



GUIDA TECNICA PALLA TAMBURELLO AVVIAMENTO ALL'AGONISMO



Coni Centri di Avviamento allo Sport

GUIDA TECNICA PALLA TAMBURELLO AVVIAMENTO ALL'AGONISMO



EDIZIONE 2011

**SCUOLA TECNICI FEDERALI
PALLA TAMBURELLO**



Coni Centri di Avviamento allo Sport

a cura della Federazione Italiana Palla Tamburello
Aggiornata al 31/10/2011

Federazione Italiana Palla Tamburello
Piazza Lauro de Bosis, 15
00135 ROMA

tel. 06.36854137 – 06.36854134 e fax
e-mail: federtamburello@federtamburello.it - sito web: www.federtamburello.it

Terza edizione

Finito di stampare nel mese di novembre 2011
dalla Tipografia Mancini s.a.s.
Via Empolitana, 326 - 00019 Tivoli (Roma) - Tel. 0774.411526



SOMMARIO

NOTE INTRODUTTIVE

– I Diritti del Bambino nello Sport	Pag. 5
Cap. 1 – La funzione della Guida tecnica	» 7
Cap. 2 – Il Centro di Avviamento allo Sport della Federazione Italiana Palla Tamburello	» 9
2.1 - Finalità dei Centri di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello	» 9
2.2 - CAS di Tamburello: i cicli di insegnamento, costituzione e struttura, funzionamento, qualifica Istruttori, orari, squadre	» 10
Cap. 3 – La struttura della Guida Tecnica: note per la consultazione	» 19
Cap. 4 – La Palla Tamburello	» 21
4.1 - Origini e storia	» 21
4.2 - Per giocare: tamburello, palle, campi	» 25
4.3 - Regolamento tecnico open (<i>cenni</i>)	» 28
4.4 - Regolamento tecnico indoor (<i>cenni</i>)	» 38
4.5 - Regolamento tecnico tambeach (<i>cenni</i>)	» 42
Cap. 5 – L'Istruttore di Palla Tamburello e le sue competenze	» 49
5.1 - La metodologia dell'insegnamento	» 49
5.2 - La multilateralità nelle diverse tappe della formazione	» 53

5.3 - Saper programmare e periodizzare	»	70
5.4 - I processi di apprendimento delle tecniche sportive	»	83
5.5 - Saper allenare: l'allenamento giovanile	»	86
5.6 - Saper osservare e valutare	»	99
 Cap. 6 – L'allievo di Palla Tamburello e le sue competenze ...	 »	 115
6.1 - Caratteristiche generali dei Giochi Sportivi La classificazione degli sport	»	115
6.2 - I fattori della prestazione	»	119
6.3 - Le qualità motorie: capacità coordinative e capacità condizionali, agilità, velocità, forza, resistenza, flessibilità, mobilità articolare	»	122
 Cap. 7 – L'attività di Palla Tamburello e le sue caratteristiche	 »	 151
7.1 - Le attività giovanili nella Palla Tamburello	»	151
7.2 - Il modello di gara giovanile nella Palla Tamburello	»	159
7.3 - Il talento sportivo: come e quando	»	162
 Cap. 8 – La didattica	 »	 165
8.1 - La didattica	»	165
8.2 - L'avviamento al gioco della Palla Tamburello	»	175
8.3 - Attività didattiche per l'avviamento alla Palla Tamburello ...	»	181
8.4 - Il gioco indoor nei diversi cicli CAS	»	213
8.5 - La tecnica	»	217
 Cap. 9 – La Palla Tamburello a scuola	 »	 233
9.1 - Il gioco della Palla Tamburello nella scuola elementare	»	233
9.2 - Il gioco della Palla Tamburello dai 5 ai 10 anni - Il gioco <i>Minitamburello</i>	»	236
9.3 - I Giochi Sportivi Studenteschi di Palla Tamburello	»	241
9.4 - Giochi Sportivi Studenteschi - I Regolamenti indoor scolastico	»	243
9.5 - Il Regolamento Arbitrale scolastico	»	247
9.6 - Il gioco della Palla Tamburello adattato ad alunni diversamente abili	»	249
 Bibliografia	 »	 253

NOTE INTRODUTTIVE

I Diritti del Bambino nello Sport

È importante, nel rapporto con i bambini, essere per loro, costantemente, un esempio, un punto di riferimento al quale *attingere*: perché questo sia possibile, l'istruttore deve rispettare alcuni principi basilari, per *dare* al bambino strumenti tecnici, ma **soprattutto** riferimenti educativi.

Tra questi, essere:

- *qualificato ed aggiornato*
- *puntuale*
- *preciso negli ordinativi, ma con un linguaggio semplice ed appropriato*
- *corretto, soprattutto nel linguaggio e negli atteggiamenti.*

Da parte sua il bambino ha il **diritto**:

- di divertirsi e giocare *da* bambino
- di fare sport
- di beneficiare di un ambiente sano
- di essere trattato con dignità
- di essere allenato e circondato da persone qualificate
- di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
- di misurarsi con bambini che abbiano le stesse probabilità di successo
- di partecipare a gare adeguate
- di praticare lo sport nella massima sicurezza
- di avere tempi di riposo
- di *non* essere un campione

Fonte: Commissione del tempo libero dell'ONU, 1992

Capitolo 1

LA FUNZIONE DELLA GUIDA TECNICA

La presente *Guida Tecnica* cerca di dare un orientamento e di fornire alcuni sussidi a chi, nell'ambiente giovanile, si avvia all'insegnamento della Palla Tamburello; è frutto del lavoro di quanti, attingendo al *sapere* che anche altri hanno messo a disposizione per la proposta e la crescita dello Sport, hanno cercato di dare un costruttivo contributo a coloro che operano come Istruttori nei Centri di Avviamento allo Sport ed in ambito federale.

È uno sport, il tamburello, con profonde tradizioni popolari, ricco di fascino e di storia, proprio perché nato da un gioco semplice, appassionante e motivante.

L'intento quindi di questa *Guida* è di offrire spunti, mezzi e suggerimenti per avviare i nostri giovani alla pratica sportiva tamburellistica, nel contesto di un quadro più ampio di carattere educativo e formativo, affinché anche con il Tamburello possano crescere fisicamente sani e divenire cittadini maturi e consapevoli.

Sotto il profilo tecnico, oltre al miglioramento del gesto, sono perseguite le possibilità di miglioramento delle capacità motorie, psichiche e motivazionali.

Questa nuova edizione della *Guida Tecnica*, che costituisce un sussidio fondamentale per la preparazione dell'Istruttore che opererà nei Centri di Avviamento allo Sport e per l'Allenatore giovanile, intende rispondere alle richieste ed alle esigenze di quanti – *tecnici di società, istruttori, insegnanti ed appassionati* – nel corso di questi anni hanno seguito i corsi organizzati dalla Federazione e ad accrescere ed affinare le loro conoscenze nel settore tecnico-sportivo per porle al servizio dei giovani. A questo fine si è cercato di cogliere quanto di meglio hanno evidenziato le ricerche effettuate nel campo dell'allenamento giovanile negli ultimi decenni, cercando di renderlo disponibile nel patrimonio della Palla Tamburello.

Scopo della *Guida* è anche di creare un percorso vario ed interessante che possa essere seguito, in base alle proprie capacità, dal ragazzo che si avvicina alla Palla Tamburello nei Centri di Avviamento allo Sport: a lui dovranno essere garantiti divertimento e formazione evitando specializzazioni

precoci e questo gli consentirà non solo di trarre i massimi benefici dalla pratica sportiva, ma di restare legato al mondo dello sport.

Saranno i *miglioramenti individuali* degli allievi e non solamente eventuali titoli da loro vinti ad essere prova della capacità dell'Allenatore giovanile.

Questa *Guida Tecnica* si inserisce nel Progetto Integrato per l'Attività Sportiva Giovanile del CONI denominato "CON-I GIOVANI", nel cui contesto la formazione qualificata degli Istruttori Giovanili costituisce un obiettivo di primaria importanza unitamente alla valorizzazione degli allievi ed alla *comunicazione* tra le discipline sportive attraverso l'attività *Intercentri*: in questo contesto il ruolo dello sport, *nel nostro caso del Tamburello*, sarà per il ragazzo certamente una esperienza di vita valida, positiva, costruttiva.

Capitolo 2

IL CENTRO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT DELLA FEDERAZIONE ITALIANA PALLA TAMBURELLO

2.1 - FINALITÀ DEI CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT DI PALLA TAMBURELLO

Importanti e qualificati sono gli obiettivi che ci si propone nei Centri di Avviamento allo Sport attraverso la pratica della Palla Tamburello. Tra questi evidenziamo:

– L'EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

Nei Centri l'allievo avrà la possibilità di acquisire e perfezionare gli schemi motori che formano la struttura del movimento.

Attraverso la pratica della Palla Tamburello si cercherà anche di concorrere:

- al *miglioramento* delle capacità di coordinazione
- ad un *armonioso sviluppo* del corpo
- a *favorire*, come sport di situazione, la capacità decisionale
- ad *educare* alla collaborazione, soprattutto valorizzando la qualità di *gioco di squadra* della disciplina
- a *favorire* la socializzazione: la Palla Tamburello, *gioco di squadra*, favorisce l'inserimento del ragazzo nel gruppo e la socializzazione con i compagni di gioco
- a *favorire* la *creatività*, stimolando da parte dell'alunno risposte differenziate, data l'ampia variabilità di soluzioni tecnico-tattiche rapportate alle circostanze di gioco, proprie dello sport di situazione

- a *facilitare* l'apprendimento di altri sport: i contenuti della Palla Tamburello possono costituire utile premessa per discipline affini e per altri sport che abbiano tra le proprie caratteristiche il correre, il lanciare, lo scattare, il colpire ...
- il *rispetto delle regole*
- la *lealtà* verso i compagni di gioco
- il *rispetto* per l'avversario
- l'*importanza della parola data* ai fini del rispetto degli impegni assunti (*nel rapporto con l'istruttore, l'insegnante, negli allenamenti, negli obiettivi*)
- il *coraggio* nell'affrontare situazioni difficili
- la *consapevolezza* delle proprie capacità,
- la *maturità* nel riconoscere i propri errori ed i meriti dell'avversario, traendo dalle esperienze gli opportuni insegnamenti
- la *collaborazione* con l'insegnante, con i compagni.

2.2 - CAS DI TAMBURELLO: I CICLI DI INSEGNAMENTO, COSTITUZIONE E STRUTTURA, FUNZIONAMENTO, QUALIFICA ISTRUTTORI, ORARI, SQUADRE

L'avviamento allo Sport

Fa piacere ricordare quanto osservava nel 1994 l'allora Presidente del CONI Mario Pescante, nella prefazione al volume *La valutazione nell'avviamento allo sport* (Centri CONI di Avviamento allo Sport, Società Stampa Sportiva, Roma 1994):

“Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano si pone da sempre l'obiettivo di promuovere la pratica sportiva giovanile, da una parte, considerando questa come il vero volano dell'attività di vertice, dall'altra, essendo consapevole che anche sulla educazione al movimento si può costruire quel corretto stile di vita che la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità giudica indispensabile per gli uomini del Terzo Millennio e che si basa, tra l'altro, su sane abitudini alimentari, gestione dello stress, abolizione del fumo e pratica regolare del movimento. Ma il CONI è da qualche anno anche sensibile alla necessità di studiare a fondo, attraverso specifici protocolli di ricerca applicata, tutto il fenomeno dell'iniziazione giovanile alla pratica sportiva”.

Centri giovanili: carta degli allievi dei centri

1. È mio diritto praticare sport con persone competenti e preparate
2. I grandi devono rispettare lo sport dei giovani
3. Non sono una macchina per gareggiare
4. Quando faccio sport voglio star bene
5. Non so se sono un campione però posso diventarlo
6. Voglio poter scegliere lo sport che mi piace praticare
7. Vorrei degli educatori che mi capiscano e mi aiutino ad esprimere il mio talento
8. Voglio misurarmi con gli altri ma prima con me stesso

9. Non decidete sempre tutto senza consultarmi
10. Se mi impegnerò in campo m'impegnerò anche nella vita

Cicli di insegnamento nei cas di palla tamburello

I centri di avviamento allo sport di Palla Tamburello prevedono lo svolgimento di quattro cicli di istruzione, realizzati con la partecipazione di ragazzi e ragazze di 4 fasce di età.

1° ciclo	5-8	anni
2° ciclo	9-11	anni
3° ciclo	12-14	anni
4° ciclo	15-16	anni

con la suddivisione nei 4 cicli si è cercato di rispettare i tempi di accrescimento del ragazzo, nell'arco di età compreso tra i 5 e i 16 anni.

Il periodo di addestramento sarà articolato lungo l'arco di 7 mesi per il primo ciclo, mentre se ne consiglia uno più lungo, 8-9 mesi, per i successivi.

Programmi tecnici di insegnamento

Dall'impostazione iniziale relativa ai primi due cicli, dove sarà prevalente l'attività motoria e ludica, si passerà gradualmente, nei cicli successivi, ad una miglior confidenza con l'attrezzo, che consenta un impegno concreto, fino a poter giungere, nella parte finale, alle porte dell'attività agonistica propriamente detta.

Le due forme di attività – *la generale-ludica e quella tecnica specifica* – pur coesistendo nei quattro cicli, saranno però distribuite in modo di una netta prevalenza di quella ludica nei primi due cicli; con una equivalenza tra le due nel secondo ciclo ed infine con una prevalenza della parte tecnico specifica nel terzo quarto ciclo.

Istruttori CAS

Gli Istruttori del Centro dovranno essere Tecnici in possesso della qualifica di istruttore di I livello (*Istruttore giovanile*).

Con i Centri Coni di Avviamento allo Sport il Coni ha inteso affrontare razionalmente la problematica sportiva giovanile e rispondere, in maniera adeguata e capillare, alla sempre crescente domanda di sport che proviene dalla gioventù del Paese.

Obiettivi

I Centri CONI, con l'avvio dei giovanissimi all'attività sportiva, si prefiggono di:

- *allargare la base di reclutamento dei giovani da avviare allo sport;*
- *realizzare un vasto piano di promozione sportiva, finalizzato all'agonismo e strutturato sulla base di precisi requisiti tecnici e qualitativi;*
- *favorire con supporti ed incentivi le Società sportive che offrono le migliori garanzie di serietà ed efficienza organizzativa.*

I vantaggi per le società

I Centri CONI di avviamento allo sport offrono alle società sportive:

- la possibilità di un reale inserimento nella comunità, a disposizione della quale hanno esperienza, strutture, organizzazione per un miglior incremento delle attività sportive;
- un mondo nuovo, moderno, razionale ed attuale di preparare i giovani da avviare all'agonismo;
- la disponibilità di indirizzi tecnici uniformi e la necessaria divulgazione attraverso speciali corsi di aggiornamento e formazione;
- schemi organizzativi ed i reali sussidi che verranno predisposti dal CONI e forniti in dotazione a tutti i Centri;
- particolare aiuti finanziari del CONI che possano garantire la massima efficienza e serietà;
- l'assicurazione gratuita per tutti gli iscritti.

Come funzionano

I CAS di Palla Tamburello sono promossi dal CONI e dalla Federazione e **gestiti esclusivamente e direttamente dalle Società sportive affiliate alla FIPT.**

I Centri CONI di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello:

- sono aperti ai ragazzi di ambo i sessi dai 5 ai 16 anni
- osservano i programmi di insegnamento secondo gli indirizzi metodologici previsti dalla FIPT e rappresentati sinteticamente nella presente *Guida*
- si avvalgono di istruttori qualificati, con una buona conoscenza delle attività motorie di base e della Palla Tamburello
- dispongono di idonei impianti sportivi, pubblici o privati, o adeguati spazi al coperto e/o all'aperto e delle relative attrezzature, necessarie per lo svolgimento dei programmi di attività;
- fanno fronte alle spese di gestione con quote di frequenza degli allievi, contenute in limiti strettamente indispensabili.

Come si aprono

Per costituire un Centro CONI di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello la **Società sportiva** deve richiedere all'organo periferico del CONI o della FIPT l'apposito questionario attraverso il quale dichiarare:

- la propria denominazione, che sarà assunta anche dal costituendo Centro
- l'affiliazione da almeno due anni alla FIPT, indicando data e codice di avviamento
- la disponibilità di un impianto (*proprio o in uso*) specifico per lo sport prescelto e di un idoneo impianto coperto con l'indicazione del periodo, dei giorni e delle ore di utilizzazione
- l'esistenza di servizi accessori (*sala medica, uffici, spogliatoi, servizi igienici, ecc.*)
- i nominativi dei dirigenti e del medico che seguono l'attività del Centro
- i nominativi dei tecnici che devono essere in possesso della qualifica minima di Istruttore di base (*Istruttore giovanile*)
- il numero minimo di allievi per almeno due fasce d'età e il rapporto numerico tecnico/allievi secondo quanto stabilito dalla FIPT
- lo svolgimento di almeno n. 2 sedute settimanali di attività.

Per informazioni sui centri CONI di Avviamento allo Sport è possibile rivolgersi alla FIPT o ai competenti Comitati Provinciali del CONI.

Finalità dei cas di palla tamburello

Il CAS ha lo scopo di:

- **promuovere** una più vasta partecipazione giovanile all'attività federale;
- **scoprire** giovani talenti, per i quali saranno istituiti adeguati interventi di crescita.

In questo scenario i Centri di Avviamento allo Sport (C.A.S.) di Palla Tamburello si configurano come strutture didattiche e tecniche abilitate alla formazione di giovani, da coinvolgere nelle diverse attività, anche agonistiche, della federtamburello.

I Centri di Avviamento allo Sport hanno le seguenti caratteristiche:

- rappresentano una componente di attività delle Società Sportive affiliate alla FIPT;
- sono promossi dagli organi periferici del CONI e della FIPT su espressa richiesta delle Società affiliate, che ne curano la realizzazione e la gestione;
- devono osservare i programmi di insegnamento, finalizzati all'avviamento alla pratica tamburellistica giovanile, secondo indirizzi di metodo conformi alle finalità e agli obiettivi previsti dalla FIPT e proposti nella presente *Guida Tecnica*;
- devono fronte alle spese di gestione con quote di partecipazione economiche;
- sono rivolti in particolare all'attività giovanile di base per ragazzi di entrambi i sessi dagli 5 ai 16 anni.

