduzione di Roberto di Lorenzo)

Non cessiamo di constatare la debolezza delle nostre squadre giovanili nella precisione del tiro; ma di rado superiamo questa semplice constatazione. Siamo noi più deboli degli altri, e se così è, per quale ragione?

- Per cattiva preparazione di squadra dei nostri tiri?
- Per ragioni puramente tecniche (o gestuali)?
- Per cattive scelte dei tiratori (tiro forzati)?
- Per ragioni fisiche (stanchezza al momento di prendere il Tiro)
- Per motivi psicologici (gestione dello sforzo indotto dalla competizione o ancora mancanza di determinazione del tiratore)

La nostra opinione resta così generale, che non ci permette di proporre un rimedio adeguato, poiché il problema è male identificato.

I. RICHIAMO degli OBIETTIVI

Nell'articolo precedente (BB n°676) (Note del traduttore: è un articolo con una serie di classici esercizi di tiro a 2, 3 e più giocatori) abbiamo insistito sull'importanza della quantità di tiri realizzati ed abbiamo proposto una griglia di tiro con una serie di gare tra giocatori o gruppi per stimolare la concentrazione dei giocatori. Ma se gli aspetti gestuali non sono risolti, non è la dimensione competitiva che li regolerà. Ancora una volta ricordiamo l'importanza di delimitare bene gli obiettivi e dare consegne precise (ed in numero limitato) con riferimento a:

Se lo scopo è principalmente di realizzare un apprendimento tecnico (sistemazione degli appoggi, dell'attenzione, lavoro di "frustare il polso"): non è coerente introdurre simultaneamente una dimensione competitiva agli esercizi con un'esigenza di controllo tecnico sul piano segmentario. Il giocatore che apprende non può simultaneamente fare fronte ad una doppia esigenza, di velocità e di sforzo di competizione, con quella di una forte attenzione sul controllo segmentario. In questo caso la velocità non deve essere massima (ma ottimale) ed il criterio di successo riportato all'obiettivo tecnico e non al fatto di battere un avversario o il suo record personale in questo tipo d'esercizio. Se l'obiettivo che si vuole è tecnico, l'allenatore insisterà su 2 elementi che intervengono congiuntamente uno sull'altro:

la posizione degli appoggi e la ricezione della palla (ad 1 o 2 mani a secondo gli esercizi)

la direzione dell'attenzione, poiché fissandosi sull'obiettivo stabilizza lo spazio ed in

particolare l'asse di tiro (in mancanza di ciò il tiratore ha come punto di mira un obiettivo che vede mobile, un poco come nel Tiro al piccione)

II. RAFFRONTI DI TIRATORI DI LIVELLI DIFFERENTI

Dei lavori scientifici (già citati "nella guida pratica del basketball") riferiscono osservazioni di tiratori realizzate con riprese dall'alto, accoppiate con immagini riprese da macchine fotografiche fissate sulla testa di 12 giocatori di 2 livelli diversi.

I giocatori sono stati scelti tra quelli che nel Campionato francese (allenati), comparati con studenti in educazione fisica non specialisti di basketball (poco allenati).

Le osservazioni hanno permesso di comparare l'anticipo e la durata della stabilizzazione dell'attenzione (e degli occhi) prima del tiro secondo il loro livello di competenza.

I principali risultati:

Per restare centrati sui risultati più utilizzati parleremo solo quelli che riguardano l'anticipo e la stabilizzazione dell'attenzione.

Secondo i ricercatori per progredire nei movimenti complessi il ruolo svolto dall'orientamento e dalla posizione dell'attenzione è determinante e sarebbe anche il primo pezzo del puzzle da fissare, per poi arrivare al livello degli appoggi.

L'apprendimento sarebbe da condurre nel senso "Attenzione -> piedi" e non rispettando la cronologia "piedi -> attenzione"

- I giocatori (allenati) stabilizzano la loro attenzione 450ms dopo il contatto "mano-palla" (quasi nello stesso tempo pongono il loro secondo appoggio al suolo) mentre per gli studenti passeranno 900ms. In pratica l'attenzione si fissa due volte più rapidamente presso i giocatori esercitati che presso gli studenti.
- Il tempo di fissazione dell'attenzione sull'obiettivo da parte dei giocatori esercitati dura quasi mezzo secondo (475ms) quello degli studenti dura 3 volte meno (154ms).
- Poiché il tiro dei giocatori è molto più rapido di quello degli studenti; se compariamo, nei nostri due gruppi la percentuale di tempo del tiro durante il quale l'attenzione è fissata noi otteniamo:

Per gli studenti

un tempo di memorizzazione di 154ms per un tiro, per una durata del tiro di 1284ms ossia il 12%

Per i giocatori:

un tempo di memorizzazione (fissazione?) di 475ms per una durata di tiro di 900ms ossia il 53%.

