

TEST DI BASKET

Presento un semplice test di pallacanestro che propongo alle prime classi, alla fine di un modulo di 5/6 lezioni durante le quali 40' sono dedicati al basket.

La prima supplenza della mia vita è stata nel 1986, da quel giorno ho visto un lento, ma direi costante, peggioramento generale degli studenti da un punto di vista fisico.

Tolte le rare eccezioni, che ottengono anche risultati eccellenti, la maggior parte degli studenti non pratica sport e non è in grado di sopportare sforzi intensi.

Questa mia affermazione trova conferma nei test fisici che regolarmente effettuo nelle prime e nelle seconde classi e che mi danno mediocri risultati confrontati con quelli di 10/20/30 anni fa.

Con queste premesse, lo scopo delle mie lezioni è quindi quello di far conoscere i fondamentali di questo sport e verificare le competenze raggiunte, senza però essere particolarmente interessato all'aspetto agonistico.

Il test non è quindi complicato, ma abbastanza intenso dal punto di vista fisiologico e molto legato all'aspetto ritmico e coordinativo.

Durante le esercitazioni la mia intenzione è quella di obbligare gli studenti alla concentrazione durante le varie esecuzioni, ad esempio per obbligarli a non guardare il pallone ma i compagni per evitare di scontrarsi, li faccio correre palleggiando in spazi sempre più ridotti oppure li faccio sfidare a due a due nel rubarsi il pallone con l'eliminazione di chi perde la palla.

Anche il percorso è proposto in una zona ben definita, questo perchè l'apprendimento motorio è legato a schemi che devono essere molto più precisi se si riduce lo spazio di esecuzione.

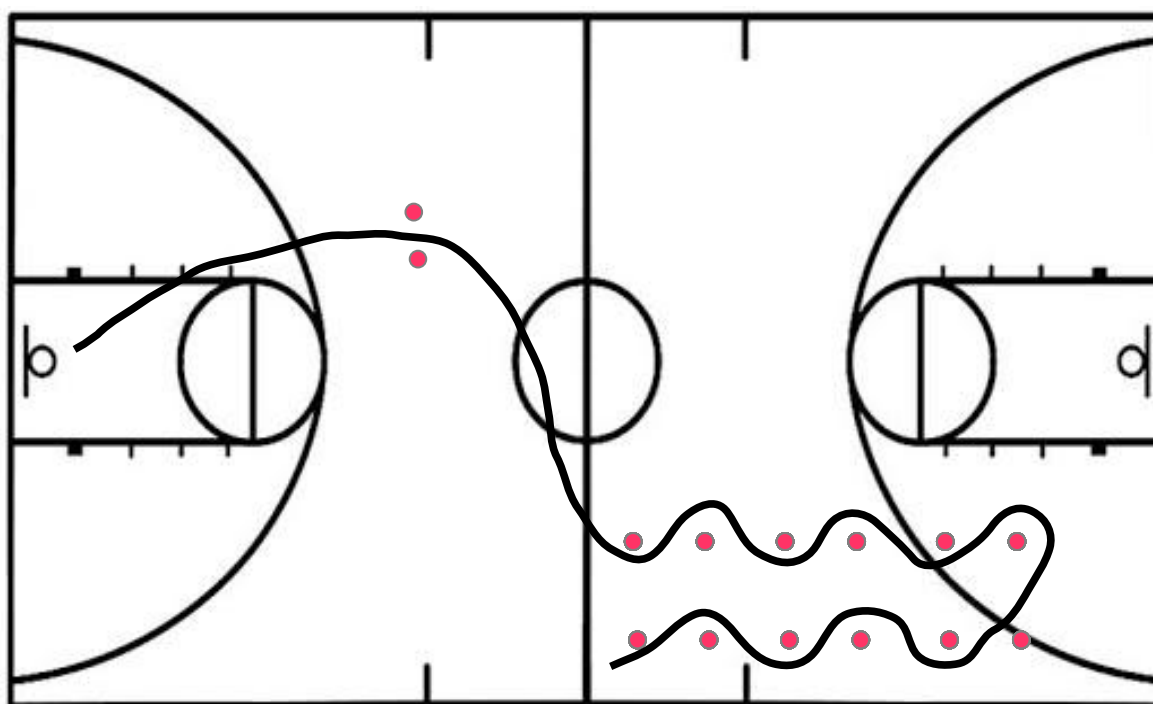
Dopo avere fatto provare molte volte il palleggio, il tiro, il terzo tempo e i passaggi, faccio eseguire un percorso così strutturato:

partenza in palleggio con la mano destra, la fila opposta con la mano sinistra, zig zag tra i cinesini con continuo cambio di mano, si continua correndo e, passando in mezzo ai due cinesini rossi posti in alto a sinistra nel disegno sottostante, si effettua un'entrata in terzo tempo, concludendo con cinque tiri liberi.

Il tempo totale ottenuto indica il voto secondo una tabella prestabilita.

Ogni canestro vale tre secondi in meno nel tempo complessivo, con quattro canestri si ottengono ulteriori cinque secondi di bonus.

Ogni errore vale un secondo di penalità, sbagliare il terzo tempo provoca cinque secondi di penalità.



Con questo test, che gli studenti possono ripetere due volte, ottengo una grande partecipazione della classe che incita e applaude i compagni ad ogni canestro, creando così una competizione virtuosa durante la quale la maggior parte degli studenti tenta di migliorarsi, ignorando ed accettando i risultati dei compagni e raggiungendo il risultato che è alla base del mio pensiero scolastico e cioè migliorare relativamente a se stessi e non in valore assoluto.

William Salomoni