Nei Centri si perseguono i seguenti obiettivi:

- promozione dell'attività tamburellistica all'interno delle Società;
- preparazione tecnica degli allievi e degli istruttori;
- ricerca e sperimentazioni di nuove metodologie di allenamento;

- utilizzo adeguato di impianti e strutture;
- allargamento della base giovanile da avviare alla disciplina tamburellistica;
- avviamento alla pratica agonistica e suo potenziamento;
- partecipazione guidata ai tornei giovanili di Palla Tamburello ed alle attività agonistiche federali.

Struttura dei centri

I CAS di Palla Tamburello devono disporre di idonei impianti sportivi, pubblici o privati, o adeguati spazi al coperto e/o all'aperto e delle relative attrezzature, necessarie per lo svolgimento dei programmi di attività;

È inoltre consigliabile la dotazione di tutto quanto necessario per lo svolgimento delle attività, compresa la modulistica di vario tipo per le operazioni di segreteria.

L'organico

L'organico deve essere costituito dalle seguenti figure di responsabilità:

- un Dirigente Responsabile, che può anche essere il Presidente della Società
- un Direttore Tecnico
- Istruttori Giovanili in proporzione al numero degli allievi (almeno *1 Istruttore ogni 15 allievi*);
- almeno 10 allievi per Centro.

Il Direttore Tecnico è responsabile della conduzione tecnica del Centro, deve coordinare gli Istruttori, organizzare i gruppi di allievi, programmare e promuovere le varie attività, intervenire opportunamente nelle più svariate situazioni.

Tutti gli allievi iscritti al *Centro* devono risultare tesserati alla FIPT per l'anno in corso.

È opportuna anche una segreteria che abbia le seguenti funzioni:

- disponibilità all'accoglienza e registrazione delle domande di adesione
- raccolta delle quote di frequenza
- assicurazione degli iscritti con la Tessera Sportass
- rilevazione delle presenze degli allievi alle attività.

Programmi tecnici

Il programma proposto nella Guida Tecnica persegue le direttive proprie dei Centri, diffusione e promozione, avvio all'attività agonistica federale. Dagli obiettivi generali a quelli più propriamente caratteristici della disciplina, i programmi specifici sono rivolti in prima istanza allo sviluppo psicologico e formativo dell'allievo, quindi all'esaltazione delle sue potenziali qualità.

Per il 1° Ciclo (*fascia 5-8 anni*) ed il 2° Ciclo (*fascia 8-11 anni*) sono previste n. 2 lezioni settimanali di un'ora ciascuna; per il 3° Ciclo (*fascia 12-14 anni*) n. 3 lezioni di 90' e per il 4° Ciclo (*fascia 15-16 anni*) n. 3 lezioni due ore.

Obiettivi e ruolo dell'istruttore giovanile

I CAS devono essere un riferimento di socializzazione e di comunicazione, in cui si potenzia l'equilibrio psicofisico e si valorizza la personalità del ragazzo.

Coltivare il solo aspetto tecnico rappresenta, come abbiamo visto, un limite grave errore che potrebbe pregiudicare il futuro non solo sportivo del ragazzo.

Con la programmazione di attività ludiche e di confronto sereno si possono realizzare opportuni stimoli e risposte affermative.

Ciò porta inevitabilmente alla nascita di nuove amicizie e al rafforzamento delle motivazioni (*morali, affettive, psicologiche, intellettive, culturali e così via*) che si traducono in una presenza continua alle attività programmate, alle esercitazioni di gruppo, alle gare individuali o a squadre determinando, di conseguenza, il progressivo miglioramento delle abilità prettamente tecniche.

L'Istruttore, prima di essere un esperto di regolamenti e nozioni tecniche, deve essere innanzitutto un educatore, deve cioè assumere il ruolo pedagogico e la funzione didattica per valorizzare lo sviluppo globale dell'allievo che gli è stato affidato.

Obiettivi didattici che l'Istruttore deve sviluppare nell'allievo:

- Capacità di organizzare e pianificare
- Sviluppo delle abilità di attenzione e concentrazione
- Sviluppo del pensiero organizzato e coordinato
- Capacità di orientamento spaziale
- Abilità inferenziali (*conseguenza logica e previsione*)
- Capacità di adottare strategie di risoluzione (*dal semplice al complesso*).

Obiettivi educativi:

- Acquisizione di autodisciplina, autocontrollo e senso civico
- Sviluppo delle capacità di autocritica e di autovalutazione
- Sviluppo della creatività e del *problem solving*
- Sviluppo delle capacità caratteriali e decisionali
- Acquisizione dello spirito di cooperazione nel gruppo
- Acquisizione di un corretto significato delle prestazioni agonistiche, rivolto più alle capacità combinate che al risultato
- Attenuazione del significato di successo (*inteso come ricerca e non come prevaricazione*)
- Acquisizione di valide abitudini igieniche e alimentari

Obiettivi tecnici:

- Acquisizione dei movimenti elementari (*abilità tecniche di base*)
- Sviluppo di capacità coordinative e combinate dei movimenti elementari
- Sviluppo di capacità condizionali
- Acquisizione di elementari combinazioni tattiche

- Acquisizione di piani strategici nella conduzione di una gara
- Partecipazione alle competizioni federali.

L'avviamento allo sport - aspetti tecnici

Attività di insegnamento della disciplina

La “Guida Tecnica” è uno strumento che può essere integrato in base alla esperienza, alla cultura ed alla capacità dell'Istruttore. L'attività di insegnamento dovrà adeguarsi agli allievi e quindi variare in relazione sia all'età sia al livello tecnico da loro raggiunto; il gruppo che si segue dovrà essere il più omogeneo possibile. Grande rispetto si dovrà avere per le idee e la creatività degli allievi.

Attività agonistica esterna

Gli allievi dei C.A.S. sono tenuti a svolgere l'attività federale giovanile prevista per la loro fascia di età.

Le categorie giovanili della FIPT

Categoria	Età (massima)	Giochi per partita	Formazione	Dim. del campo open	Palla (diam./peso)	Tamburello (diam.)
Minitamburello	8 anni	10 giochi	5 giocatori	24 x 12	66 - gr. 78	26
Minitamburello	8 anni	10 giochi	5 giocatori	24 x 12	66 - gr. 78	26
pulcini m.	10 anni	10 giochi	5 giocatori	30 x 15	66 - gr. 78	26
pulcini f.	10 anni	10 giochi	5 giocatori	30 x 15	66 - gr. 78	26
Esordienti m.	12 anni	10 giochi	5 giocatori	50 x 15	66 - gr. 78	26
Esordienti f.	12 anni	10 giochi	5 giocatori	40 x 15	66 - gr. 78	26
Giovanissimi m.	14 anni	13 giochi	5 giocatori	60 x 20	66 - gr. 78	26-28
Giovanissimi f.	14 anni	13 giochi	5 giocatori	50 x 20	66 - gr. 78	26-28
allievi m.	16 anni	13 giochi	5 giocatori	70 x 20	Federale 59	28
allievi f.	16 anni	13 giochi	5 giocatori	60 x 20	Federale 59	28
juniores m.	18 anni	13 giochi	5 giocatori	80 x 20	Federale 59	28
juniores f.	18 anni	13 giochi	5 giocatori	70 x 20	Federale 59	28

Sono inoltre da tenere nella migliore considerazione gli incontri con squadre di CAS viciniori e la partecipazione ad eventuali gare “Intercentri”.

Riteniamo opportuno infine sottolineare ancora una volta che *l'allenamento deve essere finalizzato non alla prestazione, bensì alla maturazione delle capacità motorie ed all'acquisizione di un patrimonio più vasto possibile di*

esperienze motorie: così facendo si dà un valore aggiunto alle opportunità di crescita, alla motivazione e si combatte efficacemente l'abbandono precoce.

Ogni gioco, attività, percorso deve rispondere a precise esigenze di lavoro: si tratta di *proposte* che l'istruttore usa per allenare, con le variazioni temporali, di carico, tattiche che da lui ritenute utili per far crescere in modo progressivo e corretto i suoi allievi.

Nella *guida* vengono segnalate le fasce di età, gli schemi motori e le capacità interessate, il materiale necessario, ma bisogna tener presente che ogni gioco può essere variato, modellato alle esigenze del gruppo, adattato all'ambiente di lavoro.



Capitolo 3

LA STRUTTURA DELLA GUIDA TECNICA: NOTE PER LA CONSULTAZIONE

La presente *Guida* è strutturata per essere facilmente consultabile.

Nelle pagine che precedono sono esposte *la funzione* di questa *Guida* (capitolo 1), *le finalità* dei Centri di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello e date le indicazioni per l'apertura di un *Centro di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello* (capitolo 2).

Nel capitolo 4 sono trattate *le origini e la storia della Palla Tamburello*; sono poi presentati *l'attrezzo tamburello*, le diverse specialità ed *una sintesi dei Regolamenti di gioco open, indoor e tambeach*.

Il capitolo 5 è dedicato all'*Istruttore di Palla Tamburello ed alle sue competenze*: occorre infatti che sia in grado di *saper programmare, insegnare, allenare, osservare e valutare* ed abbia una chiara visione dei *processi dell'apprendimento*.

Nel capitolo 6 l'attenzione è sull'*allievo di Palla Tamburello* e sulle sue competenze: si inizia dalla *classificazione degli sport* e dai *presupposti della prestazione sportiva* e si prosegue quindi con *i fattori della prestazione, la preparazione fisica di base, gli schemi motori, le capacità sensoriali, coordinative e condizionali, l'agilità*.

Il talento sportivo come e quando, le attività giovanili nella Palla Tamburello, il gioco della Palla Tamburello nelle diverse fasce di età, il gioco della Palla Tamburello nella scuola elementare ed in quelle secondarie di primo e di secondo grado, Il gioco indoor scolastico, il regolamento arbitrale scolastico, il modello di gara giovanile ed infine il gioco della palla tamburello adattato agli allievi diversamente abili, sono tutti argomenti trattati nel corso di un articolato ed interessante capitolo 7 dove sono analizzati *contenuti e obiettivi dei programmi di ciascuna fascia* secondo la suddivisione utilizzata nei Centri di Avviamento allo Sport.

Le parti *didattica* e *tecnica* sono trattate nel capitolo 8, unitamente alla necessaria *confidenza con gli attrezzi tamburello e palle, il gioco indoor nei diversi cicli dei CAS, l'avviamento al gioco della palla tamburello*.

All'interno della Guida sono inoltre presenti alcune schede di approfondimento per un'analisi più dettagliata di alcuni argomenti.

Scopo infine della *Guida* è anche quella di essere un utile strumento di consultazione, una sorta di breve sintesi di quanto trattato dei corsi di formazione federali.



Capitolo 4

LA PALLA TAMBURELLO

4.1 - ORIGINI E STORIA

È il 1890 l'anno zero dello sport tamburellistico *ufficiale*: risale infatti a quell'anno il riconoscimento del tamburello, come gioco, da parte della Federazione Ginnastica d'Italia, ente che – il Comitato Olimpico vedrà la luce più tardi, solo nel 1908 – disciplinava in quel tempo l'ufficialità dello sport nel nostro Paese.

Le origini del gioco del tamburello

Notizie di giochi con la palla colpita con attrezzi in “cartapecora”, con telaio in legno, compaiono sporadicamente nel '600 e nel '700, in particolare in Toscana e a Roma, ma è intorno alla metà del secolo scorso che il tamburello inizia la sua storia agonistica.

L'onore della primogenitura è conteso da varie zone italiane. Nella “Storia dello sport Scaligero” di A.E. Carli, si dice che “Il gioco alla *Palla col Tamburello* apparve per la prima volta – oltre 150 or sono – in un piccolo villaggio della provincia di Verona, Quaderni, oggi frazione del Comune di Villafranca Veronese, dove s'incominciò a giocare all'inizio del 1800”.

Il “tamburino” in quei primi tempi era confezionato con pelli di vitello o maiale tesa su di un rudimentale telaio in legno e la palla era di cuoio a quattro settori, ripiena di crine di cavallo e terra. Con il passar degli anni l'attrezzo migliorò e raggiunse un certo perfezionamento costruttivo nel 1912, quando si passò all'uso di palle in gomma piena e nel 1922, quando venne introdotto l'uso del palloncino elastico con il quale diminuirono le rotture della pelle dei tamburelli, dovute frequentemente alla durezza delle palle.

In altri documenti dei primi anni dello scorso secolo si tende ad avvalorare la tesi che il gioco sia nato in Toscana ed in particolare nella zona di Arezzo; a Roma, attorno al 1860, lo giocavano quei giovani che non potevano permettersi un bracciale.

Una curiosità: nel 1848 il tamburello è raccomandato da un istitutore delle Regie Scuole Pie di Savona, come attività adatta ad elevare il corpo e lo spirito.

È questo l'avvio della presenza nel mondo della scuola, che portò alla raccomandazione alla pratica da parte del Ministero della Pubblica Istruzione nel 1891, preludio al riconoscimento due anni più tardi da parte della Federazione Ginnastica d'Italia.

Le società ginnastiche e la Federazione Ginnastica

Un evento decisivo è l'inserimento del "gioco del tamburello" tra quelli riconosciuti dalla Federazione Italiana Ginnastica (F.G.N.I.), alla quale si iscrivono diverse società ginnastiche in seno alle quali si pratica con continuità il gioco del tamburello: la Reyer Venezia e a Colombo di Genova si iscrivono nel 1888; la Petrarca Arezzo e la Società Ginnastica Roma nel 1890: negli anni immediatamente successivi la Sampierdarenese, la Rubattino, la Niccolò Barabino, la Palestra Fiorentina e nei anni del '900 il C.S. Firenze, il Palloncino Pisa, la Mameli Voltri.

È il 1896: al Concorso di Treviso assegnati i primi scudetti a calcio e tamburello

Il tamburello, con il calcio, la palla a sfratto e la palla vibrata è già negli anni '90 del XIX secolo riconosciuto come "*giuoco*" dalla F.G.N.I. ed inizia ad apparire nel programma ufficiale di molti concorsi ginnici, provinciali e interprovinciali, come quello importantissimo di Treviso del 1896 (*fonte, una delle prime edizioni della Gazzetta dello Sport, allora "il Ciclista e la Tripletta"*), disputato dal 5 all'8 settembre 1896, che ha una notevole importanza per la storiografia sportiva, in particolare quella calcistica (*c'è chi vorrebbe riconoscere in esso il primo campionato italiano di calcio e quindi assegnare all'Udinese, vincitrice in quella competizione, il primo scudetto del football*) ed in effetti questo è il primo concorso ginnico in cui sono organizzate "*gare nazionali di giochi*" e – nel loro ambito – un "*campionato di football*".

L'Udinese, che vince il campionato di calcio battendo in finale la squadra di Ferrara, si aggiudica anche il trofeo per la gara nazionale di tamburello ed è premiata con medaglia d'argento per il tamburello e corona di quercia e diploma per il calcio.

Nei giornali udinesi di allora (*Giornale di Udine e la Patria Furlan*) si legge che il "*football ed il tamburello sono giochi che in pochi anni sono diventati popolari in gran parte d'Italia, così da giustificare lo svolgimento di un campionato nazionale*".

1898: il primo Campionato

Nel 1898 il gioco del tamburello fa per la prima volta comparsa a livello di manifestazione nazionale.

In occasione della festa del 50° anniversario dello Statuto, la Federazione Ginnastica Italiana assegna alla Società Ginnastica Torino l'organizzazione del IV Concorso federale.

La società più impegnata, anche a livello organizzativo, è la Niccolò Barabino di Sampierdarena (Genova) che sviluppa accanto alle sezioni di nuoto, ginnastica e podismo, una vivacissima sezione di tamburello. Leader indiscusso è Attilio Bagnasco, personaggio fondamentale nella promozione del gioco e primo grandissimo campione del tamburello italiano.

Oltre alla Niccolò Barabino, anche la Samperdarenese e la Ginnastica Arezzo chiedono che nel programma del Concorso federale di Torino sia incluso il campionato di tamburello.

La F.G.I. accoglie queste richieste ed inserisce nel programma i campionati di tamburello, di calcio e di palla vibrata. Il diploma della F.G.I. riconosce il titolo di Campione d'Italia alla società genovese.

1903: il tamburello sogna le Olimpiadi

Il 1903 è per il tamburello l'anno di un sogno non realizzato: il riconoscimento come disciplina olimpica.

Deluso dalle Olimpiadi di Parigi del 1900 e non convinto dell'organizzazione di quelle di Saint Louis del 1904, Pierre de Coubertin pensa di organizzare a Roma le Olimpiadi del 1908. Il progetto contiene anche un programma delle manifestazioni sportive previste nell'ambito delle Olimpiadi: Aeronautica, Alpinismo, Atletica, Automobilismo, Caccia, Canottaggio, Colombofila, Equitazione, Calcio, Ginnastica, Tennis, Nautica, Pallone, Podismo, Pompieristica, Salvataggio in acqua, Scherma, **Tamburello**, Tiro a Segno, Ciclismo.

I preparativi per l'organizzazione delle Olimpiadi proseguono per tutto il 1903 grazie soprattutto all'impegno del segretario della F.G.I. Ballerini (*la F.G.I., non esistendo ancora il CONI, avrebbe dovuto farsi carico dell'organizzazione dei Giochi*).

La fredda accoglienza del Governo e la contrarietà dell'Amministrazione romana fanno però fallire l'idea, con grande rammarico di De Coubertin.

1910: l'idea di una Federazione. Costamagna

Nel 1910 viene creato a Roma un Ente federativo, denominato "Ente per l'organizzazione e la propaganda di tutti gli sport italiani che si occupano del Gioco del Pallone".

A questo Ente fa seguito una "Federazione per i Giochi del Pallone" e nel 1914 comincia a prendere corpo l'esigenza di un organismo che curi l'organizzazione del gioco del tamburello e degli altri sport del pallone – *la F.G.I. riconosce infatti tra i giochi sportivi solo il tamburello* – indipendente dalla Federazione Ginnastica.

1926: l'ultimo Campionato della F.G.I. e la nascita della F.I.P.T.

