

INDICE

Presentazione di <i>Valerio Bianchini</i>	13
Introduzione	15
I. <i>I giochi sportivi</i>	19
1. Il gioco, il gioco-sport, lo sport	19
2. I giochi sportivi e gli sport di squadra	20
3. La capacità di gioco	20
4. Le capacità motorie	22
5. La struttura funzionale degli sport di squadra	23
6. La strategia	23
7. La difesa e il marcamento	25
8. L'attacco e lo smarcamento	25
9. La comunicazione motoria	27
10. Le regole dello sport	27
11. L'avviamento allo sport e l'Istruttore	27
12. La metodologia di insegnamento dei giochi di squadra	28
12.1. Con i bambini	28
12.2. Dal gioco, al gioco-sport e allo sport	29
12.3. Con i giovani e con i senior	29
13. La tecnica sportiva	30
14. Le abilità motorie	31
15. I processi decisionali	32
II. <i>La pallacanestro</i>	35
1. Premessa	35
2. Pillole di storia	35
3. F.I.B.A.	39
4. F.I.P.	40
5. N.B.A.	42
6. N.C.A.A.	43
7. La pallacanestro e le sue regole	44
7.1. Il campo di gioco	44

7.2. I canestri	46
7.3. La palla	46
7.4. Le squadre	46
7.5. La durata del gioco	46
7.6. La partita	47
8. Le caratteristiche della partita	48
9. I ruoli dei giocatori	48
III. <i>Insegnare a insegnare attraverso la didattica</i>	53
1. Le ‘3 C’ e ‘una A’ dell’Operatore Sportivo	53
2. Le competenze dell’Operatore Sportivo	55
2.1. Capacità	56
2.2. Competenze	57
2.3. Conoscenze	58
2.4. Abilità	59
3. Le competenze didattiche dell’Operatore Sportivo	60
4. La metodologia dell’insegnamento	60
5. I compiti e le responsabilità dell’Operatore Sportivo	62
6. La comunicazione efficace e la gestione dei gruppi	63
6.1. La comunicazione nello sport	63
6.2. La leadership	65
6.3. La motivazione	65
6.4. Differenze tra maschi e femmine	66
6.5. Osservare non guardare	68
IV. <i>L’Istruttore e l’Allenatore</i>	69
1. L’Istruttore Minibasket	69
2. L’arte di insegnare	70
3. La correzione dell’errore	71
4. La capacità di comunicazione	76
5. L’Istruttore a livello giovanile	77
6. Allenamento e tecnica esecutiva	78
7. Le capacità motorie e la tecnica esecutiva	79
8. Le abilità motorie	82
9. L’Allenatore e l’allenamento	84
10. Come deve comportarsi l’Allenatore	86
11. L’ansia e lo stress nel Minibasket e nella pallacanestro	87
12. L’Alleducatore: allenare ed educare	95
V. <i>Dal Minibasket al ‘grande basket’</i>	99
1. Minibasket: definizione	99
2. Minibasket: pillole di storia	99
3. La lezione di Minibasket	101

4.	Progressione didattica e metodologica di insegnamento del Minibasket	103
4.1.	Premessa	103
4.2.	A 5-6 anni	104
4.3.	A 7 anni	104
4.4.	A 8 anni	107
4.5.	A 9-10 anni	108
4.6.	A 11 anni	109
5.	Il gioco-base	112
6.	La creatività nel Minibasket	114
7.	Il legame tra il gioco e la fantasia motoria	117
8.	Giocare allo sport e non praticare lo sport	119
9.	Giocare a Minibasket e non a pallacanestro	119
10.	La Carta dei diritti del bambino nel Minibasket	121
11.	Il talento	123
12.	Il ‘drop out’	125
13.	Dal Minibasket al basket giovanile	125
14.	Il basket giovanile	127
15.	Programma tecnico-didattico (12-13 anni)	128
16.	Programma tecnico-didattico (14-19 anni)	130
17.	Programma tecnico per le diverse categorie	132
18.	Esercitazioni pratiche (12-13-14 anni)	134
19.	Esercitazioni pratiche (15-19 anni)	136
20.	Cosa cambia nella metodologia dell’insegnamento e dell’allenamento a livello giovanile	137
21.	Dopo i campionati giovanili	139
22.	‘Basket 3’ nella scuola	139
23.	Basket e musica	141
23.1.	Il ritmo	141
23.2.	Il ritmo nel basket	141
23.3.	Il Metodo Bressan	142
23.4.	Music Basketball	142
VI.	<i>La programmazione e la periodizzazione</i>	145
1.	L’allenamento	145
2.	Il processo dell’allenamento	146
3.	Metodi di allenamento	146
4.	Il modello fondamentale di incremento della preparazione fisica	146
5.	Le fasi della sindrome generale di adattamento	147
6.	La programmazione	148
7.	La periodizzazione	149
8.	Il carico di lavoro	150
9.	Il carico fisico	151

