

N. 3/Settembre 2024

di Antonio Lecchi - Fondatore di Basket a Colori

Basket Senza Frontiere 2024 - Recap

Un Camp di pallacanestro speciale e inclusivo dove l'obiettivo è stato imparare a giocare bene insieme.

Tra luglio e agosto di quest'anno si è svolta la seconda edizione di **Basket Senza Frontiere** che ha visto protagonisti 10 ragazzi ospiti presso la comunità *Cambiamenti della Valletta (MB)*. Una settimana residenziale, ospiti nei locali della *Parrocchia di Martinengo (BG)*, organizzata dalla *ODV L'Arca di Leonardo*, dalla *Società Pallacanestro Martinengo*, con il patrocinio del *comune di Martinengo* e con il contributo di tanti volontari. A *Basket a Colori* è stata affidata la direzione tecnica del training camp offrendo ai ragazzi l'opportunità di imparare i rudimenti del gioco della pallacanestro.

Oltre ai validi aspetti sociali e morali legati alla conoscenza, all'amicizia, alla condivisione e all'inclusione, il nostro obiettivo era fare Pallacanestro.

La nostra attenzione, per raggiungere l'ambizioso obiettivo, si è giocata su tre aspetti fondamentali per non rischiare di "ridurre" il tutto ad una bella esperienza di conoscenza che, se pur importante, non avrebbe caratterizzato il nostro intervento:

Basket, Open Run e Ubuntu.

BASKET

La pallacanestro si gioca sul filo dell'equilibrio tra velocità, forza, coordinazione e tecnica. Durante le sedute mattutine abbiamo dedicato tempo alla preparazione fisica con gli esperti intervenuti che hanno proposto lavori

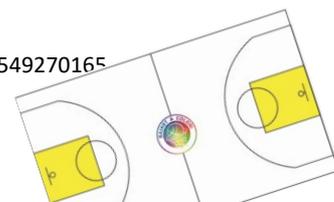
innovativi sulla capacità di CONTROLLO del corpo, sull'USO della forza, sulla COORDINAZIONE SEGMENTARIA e sulla capacità di ATTENTIVA.

Parecchi dei ragazzi posseggono doti atletiche non comuni e una capacità di lavoro e di sopportazione del carico non indifferente che ha permesso loro di velocizzare i tempi di apprendimento e raggiungere visibili miglioramenti anche grazie a buone capacità di apprendimento, di attenzione e di concentrazione.

Coach Antonio e Simone Lecchi hanno focalizzato il loro intervento sull'apprendimento dei fondamentali individuali e sulle regole principali per poter giocare correttamente.

Il commento dei due coach: *alcuni dei ragazzi, se pur dotati di forza fisica notevole hanno avuto difficoltà iniziali nel controllo del corpo soprattutto negli aspetti coordinativi ed anche nell'esecuzione di movimenti semplici. Le diverse ore di lavoro hanno comunque permesso loro di apprendere i rudimenti del gioco riuscendo anche a stupire per le capacità di scelta nelle fasi agonistiche. Con il tempo avuto a disposizione possiamo dire di averli visti*

progredire a vista d'occhio, soprattutto nelle fasi di lavoro pomeridiano alle prese con la pallacanestro giocata dai ragazzi della società.





Rossella Schiavi docente di educazione fisica e preparatrice fisica nazionale di pallacanestro ha proposto alcuni esercizi per diversi aspetti di lavoro:

ATTIVAZIONE attraverso esercizi di articolarietà per le articolazioni mobili del corpo e una sequenza di esercizi coordinativi sul posto per il controllo dei segmenti corporei.

CIRCUITO DI FORZA relativo a 5 pattern motori: squat, push, twist, pull, lunge ogni esercizio è stato abbinato ed un ulteriore esercizio di core stability.

CIRCUITO VISUAL TRAINING in cui sono stati proposti esercizi di carattere cognitivo-motorio attraverso l'elaborazione di un'informazione visiva, esercizi che permettono il miglioramento del focus attentivo e della visione periferica.