Il 1926 è un anno importante per il tamburello italiano. L'esigenza di avere una organizzazione efficiente che regolamenti l'attività, si concretizza in un appello di alcuni appassionati fiorentini a *"tutte le società sportive italiane interessate al tamburello per fondare una federazione dedicata a questo sport, per favorirne lo sviluppo e promuovere le manifestazioni, tutelan-*

do e coordinando le varie società e i vari giocatori". L'appello suscita consensi ed il 14 novembre 1926 a Firenze si radunano le 39 maggiori società tamburellistiche.

La sede della Federazione è fissata a Firenze e primo Presidente eletto è l'avvocato Pietro Pucci.

1927: la Federtamburello federazione effettiva C.O.N.I.

È un successo. Il nuovo organismo è apprezzato al punto che il CONI decide di incorporargli la Federazione del Pallone, nata nel frattempo a Torino. Vede così la luce il 28 marzo 1927 la F.I.P.T. (*Federazione Italiana Pallone e Tamburello*).

1928: la FIPT ritenta l'avventura olimpica

La FIPT decide di tentare anche l'avventura olimpica, chiedendo ufficialmente al CONI di proporre il tamburello come sport dimostrativo alle Olimpiadi di Amsterdam, tentativo che però non ha esito: il CIO infatti, proprio in occasione delle Olimpiadi del 1928, ridimensiona drasticamente il numero degli sport e delle gare ammesse alle Olimpiadi. Scompaiono così dal programma olimpico molti sport mentre altre discipline riducono il numero di gare disputate. È però accettato il *jeu de paume* che, praticato nel nord della Francia, in Belgio ed Olanda, del tamburello è stretto parente.

Olimpiadi di Amsterdam: conseguenze di un rifiuto

Le Olimpiadi di Amsterdam sono indirettamente causa delle successive vicende: la spedizione italiana torna dall'Olanda con sette medaglie d'oro, cinque d'argento, sette di bronzo ma le attese degli sportivi – e di Mussolini in particolare – sono ben diverse. Al ritorno da Amsterdam il duce sostituisce il presidente del CONI, Ferretti, con il commissario, Segretario del P.N.F., Augusto Turati che, appena designato, stralcia dall'elenco degli sport organizzati in federazioni "*riunite nel CONI*" quelli che "*dovevano tendere non tanto alla creazione del campione per schierarlo nelle competizioni internazionali, bensì a contribuire al miglioramento etico e morale della razza*".

Tra queste anche la FIPT, che dal 1° gennaio 1929 si trova inserita nell'Opera Nazionale Dopolavoro (O.N.D.).

Un nuovo capitolo: disciplina associata dal '79

Dall'OND all'ENAL ed alla soppressione di questo, dal 1979 nuovamente nel CONI con lo status prima di "*disciplina associata*", poi con quello attuale di "*disciplina sportiva associata*": un traguardo importante essendo il CONI (art. 1 delle Statuto) "*... la Confederazione delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e della Discipline Sportive Associate (DSA)*".

Malgrado il tanto tempo trascorso ed il possesso dei requisiti sportivi, alla FIPT è stato finora preclusa la possibilità di compiere il "salto" istituzio-

nale a Federazione Sportiva Nazionale: è stata infatti, nel frattempo, seguita dal CONI una linea rigida per quanto attiene nuovi riconoscimenti: non si è ancora tenuto conto non solo dei tanti anni trascorsi nello status di Disciplina Associata, ma soprattutto della tipicità della condizione culturale che caratterizza la FIPT nel panorama sportivo; il Tamburello è infatti di sport tipicamente italiano di antichissime tradizioni, dal presente rigorosamente nei canoni propri di tutte le discipline dello sport ufficiale ed in tutti i Paesi del mondo gli sport tradizionali godono e sono tenuti sotto ogni profilo in condizioni di grande prestigio.

Attività internazionale

Dall'80 la FIPT esporta sport *italiano*: se nell'84 a tamburello si giocava solo in Italia ed in Francia, oggi – grazie all'azione federale – si gioca in gran parte d'Europa (*Austria, Francia, S. Marino, Gran Bretagna, Spagna, Ungheria, Belgio, Germania, Olanda, Scozia, Svizzera, Irlanda, Norvegia, Svezia, repubblica Ceca*), in America (*Stati Uniti, Brasile, Argentina, Messico, Cuba*) ed in Giappone.

Interessanti relazioni sono state avviate anche in Egitto, Tunisia e Marocco.

La FIPT ha partecipato alle edizioni dei Giochi del Mediterraneo quale “disciplina dimostrativa” a Montpellier (Francia) nel '93 e a Bari nel '97. Analoga richiesta è stata fatta per i Giochi del Mediterraneo di Pescara del 2009, ma non è stata accolta.

La FIPT è membro fondatore della Fédération Internationale de Balle au Tambourin (FIBT) della quale il Presidente della FIPT Emilio Crosato è Presidente Onorario.

Nel 1980 la FIPT aveva concorso alla costituzione della Confédération Internationale des Jeux de Paume.

4.2 - PER GIOCARE: TAMBURELLO, PALLE, CAMPI

Tamburello

Le dimensioni standard sono: diametro cm 26 per bambini fino a 11 anni, diametro cm 28 da introdurre dai 12 anni in poi avendo cura di far usare dapprima tamburelli leggeri (*peso consigliato non oltre gr 440/480 fino a 16 anni, compresa l'impugnatura*).

Per risparmiare si può fare uso dei tamburelli *ricoperti* ugualmente validi; all'atto della scelta l'insegnante dovrà usare alcuni accorgimenti:

- *controllare l'integrità della tela*
- *controllare la rotondità del tamburello*
- *controllare che il tamburello sul piano orizzontale non sia “svergolato”*
- *scegliere tamburelli elastici.*

I telai dei tamburelli la cui tela sia stata lacerata devono essere privati immediatamente della tela stessa; il consiglio è di accantonarli per poi essere inviati in blocco alle ditte fornitrici che provvederanno a ricoprirli.

A fini didattici, il tamburello può non essere subito inserito come attrezzo nel corso della lezione: si possono infatti usare attrezzi propedeutici, dettati dall'impegno e dalla buona volontà, come:

- da un ritaglio di asse di legno (*situazione ottimale si ha con legno duro dello spessore variabile da uno a due centimetri*) si ricava una paletta simile a quella del *volano* o alla *pala* spagnola;
- palette in compensato della forma della mano, cui vengono inseriti degli elastici per infilare ciascun dito da usare in ciascuna mano in modo bilaterale (*gobak*).

Per quanto riguarda il numero dei tamburelli è bene che ciascun allievo ne possieda almeno uno unitamente ad una pallina.

Le maniglie possono essere in plastica o in pelle con diversi gradi di morbidezza e resistenza.

Per i bambini che hanno ancora le mani delicate è bene controllarne la morbidezza.

Come si applica la maniglia:

sul cerchio del tamburello sono praticati due fori nei quali fanno inserite due viti dall'interno all'esterno dove viene fissata negli appositi buchi la maniglia; quindi, posta la rondella viene fissata con "dadi a galletto": dovendo poggiare sulle prime falangi la maniglia viene regolata personalmente per ogni allievo in modo che con braccio rilassato in basso il tamburello formi con l'avambraccio un angolo massimo di 180°, per chiudersi progressivamente man mano che l'allievo impara a giocare usando la flessione del colpo ("*colpo di pugno*").

Volendo curare l'impugnatura è bene limando il bordo adattarla alla mano dell'allievo facendo in modo che i polpastrelli del dito medio e anulare tocchino il bordo interno del cerchio.



A questo punto l'attrezzo è pronto per l'uso.

Se giocando l'allievo lamenta dolore al palmo della mano o alle dita è possibile ovviare a ciò incollando all'impugnatura un'imbottitura autoadesiva fornita dalle ditte.

Ulteriori accorgimenti possono essere dettati dalla pratica ed esperienza dell'insegnante e dello stesso allievo.

Palle

Le palle, di gomma, sono omologate alla Commissione Tecnica Federale (CTF) e hanno le seguenti caratteristiche: colore bianco o altro colore omologato a seconda dello sfondo di gioco (*nell'open*), diametro 59 mm, peso minimo g 75/77 e massimo g 89/90 e diametro 59 mm per le categorie giovanili.

Palla federale (*di diametro mm 65/67, peso g 38/40*) per l'indoor.

In generale si può dire che per la didattica l'insegnante deve avere buon occhio per adottare tra tutti i tipi di palle a sua disposizione quello più adatto alla lunghezza del campo e al tipo di esercizio proposto.

Campi

Non sempre è possibile fruire di campo per il tamburello open; la versione indoor è invece favorita dalla possibilità di giocare in palestre (*per le misure vedere gli appositi Regolamenti*).

L'insegnante che voglia introdurlo nel CAS o nella scuola può fruire, ove sia possibile, degli impianti comunali o delle società sportive che praticano attività in zona.

Ove non esistano ancora sferisteri, se l'insegnante ha a disposizione un piazzale, può usarlo segnando le linee esterne con diversi sistemi che analizzeremo.

Spesso però non si verificano condizioni simili per cui l'insegnante dovrà accontentarsi di un qualsiasi spazio (*palestra, campo da tennis, cortile, pista di corsa, prato erboso, ecc...*) e, in base all'ambiente modificherà opportunamente le regole di gioco.

Quando non è possibile uscire all'aperto, si può usare la palestra che risulta adatta ad iniziare l'apprendimento e, se sufficientemente grande, il gioco indoor; è chiaro che, specialmente in questo ambiente bisognerà usare precauzioni per quanto riguarda i vetri, gli attrezzi, il rumore, la pericolosità, essendo lo spazio ristretto.

Le regole relative alla dimensione dei campi (*all'aperto e indoor*), alla dimensione dei tamburelli e delle palle nelle diverse categorie e per i due sessi sono precisate nelle Carte Federali da cui sono tratti i cenni di Regolamento che si trova nelle pagine che seguono.

Come tracciare un campo

Per sviluppare la nostra progressione didattica avremo bisogno di tracciare con rapidità campi da gioco dalle dimensioni più svariate; ora prenderemo in esame la delineazione di un campo regolare *open*, quindi vedremo alcuni accorgimenti per la segnatura di "mini" campi.

Misure approssimativamente con una rotella metrica le delimitazioni entro le quali deve sorgere il campo, calcoliamo subito lo spazio che dobbiamo e possiamo attribuire alla zona di rispetto sia di fondo che lateralmente.

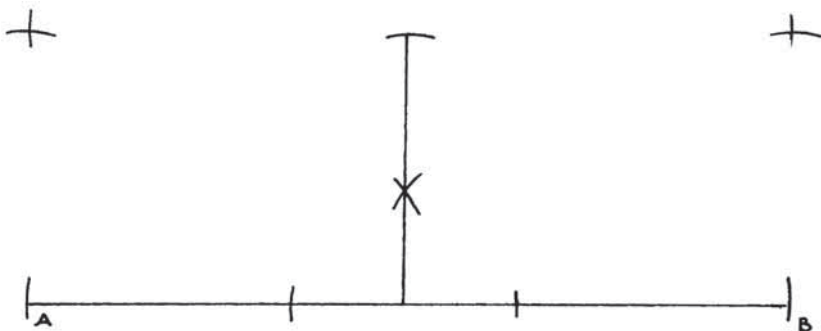
Poniamo come esempio di concedere 2 metri per parte sulle fasce laterali e metri 5 sulle testate del rettangolo.

A questo punto calcolando metri 2 dal margine laterale tratteremo una prima linea parallela ad esso della lunghezza di m 80, ne misureremo quindi il punto centrale.

Da questo tratteremo sulla linea due tratti di m 5, uno per parte.

Partendo da questi punti tracciamo due archi di cerchio con raggio m10 verso l'altro lato del campo, in modo che si incontrino. Essi consentono di tracciare una linea centrale del campo lunga m 20. Eseguiamo ora la misura di m 40 sulla linea laterale partendo dal centro verso il fondocampo: ne delimitiamo quindi la lunghezza.

Ricordiamo che gli archi di cerchio possono essere eseguiti con un cordino adeguatamente lungo, tenuto fisso al centro del cerchio, quindi teso dalla parte opposta e fatto ruotare eseguendo l'arco desiderato.



Dal lato opposto eseguiamo con punto fisso al centro due archi di cerchio con raggio m 40 che incontrino due altri archi di cerchio eseguiti nei punti A e B con raggio m 20.

Ora non ci resta che unire i punti trovati ed il rettangolo è fatto.

Vanno ora tracciate, secondo regolamento le linee definitive, ricordando che tutte devono avere una larghezza pari al diametro della palla, essere di colore bianco e fare parte del terreno di gioco.

4.3 - REGOLAMENTO TECNICO OPEN (cenni)

Attrezzi del gioco

Gli attrezzi per lo svolgimento del gioco consistono in una palla di gomma e in un tamburello.

Il tamburello è costituito da un telaietto, dotato di maniglia per l'impugnatura, sul quale viene tesa una pelle di tipo "animale" oppure una tela di tipo "industriale".

Il tamburello è di due tipi: di forma ovale e della lunghezza massima di cm. 36 esclusivamente per il "servizio o battuta"; di forma rotonda e del diametro massimo di cm. 28 per tutte le altre fasi di gioco.

Il tamburello di forma rotonda potrà essere usato anche per la battuta.

Il peso è facoltativo.

È ammesso l'uso di tamburelli di dimensioni inferiori.

Per le categorie esordienti e pulcini, la categoria scuola elementare dei Giochi Sportivi Studenteschi, maschili e femminili, è obbligatorio il tamburello con il diametro di cm. 26.

È ammesso l'uso del tamburello ovale, lungo cm. 36, per il servizio.
Non sono ammessi tamburelli afoni o semiafoni.

La palla

Open: La palla federale ha il diametro di mm. 59 ed il peso di gr. 89/90 e viene utilizzata sia per il gioco diurno che notturno.

La palla nelle categorie giovanili

- per le categorie, esordienti, pulcini e giovanissimi, maschili e femminili, la palla utilizzata ha il diametro di mm 66 ed il peso di gr 78;
- per le categorie Allievi e juniores, maschili e femminili, la palla utilizzata è quella federale, del diametro di mm 59 e del peso di gr 88/90.

Campo da gioco

- a) **NATURA DEL CAMPO.** Il fondo del campo da gioco all'aperto deve essere realizzato in terra battuta, di colore rosso.
- b) **DIMENSIONI DEL CAMPO.** Il campo, di forma rettangolare, sviluppa all'aperto le seguenti dimensioni massime: lunghezza m 80, larghezza m 20.

È tollerata una riduzione, solo in larghezza, fino ad un massimo di m 1.

Dimensioni diverse sono previste per i campi utilizzati per l'**attività giovanile**, femminile e precisamente: cat. Pulcini M. e F. 30x15; cat. Esordienti M. 50x15 e Esordienti F. 40x15; cat. Giovanissimi M. 60x20; cat. Giovanissimi F. 50x20; cat. Allievi M. 70x20; cat. Allievi F. 60x20; cat. Juniores M. 80x20; cat. Juniores F 70x20.

I campi sono divisi in due parti uguali da una linea mediana tracciata parallelamente ai lati corti o testate.

Area di battuta

L'area di battuta, di forma rettangolare, è situata all'interno del campo di gioco.

I due rettangoli di battuta – *uno in ciascuna metà campo* – sono ricavati all'interno del campo di gioco, per tutta la larghezza del campo stesso, delimitati dalla linea di fondo del campo e da una linea continua interna, parallela a quella di fondo, distante da questa m 5 e della larghezza di cm 4/5.

La squadra

La squadra che scende in campo è composta da un massimo di 9 giocatori appartenenti alla stessa Società dei quali solo 5 contemporaneamente sul terreno di gioco.

Le sostituzioni tra i giocatori in campo e quelli in panchina sono libere e senza limite di numero, purché effettuate a gioco fermo.

Le sostituzioni vanno richieste all'arbitro dal Direttore Tecnico della squadra esibendo un cartoncino blu.

I giocatori

In base allo schieramento assunto in posizione di "servizio" o "battuta" i giocatori prendono le seguenti denominazioni:

- *Battitore/Spalla*. Il battitore mette in gioco la palla dall'apposito spazio di servizio o battuta, nel modo che ritiene migliore, servendosi abitualmente del tamburello ovale, chiamato anche *tamburella*: questo attrezzo può essere utilizzato dal battitore, eccezionalmente, anche alla prima risposta alla rimessa avversaria. La tamburella deve però essere cambiata con il tamburello rotondo nella eventuale successiva fase di gioco.

Per la sostituzione dell'attrezzo il battitore si avvale dell'addetto al cambio del tamburello stesso.

L'addetto al cambio della tamburella – *che dovrà indossare una divisa sportiva diversa dai giocatori e tale da renderlo subito riconoscibile* – potrà sostare nel rettangolo di battuta solo per il tempo necessario a tale azione, abbandonandolo subito dopo e posizionandosi all'esterno della linea di fondo.

Dovrà sostare in panchina quando la propria squadra non è in battuta o il battitore non usa il tamburello ovale per mettere in gioco la palla.

La battuta o servizio si ripete ogni volta che viene assegnato un "quindici" o che il colpo è considerato nullo e deve essere effettuata, nei due tentativi, dallo stesso giocatore, che non potrà uscire dalle linee laterali nello svolgimento del servizio.

È data facoltà al battitore di munirsi di due palline al momento della prima battuta.

- *Rimettitore*. È abitualmente schierato a fondo campo.

Qualora una pallina gli cadesse in campo durante la fase di gioco non darà ? all'interazione dell'azione di gioco, che proseguirà fino all'assegnazione del 15.

- *Centrocampista* (o *mezzovolo* o *mezzaspalla* o *cavalletto*). È il giocatore che abitualmente occupa lo spazio centrale della propria metà campo e gioca quindi sulla media distanza.
- *Terzini*. In numero di due (destro e sinistro) occupano abitualmente le fasce laterali della propria metà campo in posizione prossima alla linea mediana.

Durante la partita i giocatori, nessuno escluso, hanno la facoltà di avvicinarsi nei vari ruoli con la palla in movimento e, a gioco fermo, su qualsiasi punteggio, ma in quest'ultimo caso a condizione che non si abusino di questa facoltà effettuando girandole di ruoli a scopo ostruzionistico, con l'intento di danneggiare comunque l'avversario e ritardare la conclusione della gara.