10. I principi del carico e della prestazione	152
11. Le fasi della preparazione sportiva	152
12. La preparazione generale e la preparazione speciale e relative metodiche di allenamento	153
13. La valutazione	153
13.1. I test	154
13.2. I test nel Minibasket	154
13.3. I test a livello giovanile e senior	161
14. La preparazione fisica (atletica)	163
14.1. Il riscaldamento	165
14.2. Il potenziamento	166
14.3. La pliometria	167
15. La preparazione tecnica	168
16. La preparazione tattica	168
17. La preparazione psicologica	168
 VII. <i>Le capacità e le abilità motorie</i>	 171
1. Le capacità motorie	171
2. Le capacità condizionali	172
2.1. La capacità di forza	172
2.2. La capacità di resistenza	175
2.3. La capacità di rapidità	177
3. La capacità di mobilità articolare	178
3.1. Lo stretching	179
4. Le capacità coordinative	183
4.1. Le capacità coordinative generali	184
4.1.1. La capacità di apprendimento motorio	184
4.1.2. La capacità di adattamento e di trasformazione	185
4.1.3. La capacità di controllo motorio	185
4.2. Le capacità coordinative speciali	185
4.2.1. La capacità di accoppiamento e di combinazione dei movimenti	186
4.2.2. La capacità di equilibrio	186
4.2.3. La capacità di orientamento	188
4.2.4. La capacità di differenziazione	188
4.2.5. La capacità di anticipazione	189
5. Le abilità motorie	190
 VIII. <i>I fondamentali di gioco</i>	 193
1. Premessa	193
2. Il ball-handling	194
3. I fondamentali individuali di attacco con la palla	195
3.1. La posizione fondamentale	195

3.2. Il palleggio	196
3.3. Il passaggio	199
3.4. Il tiro	203
4. I fondamentali individuali in attacco senza palla	213
5. I fondamentali individuali di difesa	216
6. I fondamentali collettivi di attacco	220
7. I fondamentali collettivi di difesa	223
8. Idee di gioco in attacco e in difesa	227
IX. <i>Il basket in carrozzina e il Baskin</i>	231
1. Definizione	231
2. Un po' di storia	231
3. Classificazione dei giocatori	233
4. Le classi dei giocatori	234
5. Il Regolamento	236
6. I fondamentali di gioco	241
6.1. I fondamentali individuali di attacco con palla	242
6.2. I fondamentali individuali di attacco senza palla	245
6.3. I fondamentali individuali di difesa	247
6.4. I fondamentali collettivi di attacco	249
6.5. I fondamentali collettivi di difesa	250
7. Il Baskin	252
7.1. Cos'è il Baskin	252
7.2. Le origini	254
7.3. Come si gioca	255
7.4. I fondamentali di gioco	258
7.5. Le fasi di gioco	259
7.6. Il principio dell'adattamento	260
7.6.1. Composizione della squadra	262
7.6.2. Il sistema di classificazione dei ruoli	262
7.6.3. I ruoli	263
7.6.4. Il Tutor	267
8. Il Regolamento: il decalogo del Baskin	268
X. <i>Elementi di biomeccanica applicata alla pallacanestro</i>	273
1. La biomeccanica	273
2. La biomeccanica dello sport	273
3. Il movimento nello sport e l'analisi funzionale	273
4. Le articolazioni	274
5. Il sistema di leve	276
6. La biomeccanica applicata allo sport	278
7. La struttura degli atti motori	279
8. Le basi biomeccaniche della tecnica	280

9. La neurofisiologia dell'attività sportiva	280
10. Lateralità e dominanza	280
11. La funzione visiva nella pallacanestro	281
12. I fondamentali cestistici	281
12.1. I fondamentali individuali di attacco con palla	282
12.2. I fondamentali individuali in attacco senza palla	303
12.3. I fondamentali individuali di difesa	307
 XI. <i>L'infortunistica nella pallacanestro</i>	 309
1. Premessa	309
2. Le lesioni traumatiche	309
3. Le lesioni acute	310
4. Le lesioni croniche da sovraccarico funzionale	312
 Conclusioni	 313
 Bibliografia	 315
 Sitografia	 319
Gli Autori	321