Il commento di Rossella: *la quasi totalità del gruppo ha lavorato con impegno trovando interesse sia negli esercizi di forza con i sovraccarichi ma soprattutto con gli esercizi di visual training (molto accattivanti). I ragazzi nonostante presentino una corporatura normopeso e potenzialmente possano esprimere buoni livelli di forza hanno evidenziato difficoltà sia nell'esecuzione degli esercizi di forza (con un carico minimo), sia nell'esecuzione degli esercizi visual. Le difficoltà sono dipese soprattutto da aspetti coordinativi, scarsa conoscenza del proprio schema corporeo (ossia la rappresentazione del proprio corpo nello spazio) analfabetismo di schemi motori complessi, scarsa autonomia nella gestione dello sforzo. Fattori facilmente allenabili e migliorabili considerando il potenziale del gruppo.*

Pierpaolo Testa docente di educazione fisica, personal trainer e Coach ha invece proposto dei

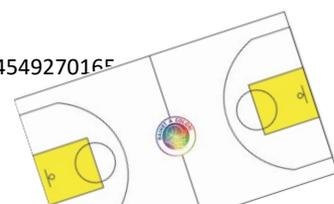
lavori in circuito sulla velocità di reazione e sulla reattività andando a stimolare l'aspetto dell'intensità e la capacità di recupero.

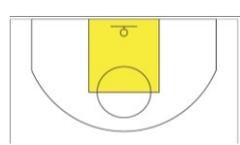
Il commento di Pierpaolo: *per quel che riguarda le capacità condizionali il gruppo è eterogeneo. Abbiamo alcuni elementi che manifestano delle abilità motorie di buon livello (forza soprattutto), altri che presentano maggiori difficoltà. Per quello che concerne le capacità coordinative invece il gruppo è più omogeneo e nella maggior parte dei ragazzi si evidenziano difficoltà nel controllo motorio, dovute probabilmente alla mancanza di allenamento. Tutti hanno partecipato in modo attivo all'allenamento mostrando impegno e interesse.*

OPEN RUN

Open run è semplicemente un'espressione che viene usata per indicare una finestra programmata di tempo dove è possibile presentarsi su un campo e giocare; come avviene per chi va al campetto o all'oratorio e ci si trova per giocare insieme. Si tratta di un momento dove si va alla ricerca di un equilibrio tra individuale e collettivo.

Nei pomeriggi di Basket Senza Frontiere, abbiamo voluto creare proprio questo facendo incontrare ragazzi che conoscono e giocano a pallacanestro con ragazzi che stanno imparando a conoscere e a giocare a pallacanestro. Il compito del coach era solo quello di cronometrare i tempi di gioco, intervenire solo in caso di dispute (che a dire il vero non ci sono state) e lasciare ai ragazzi la libera formazione delle squadre. Ai ragazzi della società il compito di scegliere le squadre e poi quello di guidare nel gioco i compagni/avversari meno esperti e poi semplicemente giocare.





È stato un momento bello, di divertimento disinteressato e in funzione del gioco giocato, che ha permesso ragazzi di interagire attraverso la pallacanestro e di vivere un momento sano e di "pura democrazia", data dalle regole universali del gioco e dalla correttezza dimostrata da tutti i giocatori scesi in campo. Per noi adulti/spettatori è stato un momento significativo che ci ha sorpresi positivamente per l'atteggiamento responsabile e autonomo tenuto da tutti i ragazzi.

UBUNTU

Ubuntu sta per "io sono perché noi siamo" e indica un'antica filosofia diffusa nei paesi dell'Africa subsahariana. Al mattino eravamo lì per imparare a giocare e nel pomeriggio rieccoci sempre lì per imparare a giocare insieme. E allora spazio all'empatia tra adulti e ragazzi e tra ragazzi e ragazzi appena conosciuti, eravamo lì per gli stessi scopi e per questo ci siamo ri-conosciuti e rispettati nelle nostre convinzioni, nelle nostre opinioni e nelle nostre prospettive e aspettative. Creare un momento tecnico e agonistico è stato importante quanto crearne uno ludico e di divertimento che desse la possibilità ai ragazzi ospiti di vivere un'esperienza arricchente e formativa come lo è sicuramente stata per i ragazzi della società e per noi adulti chiamati nella propria competenza e sostenuti da una buona dose di pazienza ed empatia a creare e condividere momenti importanti di socialità.

1,2,3 Ubuntu!

Coach Anto



Recap