- *Capitano*. In ogni squadra la qualifica di capitano spetta a quel giocatore al quale i dirigenti della Società ritengono opportuno assegnarlo. Tale qualifica deve risultare al momento della presentazione della distinta dei giocatori all'arbitro, che ne farà menzione nel rapporto arbitrale. I primi giocatori in elenco saranno esclusivamente quelli che inizieranno la partita. ? Il capitano deve portare un segno distintivo sulla divisa. Può essere capitano della squadra anche un giocatore in panchina.
- *Giocatori di riserva*. Ogni squadra può avere al massimo quattro giocatori in panchina che possono entrare in campo in sostituzione di un compagno.

La sostituzione può avvenire su qualsiasi punteggio, comunque sempre a gioco fermo, dopo averla segnalata all'arbitro ed avendone ottenuto l'autorizzazione.

L'incontro potrà avere inizio anche con la presenza di soli tre giocatori, come previsto dall'art. 11 lett. n), dopo aver rispettato eventualmente i tempi regolamentari, di cui all'art. 11 lett. o).

I giocatori assenti, ma elencati sulla distinta, potranno prendere parte all'incontro, anche dopo il suo inizio: questo vale anche per i recuperi di incontri temporaneamente sospesi dall'arbitro per oscurità, avversità atmosferiche, etc. e ripresi dopo la sospensione.

I giocatori espulsi dal campo per provvedimento arbitrale non possono essere sostituiti e si devono allontanare dal terreno di gioco.

Partita o gara

La partita è l'incontro agonistico tra due squadre schierate nelle rispettive metà campo.

La scelta della metà campo in cui schierarsi inizialmente avviene per sorteggio.

La squadra che vince il sorteggio, oltre che la metà campo da cui iniziare l'incontro, sceglie altresì se battere o rimettere.

Il punto guadagnato o perduto da ogni squadra durante la fase di gioco è il "quindici". I punti vengono conteggiati come segue: 15-30-40-50/gioco. Si aggiudica il gioco la squadra che per prima raggiunge il punteggio di 50. Qualora le due squadre venissero a trovarsi sul 40 pari il "gioco" verrà attribuito alla squadra che per prima consegnerà il 15 successivo.

Per tutte le serie e categorie, maschili e femminili, la partita si svolge sulla distanza dei 13 giochi.

Si aggiudica la partita la squadra che per prima raggiunge il punteggio di 13 giochi.

L'incontro è pari quando due squadre raggiungeranno il punteggio di 12 a 12.

Le squadre cambieranno campo ogni 3 giochi: l'insieme di questi 3 giochi prende il nome di "trampolino".

L'operazione di cambio del campo dovrà avvenire nel tempo massimo di 3 minuti.

La battuta o servizio viene alternata da una squadra all'altra ogni gioco....

I Direttori Tecnici delle due squadre possono chiedere all'arbitro durante tutto l'arco della gara, a gioco fermo, ognuno due sospensioni di gioco di 1 minuto per riunire i propri giocatori e dar loro istruzioni.

Le due sospensioni devono essere distinte e non sono cumulabili. Durante gli eventuali trampolini di spareggio o il "tie break", di cui agli articoli seguenti, si potranno chiedere sospensioni solo se queste non saranno già state usufruite durante l'arco della partita regolamentare.

La richiesta di sospensione viene fatta all'arbitro dal Direttore Tecnico della squadra esibendo un cartellino verde.

In caso di infortunio ad un giocatore l'arbitro concederà una sospensione del gioco, per consentire le operazioni di soccorso ed eventualmente l'uscita o il trasporto del giocatore fuori dal campo, della durata massima di 2 minuti: il giocatore infortunato se uscito dal campo potrà essere sostituito da un riserva fino al termine del 15; il giocatore già infortunato, se in condizioni di riprendere il gioco, rientrerà in campo dopo la disputa di almeno un 15 da parte della riserva.

Sull'assegnazione del "quindici"

a) Si commette fallo (quindici perso) esclusivamente nei casi di seguito riportati:

- 1) quando il battitore, nell'effettuare la battuta o servizio tocca in ogni modo, la linea di battuta;
- 2) quando la palla, battuta o ribattuta, non arrivi a toccare la linea mediana del rettangolo di gioco;
- 3) quando la palla, battuta o ribattuta, supera di volo le linee perimetrali che delimitano il rettangolo di gioco;
- 4) quando la palla è ribattuta dopo il secondo rimbalzo;
- 5) quando la palla è rimandata con qualsiasi parte del corpo del giocatore, escluso l'avambraccio che aziona il tamburello;
- 6) quando la palla è rimandata dal tamburello non tenuto in mano dal giocatore;
- 7) quando la palla è toccata, sia pure con il tamburello, da due o più giocatori della stessa squadra consecutivamente, prima di essere rilanciata nella metà campo avversaria;
- 8) quando un giocatore, anche se non prende parte all'azione di gioco, oltrepassa la linea mediana del campo con qualsiasi parte del corpo o con l'attrezzo.
Parimenti si ha invasione di campo quando il tamburello sfuggito di mano al giocatore ricade nel campo avversario;
- 9) quando un giocatore, a seguito di rottura del tamburello, si reca a prenderne un altro attraversando il campo e l'area di rimbalzo della squadra avversaria (fallo di invasione);
- 10) quando il battitore metterà in gioco la palla sporcata o bagnata di proposito;
- 11) quando la palla, provenendo dall'interno del campo, colpisce l'arbitro che si trova correttamente fuori dalla linea laterale;

- 12) quando la palla colpisce il soffitto o corpi estranei fissi dell'impianto sportivo (solo attività indoor).

b) Non si commette fallo (quindici non perso) ed il colpo è valido:

- 1) quando la palla tocca la linea mediana o le linee perimetrali che delimitano il rettangolo di gioco;
- 2) quando il tamburello sfugge dalla mano del giocatore dopo che questi ha colpito la palla con il tamburello stesso, purché ricada nella propria metà campo;
- 3) quando due o più giocatori della squadra si scontrano, ma la palla viene rimandata da uno solo di loro;
- 4) quando la palla viene colpita con il rovescio o retro del tamburello e quando, in tale frangente, questa rotea anche più di una volta nel retro o rovescio del tamburello stesso per poi finire nella metà campo avversaria; a condizione però che non vi sia palese intenzione del giocatore di farla roteare nel retro dell'attrezzo;
- 5) quando si sfilta o si rompe la maniglia del tamburello;
- 6) quando la palla si rompe ma non in due pezzi completamente separati;
- 7) quando la palla è colpita con il tamburello tenuto con due mani;
- 8) non si ha invasione di campo (quindici non perso) quando un giocatore nel colpire la palla supera la metà campo rimanendo all'esterno del rettangolo di gioco;
- 9) non si perde il quindici quando il giocatore nell'intento di colpire la palla esca dall'area di ripresa
- 10) quando la palla, senza che un avversario abbia la possibilità di colpirla, oltrepassi la linea mediana e battendo per terra prenda un effetto, dovuto ad una qualsiasi causa (al modo di colpire, alla spinta del vento, al terreno, ecc.) che la faccia ritornare nella metà campo di chi l'ha lanciata il quindici viene assegnato alla squadra che per ultima ha colpito la palla;
- 11) quando la palla è rinviata con l'avambraccio che aziona il tamburello.

c) Il colpo è nullo (quindici non assegnato, palla da ripetere):

- 1) quando nel battere o ribattere la palla, questa si rompe in due pezzi completamente separati al primo impatto con il terreno;
- 2) quando la palla, battuta o ribattuta, si rompa in due pezzi completamente separati sia in volo che al primo impatto con il terreno;
- 3) quando la palla in fase di gioco e in proiezione del campo colpisce in volo un corpo estraneo che ne modifichi la traiettoria;

d) non si interrompe il gioco (che prosegue fino all'aggiudicazione del 15) quando si verifichi la rottura del telaio, della pelle o della maniglia del tamburello. I tamburelli per sostituire quelli rotti vanno tenuti presso la panchina di ogni squadra. È consentito al giocatore cui si è rotto il tamburello, di provvedere all'immediata sostituzione dello stesso con un altro, all'altezza della panchina, senza che questo comporti la sospensione della partita e l'ingresso in campo di altre persone. Il tamburello deve es-

sere comunque recuperato direttamente dal giocatore o consegnato allo stesso, ma non lanciato.

- e) la palla è da ripetere** quando, diretta all'interno del campo, colpisce l'arbitro che inavvertitamente si sia spostato a cavallo o all'interno della linea laterale.

In ogni caso la palla che colpisce l'arbitro non può mai essere considerata valida.

Svolgimento delle gare

Gli incontri di tamburello devono essere diretti da un arbitro, designato dalla C.T.A. (Commissione Tecnica Arbitrale), coadiuvato da due guardalinee.

Sostituzione dei giocatori

- a)** I giocatori in campo possono essere sostituiti senza limiti. La richiesta di sostituzione viene fatta all'arbitro dal D.T. della squadra esibendo un cartellino di colore azzurro. Il giocatore che deve entrare sul terreno di gioco al momento della richiesta del suo D.T. e deve essere già pronto al fine di non causare un'inutile perdita di tempo; in caso contrario l'arbitro può rinviare la sostituzione e far continuare la gara.
- b)** Non si possono sostituire i giocatori espulsi.
- c)** Il giocatore espulso deve abbandonare immediatamente il terreno di gioco.
- d)** Il giocatore sostituito deve abbandonare il rettangolo di gioco e può prendere posto sull'apposita panchina, riservata ai dirigenti e giocatori della propria squadra.
- e)** I giocatori di una squadra possono alternarsi nei vari ruoli in qualsiasi momento della partita, a condizione però che non si abusino di tale facoltà come precisato nell'art. 5.
- f)** Se prima che la gara sia regolarmente iniziata un giocatore subisce un provvedimento che comporti l'inibizione a partecipare alla stessa o si renda indisponibile per qualsiasi motivo, la Società può effettuare la sua sostituzione sull'elenco presentato all'arbitro con altro giocatore regolarmente tesserato.
- g)** Un giocatore iscritto sull'elenco non può fungere da guardalinee o da addetto al cambio del tamburello ovale: se lo fa, rinuncia per quella gara alla qualifica di giocatore e non potrà più sostituire alcun compagno in campo e non potrà indossare l'uniforme di gara.

Impraticabilità del campo

Il giudizio sulla impraticabilità del campo di gioco, per intemperie o per altra causa di forza maggiore, è di esclusiva competenza dell'arbitro designato a dirigere la gara.

Norme generali sui campionati, sui tornei e sull'attività agonistica in genere: parità di classifica

A) Campionati

Premesso che i campionati indetti dalla F.I.P.T. sono disputati a gironi all'italiana di andata e ritorno o di sola andata e che la classifica delle squadre partecipanti viene stabilita per punti (con l'attribuzione di due punti per una partita vinta, di un punto per una partita pareggiata, di nessun punto per una partita persa), quando nella classifica finale due o più squadre venissero a trovarsi in parità di punti e si dovesse stabilire una graduatoria per determinare:

- la vincente di un campionato o di un titolo (sia esso provinciale, regionale, interregionale o nazionale),
- la vincente di una qualificazione,
- le posizioni che danno diritto all'ingresso in una finale per il titolo,
- le posizioni che determinano la promozione nella serie superiore,
- le posizioni che determinano la retrocessione nella serie inferiore,

l'organo federale competente farà disputare su campo neutro o comunque in condizioni di imparzialità e neutralità l'incontro o gli incontri di spareggio (a seconda del numero delle squadre interessate), secondo le modalità di seguito precisate nel presente articolo.

In caso di parità di punti tra due o più squadre su posizioni di classifica diverse da quelle sopra citate, ove si renda necessario stabilire una graduatoria di merito (piazzamenti d'onore), non verranno disputati incontri di spareggio, ma si ricorrerà alla classificazione in base al conteggio della miglior differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra; se si avrà parità anche nella differenza giochi si procederà al conteggio della migliore differenza tra i quindici fatti e subiti complessivamente.

In caso di parità di punti tra due o più squadre su posizioni di classifica per le quali non viene ritenuta necessaria una graduatoria di merito, si ricorrerà alla classificazione "ex aequo" cioè alla pari.

In ogni caso l'organo federale della F.I.P.T., nel redigere i regolamenti dei campionati e dei tornei, avrà cura di indicare le modalità che intende applicare per tutti i casi di parità che possano verificarsi.

B) Spareggio in caso di parità tra due squadre

Ove ricorrano le condizioni previste dalla lettera a) del presente articolo, l'organo federale competente farà disputare un incontro di spareggio su campo neutro. Se al termine di tale incontro le squadre si trovassero ancora in parità, sul 12 a 12 (9 a 9 per le categorie allievi, pulcini ed esordienti indoor) si ricorrerà immediatamente alla disputa di 2 trampolini supplementari al limite di 3 giochi ciascuno, con inversione di campo ogni 3 giochi, sorteggiando inizialmente campo e battuta. In caso di ulteriore parità dopo i 2 trampolini (3 a 3) si disputerà il tie-break al limite di 8 punti (ogni quindici vale un punto).

Otterrà la vittoria la squadra che per prima si aggiudicherà 8 punti con un vantaggio di almeno 2 sulla squadra avversaria. Se il punteggio arriverà

al 7 pari, il gioco continuerà fino a che una delle squadre non avrà 2 punti di vantaggio sull'altra.

Il tie-break inizia con il servizio o battuta assegnato alla squadra che lo teneva nell'ultimo gioco e senza procedere al cambio di campo.

Il servizio viene alternato ad ogni punto mentre il campo viene invertito ogni 6 punti complessivi.

C) Spareggio in caso di parità tra tre o più squadre

Ove ricorrano le condizioni di cui alla lettera A) del presente articolo, l'organo federale competente farà disputare incontri di spareggio su campi neutri o comunque in condizioni di imparzialità e neutralità, formando uno o più gironi a seconda del numero delle squadre interessate e delle esigenze superiori della Federazione. Persistendo la parità di punti in classifica anche solo tra alcune delle squadre interessate dopo la conclusione degli incontri del girone, si procederà secondo quanto previsto al punto B (trampolini di spareggio e tie-break).

D) Tornei a girone all'italiana (di andata e ritorno o di sola andata)

In caso di parità di punti in classifica tra due o più squadre, ove si renda necessario stabilire le posizioni che danno diritto all'ingresso nella fase finale, la vincente del torneo o i piazzamenti d'onore, valgono le norme stabilite nel paragrafo A) per i campionati, salvo modalità diverse di classificazione che dovranno essere esplicitamente precisate nel regolamento della competizione e sottoposte alla preventiva ratifica dell'organo federale competente.

E) Tornei con incontri ad eliminazione diretta

Negli incontri ad eliminazione diretta (finali, semifinali, quarti di finale, ottavi di finale, ecc.) in caso di parità di giochi (12-12 o 9-9 per le categorie allievi, pulcini, ed esordienti indoor) alla fine della gara si procederà secondo quanto previsto al punto B (trampolini di spareggio e tie-break).

Gare di tamburello, classificazione

Le gare si distinguono in:

- incontri internazionali;
- campionati indetti dalla F.I.P.T.;
- tornei nazionali indetti dalla F.I.P.T.;
- tornei o gare di propaganda e sperimentali indetti dalla F.I.P.T.;
- tornei o gare di selezione per rappresentative provinciali, regionali e nazionali indetti dalla F.I.P.T.;
- tornei o gare organizzati dalle Società con l'impegno, da parte di queste ultime, di richiederne l'autorizzazione al proprio Comitato Provinciale;
- campionati, tornei e gare, a qualsiasi livello, organizzati dalla F.I.P.T. attraverso la Commissione Scuola.

Per le gare indette dalla F.I.P.T. l'organizzazione e la regolamentazione spetta ai competenti organi federali.

Campo di gioco *open*

Il campo è costituito da una superficie rettangolare avente le caratteristiche definite all'art. 3, libera da ostacoli, ubicata ed orientata in modo:

- da consentire la massima visibilità della palla sia da parte dei giocatori che della terna arbitrale e degli spettatori;
- da evitare che i giocatori vengano disturbati da raggi solari "frontali" (il migliore orientamento è sull'asse nord-sud);
- che il gioco venga disturbato il meno possibile da eventuali venti abituali della zona.

Il rettangolo di gioco ha le dimensioni regolamentari, di m 80x20, misurate sul bordo esterno delle linee perimetrali di segnatura e sarà diviso in due parti uguali di m 40x20 da una linea mediana parallela ai lati corti.

All'interno dei due lati corti (o testate), parallele a questi e distanti da questi m 5, è tracciata una linea a delimitare la zona di battuta.

Perimetralmente al rettangolo di gioco di m 80x20, corre un'area di identica natura come composizione del fondo, detta di "ripresa del rimbalzo", avente la larghezza minima di m 3 sui lati lunghi e di m 5 sui lati corti.

Tutt'attorno a questa fascia corre una seconda area, della larghezza minima di m 2 (costante su tutti i lati), detta di "sicurezza", da realizzare in manto erboso. Tale area verde sarà contornata da una recinzione metallica dell'altezza di m 1,50.

Nell'area di sicurezza, opportunamente posizionata nelle rispettive metà campo ed addossata alla recinzione, viene posta una panchina per ciascuna squadra per i giocatori di riserva e i dirigenti autorizzati ad entrare in campo.