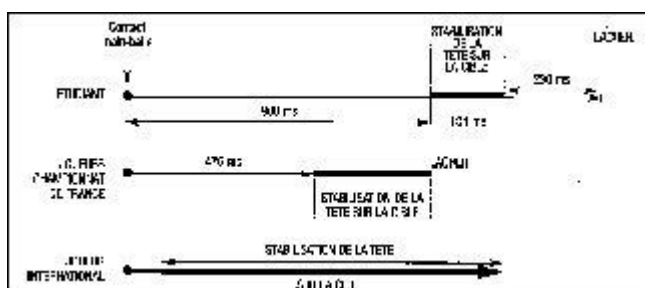
III. I PUNTI IMPORTANTI

- I giocatori hanno l'attenzione stabilizzata verso l'obiettivo durante più di metà della durata totale del tiro (dalla ricezione al rilascio)

- Così la durata della stabilizzazione dell'attenzione del tiratore sull'obiettivo è quasi 5 volte più importante per i giocatori che per gli studenti
- Se prendiamo come punto di riferimento il rilascio della palla, i giocatori pongono il loro attenzione sull'obiettivo 480ms prima del rilascio a fronte di solo 380ms per gli studenti. Per altro noi sappiamo che la fase dinamica del tiro (con le braccia) è compresa tra 150 e 180ms, possiamo affermare è, che prima del rilascio del braccio di tiro, vale a dire al momento in cui il gomito sale (per lanciare la palla), che il contatto dell'attenzione con l'obiettivo è rotto mentre è mantenuto dai giocatori esercitati.

Viene da pensare che l'attenzione per mancanza di stabilizzazione segua il movimento di spinta delle braccia invece di restare fissato sull'obiettivo.

IV. ILLUSTRAZIONE



V. A LIVELLO INTERNAZIONALE

Tra i giocatori di livello internazionale, l'attenzione è molto spesso diretto verso l'obiettivo alcuni centesimi di secondi dopo il contatto della mano con la palla (fotografia 2) e resta stabile durante tutta la durata del tiro (dalla ricezione al rilascio), mentre questa durata è appena superiore al 50% del tempo della durata del tiro presso i giocatori francesi.

Quest'anticipo permette al tiratore di regolare meglio i suoi segmenti (e la palla) per relazione all'obiettivo poiché l'asse di tiro è stabilizzato dalla fissazione dell'attenzione sull'obiettivo. Molti fotogrammi realizzati a partire da un "ralenti" realizzato in sequenza del tiro in sospensione da 3 punti del Lituano Zukauskas (incontro teletrasmesso Lituania-Croazia alle C.E del 1999) confermano la nostra opinione. Questo tiratore salta prima di ricevere la palla (probabilmente per cercare di risaltare rapidamente) e fin dal contatto "mano - pallone" il suo attenzione resta fissato sull'obiettivo fino al rilascio di palla.

Aldilà dell'anticipo dell'attenzione osserviamo anche il fatto che l'asse del corpo non è "attirato" o disturbato dalla ricezione della palla e che i piedi sono già messi in posizione prima di riprendere contatto con il suolo per collegare il tiro dal rimbalzo sul terreno. Alcuni giovani giocatori provano ad utilizzare questa tecnica che permette di collegare con reazione pliometrica un impulso molto rapido in grado di battere il difensore in velocità, ma bisogna ricevere la palla in aria e non al suolo per non commettere infrazione di passi.

ESEMPIO FOTO 1, 2 e 3



FOTO 4, 5 e 6



VI. IMPORTANZA DEI PROCESSI PEDAGOGICI

E' un altro fattore che ottimizza l'apprendimento tecnico, a secondo delle differenti situazioni presentate dall'allenatore.

Contrariamente alle normali abitudini degli allenatori, è più utile cercare di raggiungere un obiettivo tecnico appoggiandosi sulla diversità degli esercizi piuttosto che su lunghe serie di tiri ripetute in condizioni identiche.

Secondo gli specialisti dell'apprendimento motorio, con la varietà delle situazioni, la memorizzazione dell'apprendimento è realizzata in migliori condizioni (concentrazione superiore a quella che sarebbe ottenuta se le situazioni proposte fossero ripetitive....)

Nelle griglie abituali, questi esercizi possono essere realizzati individualmente o da piccoli gruppi di 2 o 3 giocatori ma tenendo conto del fattore d'apprendimento citato sopra, suggeriamo che il tiratore realizzi a cascata delle sequenze di tiro:

- Con angoli diversi rispetto al canestro
- A distanze diverse
- Su ricezione di passaggi diversi (a terra o lob)
- Con modalità diverse (con o senza palleggio, con o senza finte, con o senza il tabellone...)
- Con ritmi diversi (lento o più rapidamente).

VII. CONCLUSIONE

Agli allenatori di determinare se l'obiettivo è piuttosto d'ordine "fisico-tecnico" o dipende al contrario da un "apprendimento gestuale" per scegliere i compiti ed i processi pedagogici più pertinenti. Spetta a loro precisare i personali criteri di successo in funzione della platea cui si rivolgono. Con giovani giocatori (esordienti e Bam) logicamente l'aspetto fisico -tecnico e competitivo non dovrebbe essere il primo obiettivo fissato dall'allenatore. È la ricerca di una relazione tra il modo di comprendersi (comunicare) ed il risultato ottenuto che deve dare l'anello di congiunzione sul quale occorre lavorare.