Nell'area di sicurezza sono collocati:

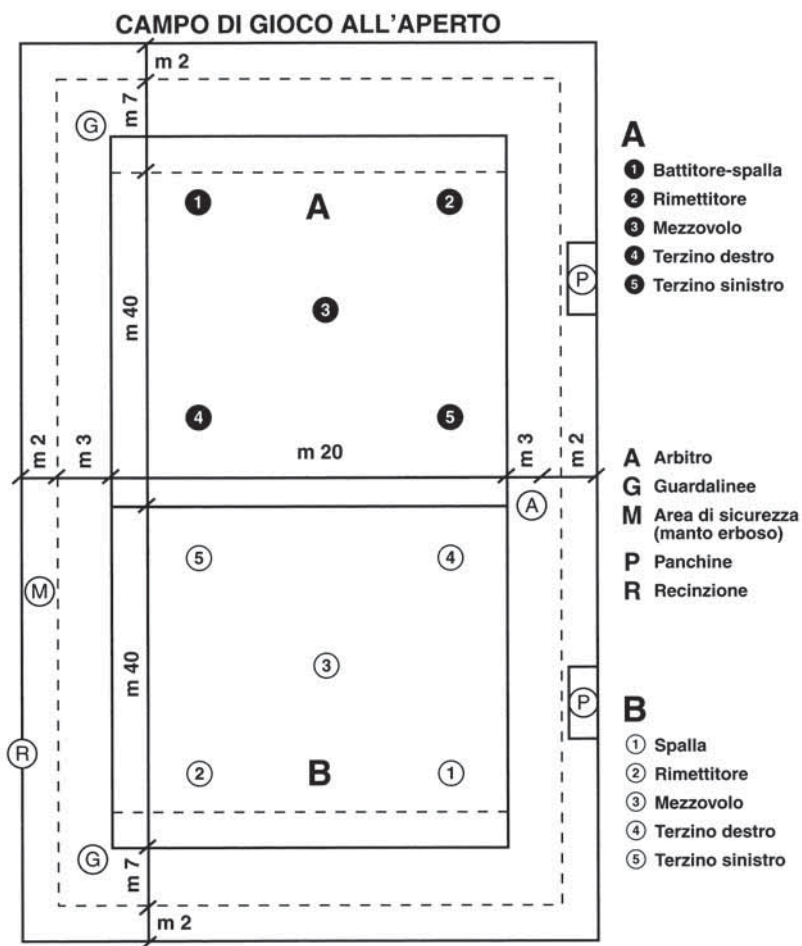
- il dispositivo segnapunti (manuale, meccanico o elettronico);
- la postazione microfonica per la chiamata del punteggio;
- la cassetta di pronto soccorso;
- un impianto telefonico fisso o la disponibilità di un telefono cellulare per i campi utilizzati da squadre di Serie A e B, onde facilitare la comunicazione con gli organi di stampa e per ogni altra necessità organizzativa e di sicurezza.

Nei pressi delle aree di battuta (o servizio) devono essere collocati, in posizione idonea, i contenitori per le palle a disposizione dei battitori.

All'esterno della recinzione devono essere costruite le gradinate, preferibilmente di profilo ellittico, gli spogliatoi, i servizi igienici, sala stampa, cabina telefonica, impianti elettrici per il gioco in notturna, palestra per la preparazione atletica, sale riunioni, bar, torretta per le riprese fotografiche, cinematografiche e televisive e quant'altro richiesto per il miglior svolgimento dell'attività.

L'impianto sportivo dovrà comunque essere realizzato secondo le norme previste dal D.L. del 25/8/89.

La Federazione Italiana Palla Tamburello ha la facoltà di apportare al presente regolamento tutte le modifiche che riterrà opportune per raggiungere gli scopi che si prefigge, nell'interesse di una sempre maggiore efficienza dell'organizzazione federale.



4.4 - REGOLAMENTO TECNICO INDOOR (cenni)

La palla

La palla “federale” per l’attività ‘indoor’ di qualunque categoria e serie ha il diametro di **mm. 65/67** ed il peso di **gr. 38/40**.

I giocatori

In base allo schieramento assunto in posizione di battuta, i giocatori nel settore maschile così come in quello femminile, prendono le seguenti denominazioni:

- **BATTITORE/SPALLA:** è il giocatore che mette in gioco la palla dallo spazio di battuta o servizi, nel modo che ritiene migliore servendosi, di norma, del tamburello ovale; questo attrezzo può essere utilizzato, eccezionalmente, anche nella prima risposta alla rimessa avversaria.

Il tamburello ovale deve essere cambiato con quello rotondo nella fase immediatamente successiva. Per la sostituzione dell'attrezzo, il battitore si avvale **dell'assistente alla battuta**. Questi dovrà indossare una divisa sportiva diversa dai giocatori e tale da essere chiaramente distinguibile da loro. Egli potrà sostare nel rettangolo di battuta solo per il tempo necessario a tale azione, abbandonandolo subito dopo e posizionandosi all'esterno della riga di fondo.

- **RIMETTITORE:** di norma è schierato a fondo campo.
- **CENTROCAMPISTA / MEZZOVOLO / MEZZASPALLA / CAVALLETTO:** è il giocatore che abitualmente occupa la parte centrale della propria metà campo.
- **TERZINI:** in numero di due (destro e sinistro) occupano abitualmente le fasce della propria metà campo in prossimità della linea mediana.
- **GIOCATORI DI RISERVA:** ogni squadra può avere, al massimo, **quattro** giocatori in panchina, i quali possono sostituire, purché a gioco fermo, in ogni momento, i compagni di gara.

Una partita può aver inizio anche con la presenza di soli tre giocatori (2 nel caso la squadra debba esser composta da 3 giocatori in campo).

- **CAPITANO:** in ogni squadra la qualifica di capitano spetta a quel giocatore al quale i dirigenti ritengono opportuno affidare tale ruolo. Tale qualifica deve risultare al momento della presentazione della distinta dei giocatori all'arbitro che ne farà menzione nel suo rapporto. Il capitano deve portare un segno distintivo sulla divisa e può essere anche un giocatore in panchina. Egli è l'unico giocatore autorizzato a parlare con il direttore di gara.

Durante la partita, tutti i giocatori, nessuno escluso, hanno la facoltà di avvicinarsi nei vari ruoli, sia con palla in movimento, sia a gioco fermo, su qualsiasi punteggio.



Partita o gara

La partita è l'incontro agonistico tra due squadre schierate nelle rispettive metà campo.

La scelta della metà campo in cui schierarsi inizialmente avviene per sorteggio.

La squadra che vince il sorteggio, oltre che la metà campo dove iniziare l'incontro, sceglie altresì se battere o rimettere.

Il punto guadagnato o perduto da ogni squadra durante la fase di gioco è il **'quindici'**.

I punti vengono conteggiati come segue: **15-30-40-50 (gioco)**.

Si aggiudica il gioco la squadra che per prima raggiunge il punteggio di **50**.

Qualora le due squadre venissero a trovarsi sul **40 pari**, il 'gioco' verrà attribuito alla squadra che conquisterà il quindici successivo.

Per tutte le **serie e categorie giovanili m/f, Juniores, Allievi e Giovanissimi**, le partite si svolgono sulla distanza dei **13 giochi**.

Per le categorie giovanili m/f, **esordienti, pulcini e minitamburello** la partita si svolge sulla distanza dei **10 giochi**.

In caso di parità di 12 giochi a 12 (9 a 9 per la categoria **esordienti, pulcini e minitamburello**) sarà disputato un **tie-break** (ogni 15 vale un punto). Otterrà la vittoria la squadra che per prima si aggiudicherà **8 punti** con un vantaggio di almeno 2 punti sulla squadra avversaria. Se il punteggio arriverà al 7 pari, il gioco continuerà fino a quando una delle due squadre non avrà due punti di vantaggio sull'altra. Il tie-break inizia con il servizio o battuta della squadra che lo teneva per ultimo e senza procedere al cambio campo.

Le squadre cambieranno campo ogni **3 giochi**; l'insieme di questi **3 giochi** prende il nome di **'trampolino'**.

L'operazione di cambio del campo dovrà avvenire nel tempo massimo di **3 minuti**.

La battuta o servizio viene alternata da una squadra all'altra ogni gioco.

L'esecuzione del servizio, da parte del 'battitore', deve avvenire entro **20 secondi** dal fischio d'inizio del 'punto' dato dall'arbitro, pena la perdita diretta del 'quindici'.

Nell'azione di battuta il battitore avrà a disposizione **2 palle**.

L'utilizzo della seconda palla avverrà solo nel caso si commetta fallo con la prima.

I Direttori Tecnici delle due squadre possono chiedere all'arbitro durante tutto l'arco della gara, a gioco fermo, ognuno **3 sospensioni** di gioco di **1 minuto** per riunire i propri giocatori e dar loro istruzioni.

Le tre sospensioni devono essere distinte e non sono cumulabili.

Durante gli eventuali **'trampolini di spareggio'** od il **'tie break'** si potranno richiedere sospensioni solo se queste non saranno già state usufruite durante l'arco della partita regolamentare.

La richiesta di sospensione viene fatta all'arbitro dal Direttore Tecnico della squadra esibendo un cartellino di colore verde.

In caso di infortunio ad un giocatore l'arbitro concederà una sospensione del gioco della durata massima di **2 minuti**, per permettere l'intervento del medico sociale e/o massaggiatore in campo, trascorsi i quali farà riprendere la gara, dopo aver fatto uscire l'infortunato, che non si fosse ripreso, dal terreno di gioco.

Campo indoor

- a) NATURA DEL CAMPO. La pavimentazione del campo di gioco dovrà essere in uno dei seguenti materiali: *legno, pvc, gomma, linoleum, erba sintetica o pavimentazione di cemento perfettamente liscia*.
- b) DIMENSIONI DEL CAMPO. Il campo, di forma rettangolare, posto su una superficie piana e perfettamente liscia, sviluppa, sia per il settore femminile sia per il settore maschile, secondo lo schema allegato le seguenti dimensioni:
- categorie **'Minitamburello', 'Esordienti' e 'Pulcini'**: lunghezza **mt. 24**, larghezza **mt. 12** ed altezza minima dell'impianto sportivo **mt. 8**, lungo tutta l'estensione del rettangolo di gioco.
 - categorie **'Giovanissimi' 'Allievi' e 'Juniores'**: lunghezza **mt. 34**, larghezza **mt. 15** ed altezza minima dell'impianto sportivo **mt. 8**, lungo tutta l'estensione del rettangolo di gioco.

Per i campionati di Serie e per la categoria *Juniores* ed *Allievi* è prevista, nella zona centrale a cavallo della linea mediana, una zona neutra di **mt 4 (2 x 2)**, valida solo per l'azione di battuta; tale zona è quindi delimitata dalle due **"linee di battuta"**.

In tutti i campi di gioco, in tutte le categorie ed in occasione di ogni gara ufficiale, deve essere prevista una *'zona perimetrale di rispetto'* di almeno **mt. 2**, oltre le linee laterali del campo ed anche oltre le *'linee di fondo campo'*.

Tale zona può essere delimitata da una *'recinzione'* dell'altezza di circa **mt. 1,50**, comunque tale da non ostacolare il movimento del giocatore e la visibilità dello spettatore durante le fasi di gioco.

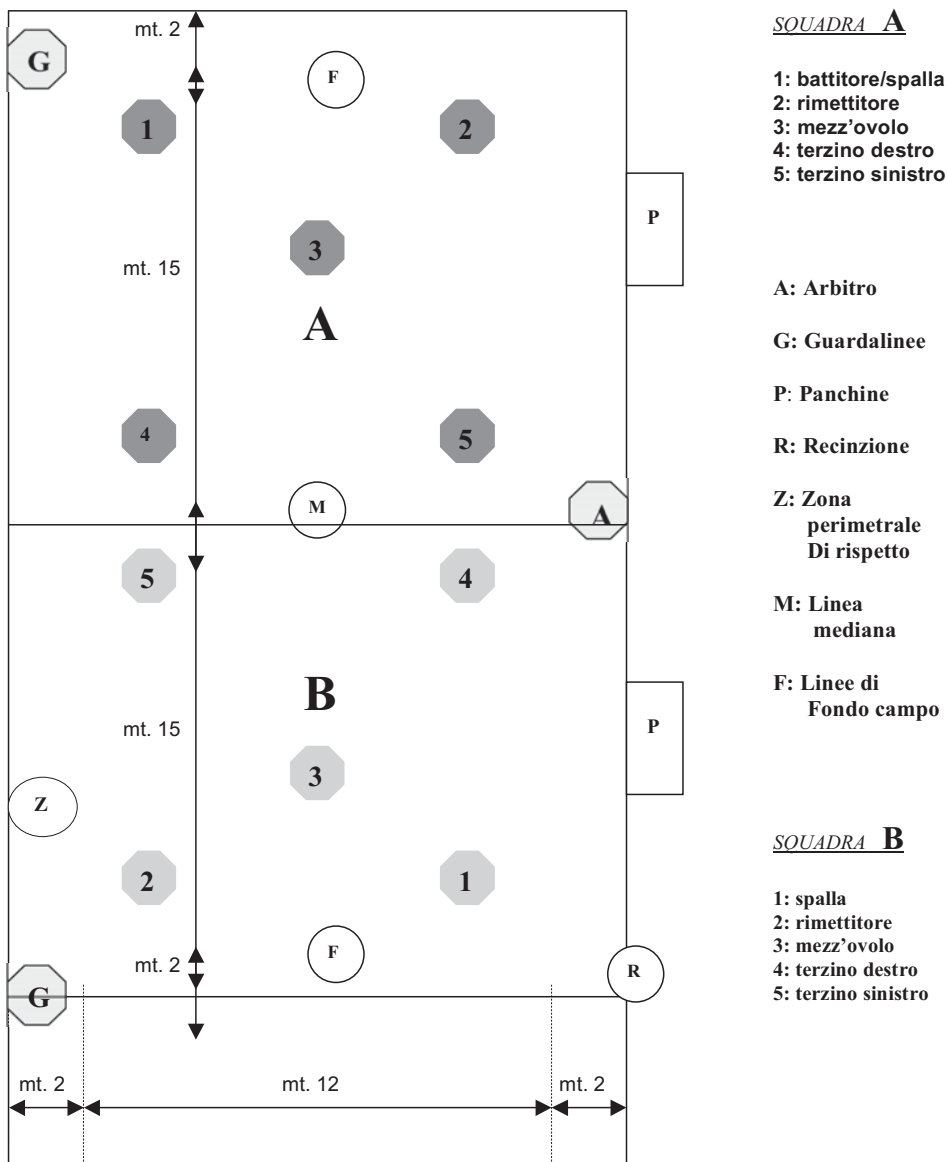
Le effettive dimensioni dei campi di gioco devono essere indicate nei Calendari delle gare inviate alle Società partecipanti.

I campi sono divisi in due parti uguali da una *'linea mediana'* tracciata parallelamente ai lati corti o testate, denominate anche *'linee di fondo campo'*.

- c) SEGNAZIONE DEL CAMPO. Tutte le linee del campo devono essere segnate con materiale in plastica o tessuto perfettamente adesivo, comunque tali da non ostacolare l'azione dei giocatori.
La larghezza della segnatura, da **5 a 7 cm.**, fa parte integrante del rettangolo di gioco.
- d) PROTEZIONI DEL CAMPO. La *'zona perimetrale di rispetto'*, in precedenza definita, deve essere utilizzata esclusivamente dai giocatori in stretta relazione ai fatti di gioco.
Pertanto detto spazio deve essere piano, al medesimo livello del rettangolo di gioco, con il fondo della stessa natura di quello racchiuso dalle linee di demarcazione e privo di ogni ostacolo.
È quindi vietato piantare bandierine ai vertici del rettangolo di gioco od in altre parti dove possono ostacolare o comunque danneggiare le azioni di gioco.

Durante tutte le gare deve essere garantita l'assistenza medica e la presenza di un mezzo di soccorso in caso di eventuali situazioni di emergenza.

Campo di gioco indoor - categorie 'Esordienti', 'Pulcini' ed 'Allievi'



4.5 - REGOLAMENTO TECNICO TAMBEACH (cenni)

Attrezzi di gioco

Gli attrezzi per lo svolgimento del gioco del tambeach consistono in un *tamburello* ed in una *palla da tennis*.

Categorie del gioco del tambeach. Il tambeach si articola nelle categorie del “singolare” maschile e femminile, del “doppio” maschile e femminile e del “doppio misto”.

Ulteriori ripartizioni all’interno di queste categorie (*con esclusione del “misto”*) sono determinate secondo le fasce di età: “assoluto”, “under 18”, “under 15”.

Esiste altresì una categoria “under 12”, nella quale maschi e femmine gareggiano insieme.

Campo di gioco. Il campo di gioco, di forma rettangolare, deve essere posto su una zona pianeggiante di un arenile o comunque su un’area costituita da un fondo sabbioso.

Per le categorie del doppio e del misto la lunghezza totale del campo è di m 24 e la larghezza di 12.

Il rettangolo di gioco è diviso in due metà campo uguali da una rete centrale, tesa parallelamente ai lati corti del campo, la cui altezza al centro deve essere compresa tra i 210 e i 215 cm.

La rete è sostenuta da due montanti distanti circa 50 cm dalla linee laterali del campo di gioco.

Durante le gare i giocatori di ciascuna squadra agiscono in una metà del campo, spostandosi in essa liberamente, senza l’obbligo di occupare ciascuno un settore fisso.

Soltanto nell’azione di battuta i giocatori di ciascuna squadra si dispongono, secondo una precisa sequenza, nei due settori della propria metà campo, determinati dalla linea longitudinale parallela ai lati lunghi del campo e passante per il centro.

Per le categorie del singolare maschile assoluto, restano inalterate la lunghezza complessiva del campo (m 24) e l’altezza della rete, ma la larghezza del campo è di , 8; manca inoltre la linea mediana longitudinale che nel doppio suddivide ciascuna metà campo in due settori.



Per le categorie dei singolari (con l’eccezione dell’under 12), restano inalterate lunghezza del campo e altezza della rete, mentre la larghezza del campo è di m 7.

Per la categoria del singolare under 12 la larghezza è fissata in m 6 e la lunghezza di ciascuna metà campo m 10.

Tutte le linee di delimitazione del campo devono essere ben visibili, di larghezza minima di cm 5 e massima di cm 8 e fanno parte integrante del

campo. essendo poggiate sulla sabbia e fissate solo alle estremità, durante la gara possono esser accidentalmente spostate: sarà competenza dell'arbitro farle riallineare non appena sia conclusa l'azione di gioco in corso; egli deciderà altresì se far ripetere il punto, qualora non sia possibile stabilire dove sia esattamente caduta la palla oppure assegnare il punto a una squadra, quando sia sicuro del proprio giudizio.

In mancanza di una rete specifica, larga 12 m, si può utilizzare quella da pallavolo (*non quella da tennis, le cui maglie troppo fitte limitano la visuale*).

Operazioni preliminari e disposizione dei giocatori in campo

Prima dell'inizio della gara l'arbitro sorteggia una squadra, il cui capitano ha il diritto di scegliere il campo o la battuta iniziale.

Di conseguenza, nel primo caso la squadra avversaria comincerà a battere, nel secondo caso sceglierà il campo.

All'inizio delle partite di doppio la squadra che batte schiera il primo battitore dietro la linea di fondo, in corrispondenza del settore destro della propria metà campo (*guardando verso la rete*).

Il battitore dovrà indirizzare la palla nel settore diagonalmente opposto della metà campo avversaria. Soltanto il giocatore avversario schierato in tale settore può rispondere alla battuta (*nelle altre fasi di gioco, è opportuno ribadirlo, ciascuna squadra occupa la propria metà campo senza dislocazioni obbligatorie per i giocatori, che sono liberi di colpire la palla in qualunque punto della propria metà campo*).

Il primo battitore batte per tre punti di seguito (*contando sia quelli realizzati dalla sua squadra sia quelli della squadra avversaria*) e la battuta deve essere ricevuta, in questo primo turno, dallo stesso ricevitore avversario, sempre nel settore di campo diagonalmente opposto a quello del battitore.

Nei successivi tre punti la battuta passa alla squadra avversaria e il giocatore che aveva in precedenza ricevuto, batterà a sua volta sull'avversario che aveva iniziato i turni di battuta.

Pertanto ogni tre punti la battuta passa da una squadra all'altra, ma dopo la prima sequenza, in cui due giocatori hanno, l'uno sull'altro, battuto e ricevuto, essi cedono il posto di battitore-ricevitore al rispettivo compagno di squadra, invertendo con lui il settore di gioco (*ovviamente, come già detto, lo spostamento è obbligatorio solo nell'azione di battuta-ricezione*). In tal modo, nell'ipotesi estrema che un set si concluda con il punteggio di 12-0, ciascun giocatore ha l'opportunità di battere per tre punti e di ricevere per altrettanti.

Nelle gare di singolare i due avversari si alternano alla battuta ogni tre punti.

Nelle gare di misto è obbligatorio per l'uomo battere sull'uomo e per la donna sulla donna avversaria.

Nel 2° set, dopo l'inversione di campo, inizia a battere la squadra che aveva cominciato il 1° set in ricezione. Essa sceglie liberamente il suo primo battitore, al quale si contrappone obbligatoriamente in ricezione l'avversario su cui il battitore non aveva battuto nel set precedente (*in pratica, si incrociano gli avversari*).

I turni di battuta e ricezione si alternano con gli stessi criteri adottati nel 1° set.

Nei set di spareggio (*il 3° o il 5°*) le squadre si alternano regolarmente alla battuta ogni tre punti, ma si sorteggia nuovamente la squadra cui spetta di scegliere il campo o la battuta iniziale.

La squadra che inizia a battere decide liberamente il suo primo battitore, la squadra che inizia a ricevere sceglie liberamente il primo ricevitore.

Chi ha battuto resta subito dopo in ricezione per i tre punti successivi.

Viceversa la squadra in ricezione all'inizio del set di spareggio può affidare al ricevitore il primo turno di battuta di propria competenza, oppure può fare battere al suo compagno, che è tenuto però subito dopo la battuta, a ricevere.

Per equilibrare i vantaggi e gli svantaggi eventualmente determinati dal vento, nel corso del set di spareggio le due squadre (*o i due avversari, nella categoria del singolare*) invertono il campo dopo il 3° punto (*sommando i punti realizzati da entrambe le squadre*) e poi dopo il 9°, dopo il 15° e così di seguito ogni sei punti.

In tutti gli incontri di qualsiasi categoria, qualora un set giunga al punteggio di 12-12, l'alternanza alla battuta si svolge nella sequenza avviata, ma ogni turno di battuta e ricezione è di 1+1 punti (*anziché 3+3*).

Battuta

I turni di battuta si alternano ogni tre punti (*ogni punto, qualora il punteggio del set pervenga al 12-12*).

Nella categoria del singolare la palla, colpita dal tamburello del battitore, deve superare la rete ed essere indirizzata nella metà campo avversaria.

Nella categoria doppio e misto la palla deve superare la rete ed essere indirizzata nel settore avversario diagonalmente opposto.

Nel singolare il battitore si posiziona in un qualsiasi punto dietro l'alinea della propria metà campo; il ricevitore sceglie il punto della propria metà campo in cui piazzarsi per rispondere alla battuta.

Nel doppio il battitore si posiziona dietro la linea di fondo del settore di battuta della propria metà campo (*quello di destra, guardando verso la rete*) e il suo compagno si dispone nel settore adiacente; il ricevitore (fissato dalle turnazioni) si piazza nel settore adiacente.

Per ogni battuta sono a disposizione due tiri.

Il doppio fallo comporta l'assegnazione del punto alla squadra avversaria.

In caso di net il tiro si considera non effettuato, qualora la palla ricada nel settore di ricezione o venga colpita dal ricevitore prima di toccare il suolo.

Nella categoria del doppio, se la palla dibattuta è toccata prima di giungere al suolo, dal compagno del ricevitore, il punto viene assegnato alla squadra del battitore, anche nel caso in cui la palla risulti chiaramente indirizzata fuori dal settore di ricezione.

Nel tiro di battuta la palla, colpita dal giocatore al servizio, deve essere ben visibile e libera in aria.

A tal fine dovrà essere lanciata dalla mano verso l'alto o il basso o lateralmente, con qualunque angolazione si voglia, prima di essere colpita dal

tamburello. In caso di battuta scorretta l'arbitro fa ripetere il tiro e, se l'errore è reiterato, assegna "fallo" al giocatore e fa battere di conseguenza la "seconda palla di servizio" (*oppure attribuisce il punto all'avversario, qualora sia stata giocata la "seconda palla"*).

All'inizio di ogni gioco (o "*punto*") si deve attendere il segnale dell'arbitro, dopodiché il battitore dovrà eseguire il servizio entro 15"; il "fuori tempo" vale come prima palla di batta errata.

Prima del segnale di avvio dell'arbitro sia il giocatore al servizio sia quello in ricezione possono segnalare di non essere pronti, alzando la mano.

È di competenza dell'arbitro ritardare l'avvio del gioco, valutando le situazioni oggettive.

Nell'azione di battuta la palla viene considerata in gioco dal momento in cui è toccata dal tamburello del battitore.

Se nell'azione di battuta il battitore si avvede di aver lanciato in modo errato la palla, può ripetere il lancio, purché abbia evitato di toccare la palla con il tamburello (lasciandola cadere al suolo o riprendendola con la mano).

Realizzazione del punto

Una squadra realizza il punto quando riesce a far cadere la palla sul suolo del campo avversario la palla colpita con il tamburello 8° con l'avambraccio e la mano che impugna il tamburello, dopo che la stessa abbia superato la rete all'interno dei montanti 8° della loro proiezione.

Qualora la palla lanciata da una squadra cada al suolo fuori dal terreno di gioco, il punto va alla squadra avversaria.

Si ribadisce che è nel campo di gioco anche quando tocca il margine esterno delle linee di delimitazione.

Quando la palla ha superato regolarmente la rete, la squadra che riceve quel tiro evita di subire il punto e mantiene la palla in gioco se con un solo colpo di tamburello rimanda la palla oltre la rete, nella metà campo avversaria; ad esclusione della battuta, può anche toccare la rete, purché la scavalchi e ricada nel campo avversario.

Poiché la palla va colpita in volo rientra nella valutazione dei giocatori giudicare se essa sia indirizzata in campo o fuori; la palla toccata (*con il corpo o con il tamburello*) da un giocatore è con ciò stesso resa valida per la squadra che l'abbia lanciata, anche nel caso in cui sia stata indirizzata fuori dal campo di gioco.

Si commette fallo e il punto viene assegnato alla squadra avversaria nei seguenti casi:

- a) quando la palla è toccata con qualsiasi parte del corpo, esclusi l'avambraccio e la mano che impugna il tamburello;
- b) quando non è rimandata nel campo avversario con un solo colpo, ma viene toccata consecutivamente, sia pure con il tamburello, da entrambi i giocatori della medesima squadra oppure dal medesimo giocatore; non è considerato fallo il caso della doppia, cioè l'accidentale doppio tocco della palla, che si verifica talvolta quando si colpisce di rovescio;
- c) quando la palla in gioco colpisce i montanti della rete;
- d) quando nel corso di un'azione un giocatore invade la metà campo avver-

saria, scontrandosi con l'avversario o impedendogli di rinviare la palla o anche semplicemente toccando la rete col corpo o con il tamburello.

Il colpo si considera nullo e l'azione va pertanto ripetuta quando la palla si rompe durante una fase di gioco o nel verificarsi di una improvvisa impraticabilità di campo.

Durata dell'incontro

Gli incontri si svolgono al meglio dei tre set; nelle semifinali e finali del doppio e del singolare maschile assoluto e nelle finali di tutte le altre categorie (*esclusa quella degli "under 12"*) si svolgono al meglio dei 5 set.



Capitolo 5

L'ISTRUTTORE DI PALLA TAMBURELLO E LE SUE COMPETENZE

5.1 - LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Introduzione

Per *metodologia d'insegnamento* si intendono le strategie, le tecniche e le modalità utilizzate per insegnare.

La metodologia dell'insegnamento è alla base dell'azione didattica finalizzata allo sviluppo di una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica degli allievi.

Base dell'Insegnamento è la *comunicazione* tra Istruttore ed allievo, cioè lo scambio di informazioni ed a questo fine si deve tenere presente che ciascuno ha un suo modo unico, personale di interpretare la realtà, sulla base delle proprie emozioni, idee ed esperienze.

Stili di insegnamento ed i metodi didattici

Esistono importanti interazioni tra ***stili d'insegnamento e metodi didattici***.

Per i primi esiste una tradizionale distinzione in:

- stile *direttivo*, centrato sull'insegnante, si basa su un approccio didattico di tipo ***deduttivo***
- stile *non direttivo*, è centrato sul bambino e si riferisce ad un approccio didattico di tipo ***induttivo***.

Ad ognuno di questi *stili* corrispondono determinate categorie di metodi didattici.

(le tabelle ed il testo che seguono sono tratti dalla Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport - Roma, 2001)

“Lo stile direttivo è orientato verso scelte prevalenti di tipo **semantico-addestrativo** e **imitativo-deduttivo**, mentre quello non direttivo verso scelte prevalenti di tipo **induttivo-sperimentale** e di approccio **esplorazione-scoperta**.

In tal senso, è sicuramente possibile far corrispondere e convergere sullo stile d'insegnamento direttivo i **metodi prescrittivo, misto e dell'assegnazione dei compiti**, mentre su quello non direttivo quelli della **risoluzione dei problemi**, della **scoperta guidata** e della **libera esplorazione**.

A questo punto si può delineare un quadro di sintesi attraverso lo schema che segue.

STILI D'INSEGNAMENTO E METODI DIDATTICI		
STILE D'INSEGNAMENTO	ORIENTAMENTO PEDAGOGICO	METODO DIDATTICO
DIRETTIVO	DEDUTTIVO	PRESCRITTIVO MISTO ASSEGNAZIONE DEI COMPITI
NON DIRETTIVO	INDUTTIVO	RISOLUZIONE DEI PROBLEMI SCOPERTA GUIDATA LIBERA ESPLORAZIONE

L'insegnamento non si fonda oggettivamente su *stili* e su conseguenti scelte metodologiche di tipo univoco ed assoluto: se ciò talvolta avviene non resta che prendere atto delle limitate capacità e competenze metodologico-didattiche dell'insegnante; di fronte quindi a scelte esclusivamente **direttivo-deduttive** oppure **non direttive-induttive** occorre prendere atto dell'inaffidabilità dell'insegnamento e della conseguente limitatezza o inconsistenza dell'apprendimento.

Occorre anche sfatare la convinzione che esistano stili d'insegnamento ideali o una gerarchia tra metodi didattici, in quanto a ciascuno di questi corrisponde una diversità di obiettivi e di effetti.

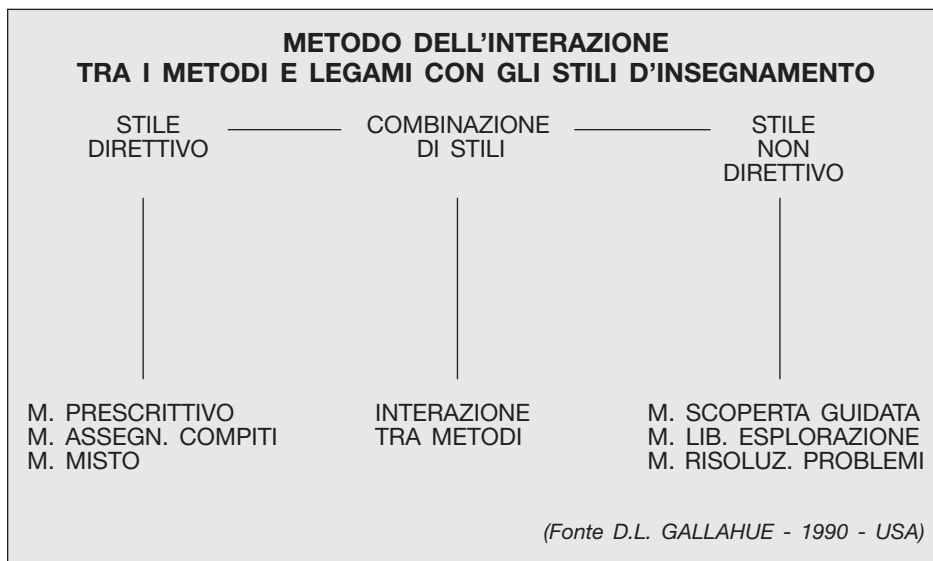
Nell'insegnamento delle attività motorie il vecchio adagio *in medio est virus* ha una valenza logica: quindi si ritiene sia da privilegiare la **combinazione ed interazione** tra i due diversi stili d'insegnamento.

Tale tipo di approccio è identificabile, sul piano di una sintetica definizione, come:

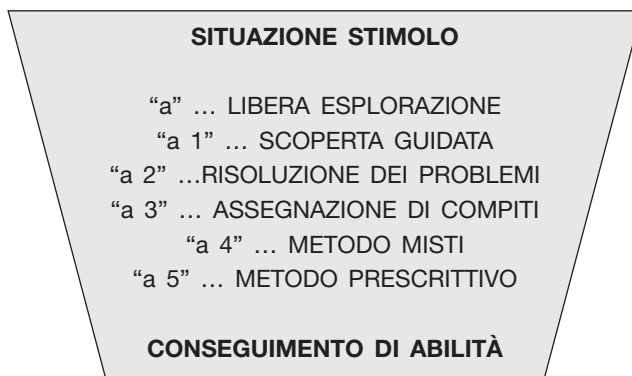
**COMBINAZIONE DI STILI D'INSEGNAMENTO
E
INTERAZIONE TRA METODI DIDATTICI
Ovvero più semplicemente
METODO DELL'INTERAZIONE TRA METODI**

Gli schemi che seguono possono meglio chiarire il concetto d'interazione tra metodi, a partire dalle attività globali e fino all'acquisizione di abilità motorie.

Un primo schema tende ad evidenziare la posizione ed il ruolo del *metodo* dell'**interazione tra metodi** ed i suoi legami con gli stili d'insegnamento.



Lo schema che segue, a sua volta, visualizza le fasi progressive di applicazione dei diversi metodi, nell'ambito del più ampio metodo dell'interazione, come itinerario e strategia nel rapporto insegnamento-apprendimento.



Si tratta, seppure approssimativamente, di una sorta di imbuto; nella parte superiore esso è ampio come ampie e diversificate sono le **risposte** dei giovani allievi agli stimoli proposti.

Difatti metodologie prevalentemente induttive (a, a1, a2), consentono una vasta gamma di risposte agli stimoli proposti.

Man mano che si passa a metodologie di tipo deduttivo (a3, a4, a5), la gamma di risposte si restringe e si incanala verso gli obiettivi che si intendono perseguire (ad esempio tipo di condotte o abilità che si intende far apprendere, consolidare e migliorare).

L'intenzionalità dell'intervento è insita nella consapevolezza di utilizzare procedure metodologico-didattiche controllabili, verificabili attraverso opportuni momenti di osservazione e di valutazione dei diversi livelli di apprendimento e di sviluppo.

L'intero processo di interazione progressiva tra i diversi metodi didattici, si configura, di fatto, come **Metodo Didattico Complesso**".



SCHEDA

I GIOCHI SEMPLIFICATI

I giochi semplificati rappresentano uno strumento didattico di grande valore per l'apprendimento ed il perfezionamento di nuove abilità motorie e tattiche.

Tra i giochi semplificati, quelli con la palla assumono un significato particolare per il preadolescente. Infatti le caratteristiche motivazionali proprie dell'*attrezzo-palla* consentono un affinamento e un ulteriore sviluppo degli schemi motori e delle capacità precedentemente acquisite.

L'istruttore sportivo dovrebbe essere capace di creare e rendere stabile, da un punto di vista educativo, il rapporto ragazzo-palla restando al di fuori dell'ottica specialistica mirando allo sviluppo globale delle capacità coordinative.

I giochi semplificati (*dall'1 contro 1 al 5 contro 5*) non devono essere considerati semplicisticamente come "*la palla tamburello per i più piccoli*", ma come un gioco adatto a sviluppare nei giovani un'educazione sportiva appropriata e una corretta motricità di base, tali da favorire una generale predisposizione alla pratica sportiva.

È molto importante comprendere appieno le potenzialità di sviluppo dei giochi semplificati, in quanto essendo giochi *di situazione*, prevedono una moltitudine di variabili e di soluzioni diverse dei compiti motori, che permettono all'atleta di prendere parte al gioco in modo del tutto personale, in rapporto al livello di motricità raggiunto e soprattutto sempre in forma ludica.

I giochi sportivi semplificati dovrebbero essere proposti ed applicati sistematicamente durante le lezioni, in particolare a livello giovanile, in quanto consentono di verificare i risultati del lavoro svolto, contribuendo ad evidenziare eventuali lacune; ad un livello più avanzato questi giochi rappresentano un valido metodo di allenamento per lo sviluppo delle capacità tecniche e di quelle tattiche.

5.2 - LA MULTILATERALITÀ NELLE DIVERSE TAPPE DELLA FORMAZIONE

L'allenamento giovanile è un processo guidato di crescita e maturazione fisica e psicologica, attuato attraverso la pratica organizzata di opportune esercitazioni tendenti a migliorare l'efficienza fisica per realizzare le migliori prestazioni sportive in un contesto in cui si realizza anche un'importante funzione educativa sociale e socializzante.

L'obiettivo dell'allenamento nell'attività di alta qualificazione è incentrato sullo sviluppo e sull'affinamento di tutti gli elementi che determinano e influenzano la prestazione.

Nell'alta qualificazione è fondamentale inoltre l'esigenza di limitare all'essenziale gli obiettivi da perseguire, fino al punto da rendere, anno per anno, sempre più rilevante la ripetizione, in allenamento, degli esercizi di gara o simili ad essa.

Nessuna di queste peculiarità è perseguibile nell'allenamento delle fasce giovanili, la cui attività è rivolta a sviluppare i molteplici presupposti prestativi (*capacità motorie*) e non ad innalzare la performance a breve termine.

L'attività dei giovani per esigenze metodologiche, didattiche e di tipo organizzativo, è preferibilmente strutturata per gruppi piuttosto che individualmente.

L'obiettivo dell'allenamento non è quindi rivolto al miglioramento della prestazione, ma allo sviluppo dei suoi presupposti: è questa una differenza sostanziale.

Specializzare gradualmente attraverso la multilateralità

La multilateralità, è una strategia dell'allenamento giovanile indispensabile per uno sviluppo motorio e somatico armonioso dei ragazzi, idonea, per la varietà delle proposte che le è propria, a favorire lo svolgimento delle attività in modo gradevole, efficace sotto il profilo igienico ed utile a favorire nel tempo lo svolgimento personale della pratica sportiva.

La multilateralità può dunque essere considerata un principio della preparazione che indica un completo sviluppo delle funzioni di base e può quindi consentire di eliminare le limitazioni del potenziale motorio che una specializzazione precoce può provocare.

Prima di tutto un lavoro multilaterale

L'approccio multilaterale nella formazione giovanile può quindi essere una validissima strategia per combattere i pericoli insiti nella specializzazione precoce o un prematuro intervento tendente ad esasperare unilateralmente gli aspetti specifici della disciplina praticata.

Mentre l'attività motoria e sportiva apporta notevoli benefici psicofisici nel soggetto che la pratica, una specializzazione precoce può comportare seri rischi, quali:

- la trasformazione e specializzazione precoce degli organi e degli apparati più sollecitati;

- la perdita di interesse a causa della monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.

Situazioni che possono avere come conseguenza:

- la stagnazione delle prestazioni poiché l'atleta possiede un ristretto bagaglio di schemi motori e quindi riesce ad operare solo in determinate situazioni standardizzate;
- la facilità di traumi a carico dell'apparato locomotore, in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra i vari settori del corpo
- soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico possono sorgere o accentuarsi atteggiamenti viziati che predispongono il soggetto ai parafisismi;
- l'abbandono precoce della disciplina praticata per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Se il talento è una dote innata, è anche vero che *il risultato sportivo è il frutto del passaggio graduale attraverso la motricità di base e la preparazione fisica generale, per giungere gradualmente alla specificità del gesto atletico.*

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile è la costruzione di base delle capacità motorie, sulla base dello sviluppo armonico generale del fisico, in un contesto di educazione e formazione della personalità.

Solo nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico è possibile garantire al ragazzo i benefici effetti di una sana attività fisica ed il risultato sportivo.

Specializzare gradualmente attraverso la multilateralità

La specializzazione necessita sempre di un percorso graduale in qualsiasi tipologia di sport, ma la differente motricità delle discipline comporta anche che la specializzazione precoce non determini uguali conseguenze per tutti gli sport.

Ciò è dovuto al fatto che il processo di specializzazione si fonda sullo sviluppo di due aree distinte: quella tecnico-coordinativa, legata alla ricerca della precisione nei gesti e quindi all'esplorazione delle azioni motorie che determinano la prestazione; quella energetica, legata all'allenamento delle diverse espressioni di forza: veloce, resistente, ecc.

Entrambe le aree di intervento, che sono fondamentali nella preparazione di un atleta adulto, non lo sono allo stesso livello nei giovanissimi.

Il compito dell'Istruttore sarà dunque di programmare un passaggio graduale dalla multilateralità estensiva (v. *nota 1*) alla specializzazione passando per la multilateralità orientata (v. *nota 1*).

Indicazioni operative

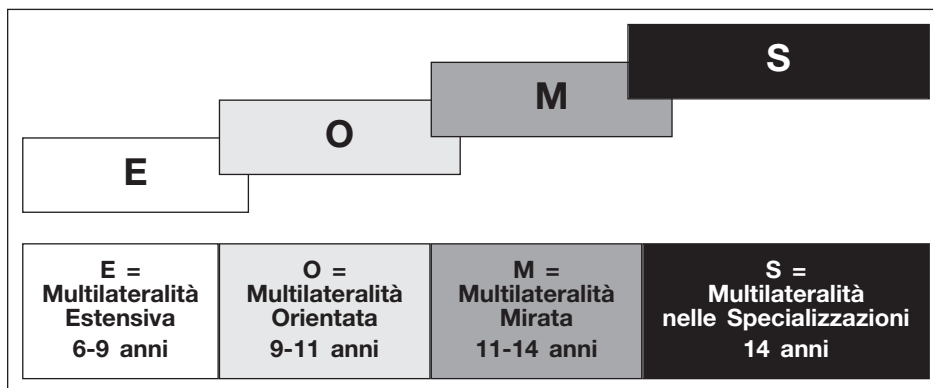
Nella strategia di intervento occorre evitare di:

- ridurre le opportunità di apprendimento che non presentano alcuna controindicazione, spinti dalla volontà di ridurre i carichi per evitare il rischio di traumi.

- deprimere la quantità e la qualità delle abilità motorie, nella errata convinzione di eludere situazioni a rischio per gli allievi.

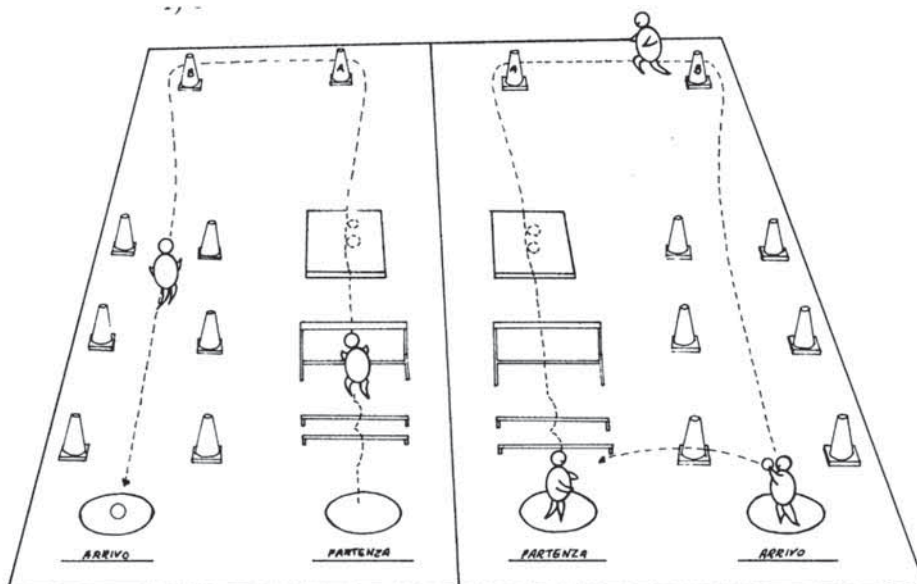
È essenziale inoltre:

- saper elaborare strategie in grado di tradurre la multilateralità dal piano dialettico a quello operativo, in quanto il processo di formazione sportiva giovanile risulta particolarmente efficace se può essere attivato un passaggio graduale tra le diverse forme di multilateralità (vedi figura).



Un esempio di multilateralità estensiva (*realizzabile in qualunque contesto*) per la fascia 6-9 anni può essere costituito dalle seguenti proposte:

- 1) confronto a coppie – **passa la palla**



L'attività prevede l'esplorazione e l'utilizzo delle abilità e degli schemi motori indicati nella tabella seguente congiuntamente al materiale necessario:

SCHEMI MOTORI	MODALITÀ	MATERIALE
Saltare	Ostacoli da 30 cm	16 coni 2 palloni 4 cerchi
Strisciare	In posizione prona in avanti passando sotto gli ostacoli	
Rotolare	Sull'asse longitudinale	
Correre	Indietro	
Lanciare	La palla verso un compagno	
Afferrare	Una palla lanciata da un compagno	

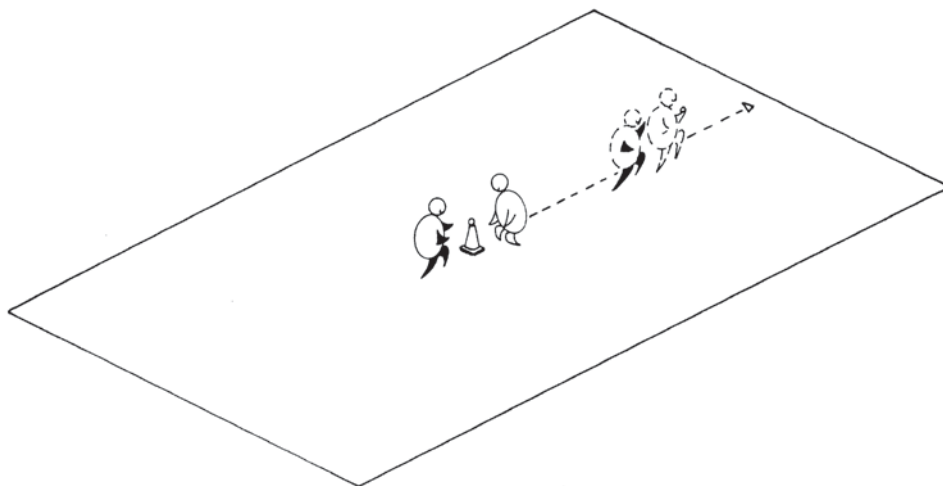
Descrizione:

il primo giocatore parte dal primo cerchio, salta i primi due ostacoli, passa sotto il successivo, esegue sul tappeto 2 rotolamenti lungo l'asse longitudinale del proprio corpo, aggira il cono A e il cono B, corre indietro all'interno di un corridoio formato da coni, entra nel secondo cerchio dove trova una palla da minivolley, la lancia al compagno che si trova nel primo cerchio (se il pallone non viene afferrato, il lancio dev'essere ripetuto).

Può essere assegnato un punto al bambino che entra per primo nel secondo cerchio e uno alla squadra del giocatore che esegue correttamente il lancio al bambino che si trova nel primo cerchio.

Vince la squadra che totalizza più punti.

– Gioco di movimento **scappa e acchiappa**



Il gioco prevede l'esplorazione e l'utilizzo delle abilità e degli schemi motori indicati nella tabella seguente congiuntamente al materiale necessario:

SCHEMI MOTORI	MODALITÀ	MATERIALE
Correre	Con rapidi cambi di direzione e con obiettivo (inseguimento)	1 cono 1 pallina da tennis
Fintare	In situazione uno contro uno	
Afferrare	Con una mano una pallina ferma rapidamente e con azione di disturbo dell'avversario	

Descrizione:

I giocatori, uno di ogni squadra, si dispongono di fronte ad un cono con sopra una pallina da tennis.

Al "via" dell'insegnante, uno dei due giocatori prende la pallina e corre verso la linea di fondo campo, cercando di non farsi acchiappare dal giocatore avversario.

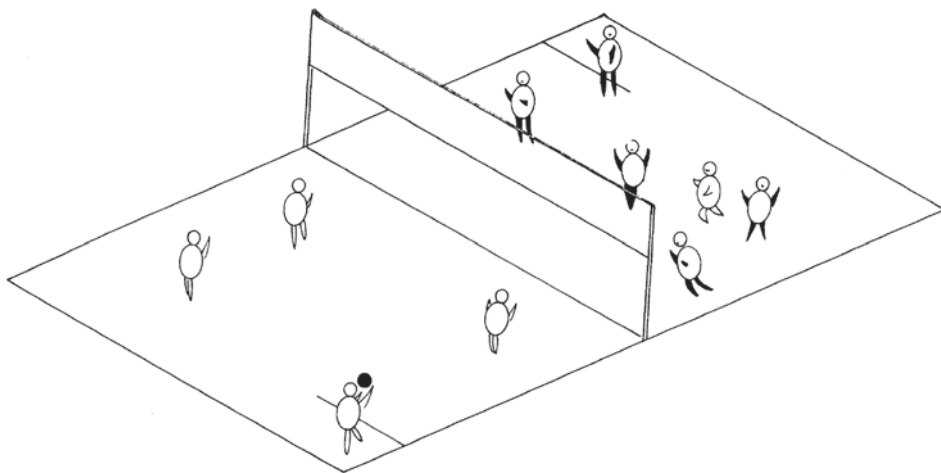
Campo di gioco: campo da pallavolo o rettangolo delimitato da righe perimetrali.

Eventuali regole:

1. Si possono assegnare 2 punti al giocatore che riesce a portare la pallina oltre la linea di fondo campo.
2. Se il giocatore in possesso della pallina viene acchiappato, si assegna un punto a ciascuno.
3. Si può stabilire un tempo limite, ad esempio 30 secondi a coppia.

Un esempio di multilateralità orientata (CAS pallavolo) per la fascia 9-11 anni può essere costituito dalle seguenti proposte:

– **Gioco presportivo campo violato**



Il gioco prevede l'esplorazione e l'utilizzo delle abilità e degli schemi motori indicati nella tabella seguente congiuntamente al materiale necessario:

SCHEMI MOTORI	MODALITÀ	MATERIALE
Lanciare	Lanciare una palla verso un bersaglio (compagno) in movimento	Impianto da pallavolo (o un filo sospeso tra due ritti da salto in alto) 1 pallone da minivolley
Afferrare	Afferrare una palla al volo	
Colpire la palla	Colpire una palla con una mano	
Intercettare	Intercettare una palla lanciata con traiettorie e direzioni diverse con azioni di disturbo dell'avversario	

Descrizione:

Campo di gioco rettangolare (9x18) diviso in due da una rete di pallavolo o da una fune posta a m 2,24.

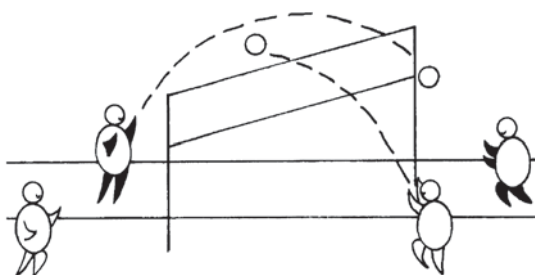
Le due squadre si dispongono ciascuna in una metà campo, cinque giocatori per squadra.

Scopo del gioco: passare nel campo avversario con tutti i componenti della squadra.

Eventuali regole:

1. un giocatore può passare nel campo avversario se:
 - blocca al volo la palla lanciata da un avversario, anche su un passaggio del proprio compagno.
 - indirizza la palla a un compagno, situato nel campo avversario, il quale blocca la palla al volo.
2. La battuta o il lancio vengono eseguiti alternativamente, da una squadra e dall'altra, dal proprio campo ad una distanza di 6 metri dalla rete.
3. La battuta o il lancio finiti fuori campo senza essere toccati dagli avversari non sono ritenuti validi.
4. Il giocatore ha tre tentativi a disposizione. Nel caso di altrettanti errori, un giocatore dell'altra squadra passa nel campo avversario.
5. Vince la squadra che è riuscita a passare al completo nel campo avversario o che, alla fine di un tempo limite (*ad esempio 5 minuti*), ha il maggior numero di giocatori nel campo avversario.

- gioco presportivo:
gioco dei passaggi



Il gioco prevede l'esplorazione e l'utilizzo delle abilità e degli schemi motori indicati nella tabella seguente congiuntamente al materiale necessario:

SCHEMI MOTORI	MODALITÀ	MATERIALE
Guidare la palla	Palleggio tipo pallavolo	1 pallone da minivolley 1 rete da pallavolo (o altro materiale alternativo)
Colpire la palla	Colpire la palla con la testa o con un parte del corpo	
Lanciare ed afferrare	Passaggi della palla con azione di disturbo dell'avversario	
Intercettare	La palla lanciata da un compagno	

Il campo da gioco è delimitato da righe perimetrali (campo da pallavolo).

Due giocatori della stessa squadra devono effettuare dei passaggi superando una rete di 2 metri palleggiando (tipo pallavolo) o colpendo la palla senza mai fermarla (la palla può essere colpita con tutte le parti del corpo). Scopo del gioco è quello di effettuare il maggior numero di passaggi in un tempo limiti ad esempio di 30". Il confronto si svolge con un'altra coppia avversaria che contemporaneamente esegue la stessa prova.

Il gioco può svolgersi su più manche.

Un esempio di multilateralità mirata (CAS *pallavolo*) per la fascia 11-14 anni può essere costituito dalla seguente proposta:

il gioco prevede l'esplorazione e l'utilizzo delle abilità e degli schemi motori indicati nella tabella seguente congiuntamente al materiale sportivo:

SCHEMI MOTORI	MODALITÀ	MATERIALE
Guidare la palla	In palleggio tipo volley	1 palla da minivolley 1 rete da volley (a m 2 di altezza) o 2 ritti con nastro
Fintare	In situazione uno contro uno con la palla	

Descrizione:

uno contro uno colpendo il pallone con mani (bagher + palleggio), piedi e testa. Palleggio tipo volley.

Il gioco consiste nel respingere il pallone oltre la rete senza commettere errori e tentando di indurre in errore l'avversario situato nella metà campo opposta. La palla non si può fermare e può essere colpita con tutte le parti del corpo.

Eventuali regole:

1. Campo di gioco: il campo deve avere dimensioni di almeno 2x8 diviso al centro da una rete o da un nastro posto a m 2-2,20.
2. Non è permesso spingere o afferrare l'avversario: ogni scorrettezza può esser sanzionata assegnando il punto all'avversario.

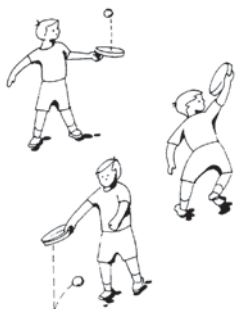
3. Si assegna il punto al giocatore che riesce a far cadere il pallone nel campo avversario.
4. Il gioco può svolgersi su 2 manches con cambio campo.
5. Può essere stabilito un tempo limite, ad esempio 30”.
6. Il gioco termina quando tutti i giocatori hanno svolto la prova.
7. Può essere inserita qualche variante ad esempio consentire un rimbalzo (tennis).

La *multilateralità nella specializzazione per la fascia dai 14 anni in su* può essere ampiamente esplorata, utilizzando i vari supporti bibliografici specifici offerti dalla letteratura sportiva.

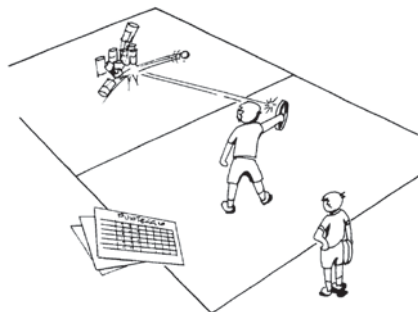
(dalla Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport Società Stampa Sportiva, Roma 2001)

esempi di giochi con il tamburello

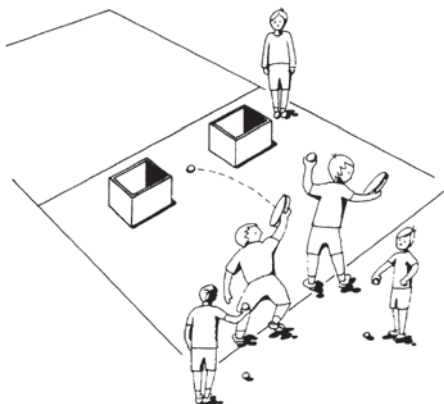
FAR RIMBALZARE E MUOVERE



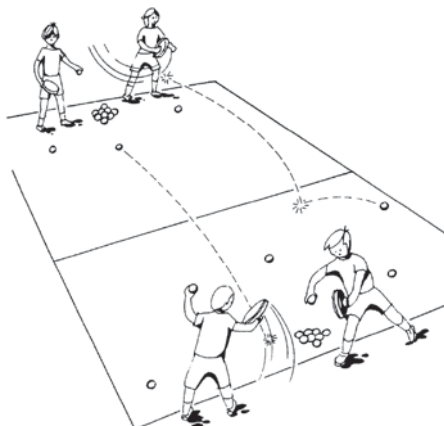
BOWLING TAMBURELLO



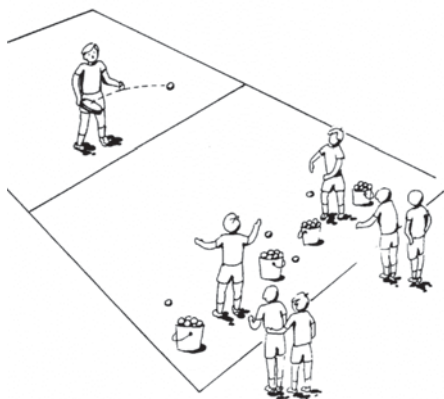
TAMBURELLO IN SCATOLA



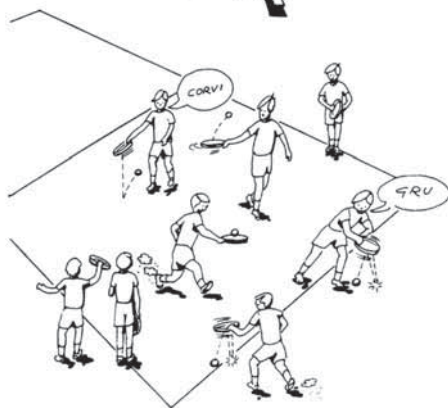
PULISCI IL TUO CAMPO



PRESE PAZZE



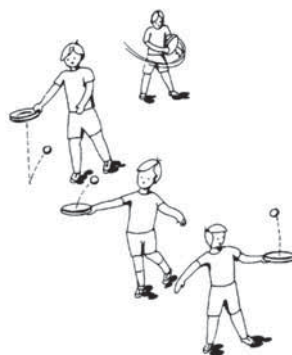
CORVI e GRU



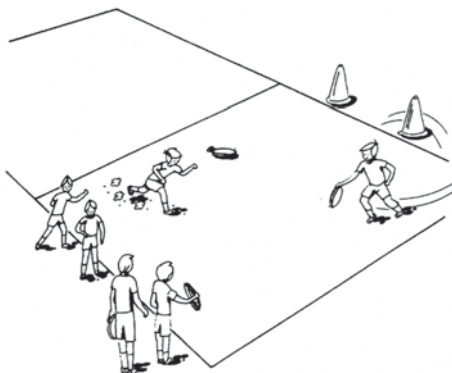
NON ROMPERE LE UOVA



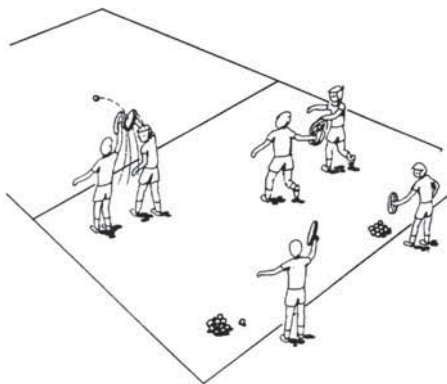
SEGUI IL LEADER



SCAMBIO DI TAMBURELLÒ



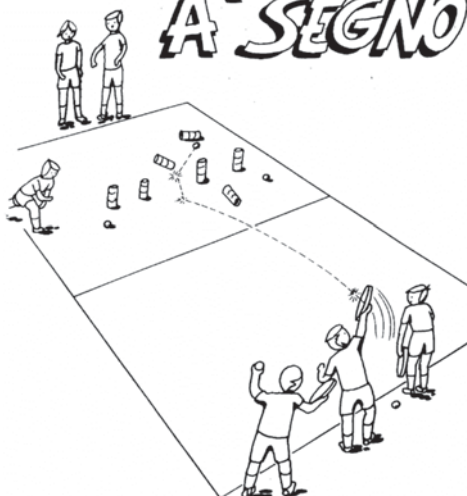
TAMBURELLÒ SANDWICH



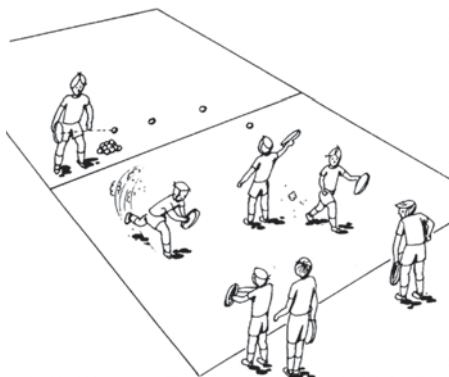
PASSA E SCATTA



TIRO A SEGNO



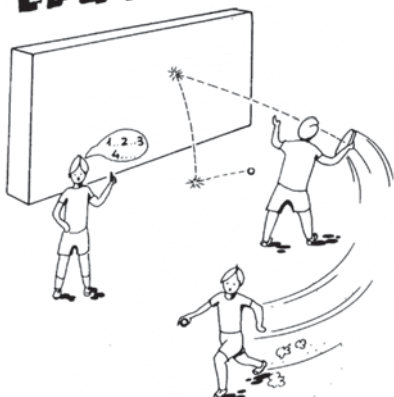
SCATTA COME LE STELLE



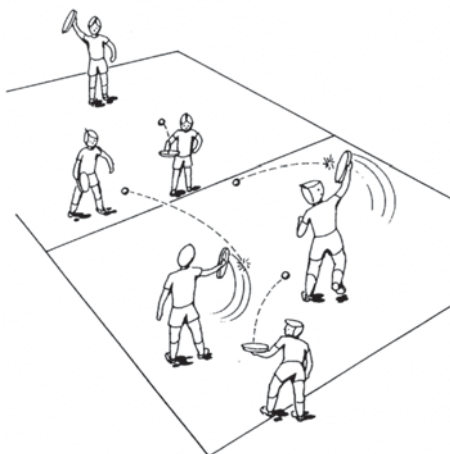
LANCIO di SQUADRA PER ROMPERE il GHIACCIO



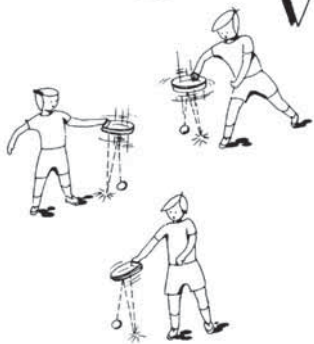
MARATONA DEL TAMBURELLO



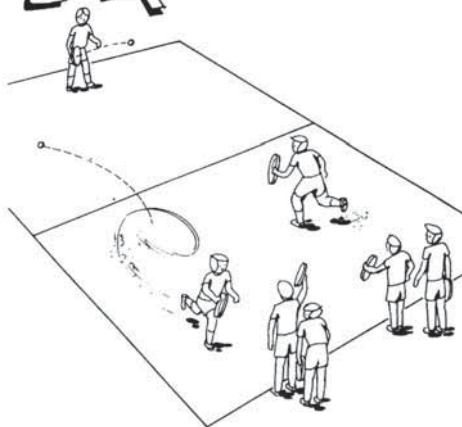
TAMBURELLO PALLAVOLO



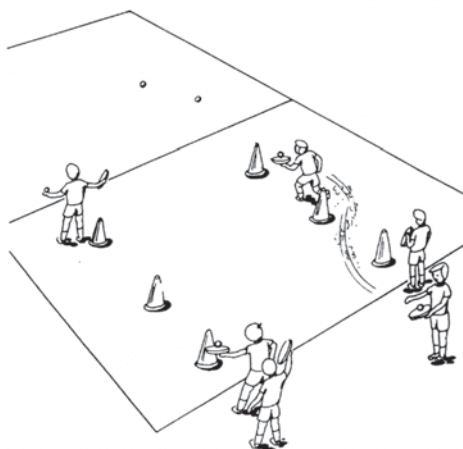
**SU
e GIU'**



**CORSA
CON VOLEE'
E ROTAZIONE**



**TAMBURELLO
ZIG ZAG**



Benefici indotti dall'allenamento sportivo in età giovanile

(da "Età evolutiva ed attività motorie" di G. Caldarone e M. Giampietro - Mediserve 1997)

APPARATO MUSCOLO SCHELETRICO	Corretta postura Migliore mobilità articolare Tonicità delle masse muscolari
SISTEMA ENDOCRINO METABOLICO	Rapporto pondo-staturale favorevole Aumento della massa magra attiva e riduzione della massa grassa Corretta regolazione del controllo diencefalico dell'appetito Corretto assetto glico-lipidico
APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO	Bradycardia Valida gittata sistolica Miglioramento della irrorazione periferica (capillarizzazione) Facilitato ritorno venoso Pressione arteriosa favorevole Bradipnea Incremento dei volumi polmonari Rapida riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria dopo sforzo Incremento della potenza aerobica
COMPORTAMENTO E PERSONALITÀ	Buon controllo emotivo Buona adattabilità Buona capacità di socializzazione Valida autostima

Principali alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico che possono derivare dalla specializzazione precoce (*)

SCOLIOSI	Deviazione in senso laterale e rotatorio della colonna
CIFOSI	Aumento della curva dorsale fisiologica della colonna
LORDOSI	Aumento della curva lombare fisiologica della colonna
DORSO PIATTO	Diminuzione delle curve lordotica e cifotica fisiologiche
SCAPOLE ALATE	Abnorme sporgenza del margine vertebrale delle scapole
GINOCCHIO VALGO	Deviazione verso l'esterno dell'asse verticale della gamba
GINOCCHIO VARO	Deviazione verso l'interno dell'asse verticale della gamba
GINOCCHIO RECURVATO	Iperestensione del ginocchio oltre 180°
PIEDE PIATTO	Appiattimento della concavità mediale della pianta del piede
PIEDE VALGO	Posizione viziata del piede in pronazione
PIEDE VARO	Posizione viziata del piede in supinazione
(*) Le alterazioni morfologiche si definiscono: - Atteggiamenti viziati: difetti del portamento correggibili volontariamente. - Paramorfismi: difetti del portamento che, senza alcuna modificazione ossea, alterano l'armonico sviluppo dell'organismo. Sono difetti lievi che se ben curati non comportano alcun problema. - Dismorfismi: alterazioni strutturali ossee e muscolo - legamentose che inducono atteggiamenti posturali errati non reversibili.	

Nella strutturazione temporale del processo di allenamento giovanile si possono identificare quattro tappe.

Tappe del processo di allenamento giovanile

FASCE DI ETÀ (anni)	CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO
6-8	Attività motoria ludica, gioco in tutte le sue forme 100%
9-11	Attività motoria ludica (80%) e formazione di base 20%
12-14	Formazione fisica generale (50-60%) e iniziazione all'apprendimento delle tecniche sportive specialistiche (40-50%)
15-16	Formazione fisica generale e specifica (40-50%) e iniziazione all'allenamento sportivo specialistico (50-60%)

Alle varie fasi dell'accrescimento corrispondono dei limitati periodi di tempo dello sviluppo, detti fasi sensibili, durante i quali vi è una reazione più intensa, rispetto ad altre fasi, a determinati stimoli di sviluppo delle capacità motorie.

Dopo questi periodi si ha in genere una stagnazione che nel tempo si evolve in decremento

Possibilità di intervento sullo sviluppo delle capacità motorie nelle varie fasce di età

ETÀ (anni)	FORZA	RAPIDITÀ	RESISTENZA ORGANICA	CAPACITÀ COORDINATIVE	MOBILITÀ ARTICOLARE
6-8	Blando intervento sul trofismo muscolare	Intervento progressivo	Instabilità psicologica per impegni ripetitivi e prolungati	Età ottimale di intervento	Blando intervento
9-11	Intervento progressivo sul trofismo muscolare	Età ottimale intervento progressivo e graduale	Intervento progressivo	Età ottimale di intervento	Età ottimale di intervento
12-14	Intervento progressivo sulla forza generale (carico naturale)	Tende a stabilizzarsi e poi decrescere	Progressivo e graduale intervento	Tendono a stabilizzarsi e poi a decrescere	Età ottimale di intervento
15-16	Intervento progressivo e graduale sulla forza generale e sulla forza rapida (carico naturale e pesi liberi da bassi a medi)	Tende a decrescere	Età ottimale di intervento anche per la resistenza specifica	Tendono a decrescere (alcune)	Tende a stabilizzarsi e, in seguito, a decrescere

Il tipo di formazione fisica ed il contenuto delle competizioni seguono un percorso di progressività (quantità) e gradualità (qualità) che si estende per tutto l'arco evolutivo tenendo sempre presente lo stadio di sviluppo fisico e psichico.

Contenuti dei carichi di lavoro fisico nelle diverse fasce di età

(Bellotti P.: Alcune caratteristiche della formazione fisica e dell'allenamento giovanile
Atleticastudi n. 4, 1983 - modificata)

FASCE DI ETÀ (anni)	PRINCIPALI CONTENUTI DELL'ATTIVITÀ DI FORMAZIONE FISICA DELLE COMPETIZIONI
6-8	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: Esercizi formativi con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, nuotare, ecc.) Giochi collettivi ("staffette" comprese) Giochi sportivi con regole semplificate Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.) Esercizi di flessibilità. Contenuto delle competizioni: le competizioni si "confondono" con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni specialistiche. In teoria, non si ripete due volte la stessa "occasione di gara".
9-11	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale) Esercizi formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente Giochi sportivi con regole semplificate Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.) Esercizi di flessibilità. Contenuto delle competizioni: le competizioni si "confondono" con le altre attività e sono, comunque, scelte tra esse. Non ci sono competizioni in cui ci si specializza.
12-14	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: Addestramento tecnico soprattutto in forma globale Elementi di ginnastica formativa (preparazione a carico naturale) Giochi sportivi con regole effettive Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio Esercizi di flessibilità Esercizi formativi individuali (scelta più ristretta rispetto alla gamma indicata per la fascia precedente). Contenuto delle competizioni: comincia a delinearsi la tendenza verso un tipo di sport e a delimitarsi il numero delle specialità in cui competere. La competizione è ancora uno dei mezzi di allenamento e di formazione.
15-16	Principali contenuti dell'attività di formazione fisica: Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente anche esercizi di gara Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali) Preparazione fisica specifica (esercizi speciali) Altri mezzi di allenamento delle qualità fondamentali Esercizi di flessibilità Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta. Contenuto delle competizioni: scelta delimitata e mirata, con elementi di "policoncorrenza".

Frequenza settimanale di lavoro e durata di una seduta di allenamento (*)

ETÀ (anni)	NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI	DURATA DI OGNI SEDUTA (minuti)
6-8	2-3	60
9-11	3-4	60
12-14	3-4	60-90
15-16	4-5	90-120

(*) 2 sedute settimanali sono il minimo indispensabile per indurre adattamenti apprezzabili

Organizzazione di una seduta di allenamento

La struttura del singolo allenamento, per le fasce di età superiori agli 11-12 anni, si articola generalmente in tre fasi collegate:

- una parte preparatoria o introduttiva, comprende solitamente il riscaldamento generale, che comprende le varie forme di esercitazione, compresi alcuni giochi, che hanno lo scopo di mettere tutto l'organismo, in particolare l'apparato locomotore, nelle migliori condizioni di efficienza e rendimento e il riscaldamento specifico in cui si eseguono esercizi simili o uguali ai gesti tecnici che si andranno ad effettuare, con la variante di una minore intensità;
- una parte fondamentale che viene normalmente dedicata alle esercitazioni che più rispecchiano i gesti tipici della disciplina sportiva prescelta. In questa fase l'organismo sta nelle condizioni ottimali di freschezza fisica e nervosa, quindi nelle migliori condizioni di rendimento e di apprendimento. Seguono gli esercizi e i giochi per lo sviluppo delle capacità motorie;
- una parte conclusiva che ha l'obiettivo di riportare l'organismo nelle condizioni migliori di recupero. Pertanto agli esercizi di stretching, utili a ridare elasticità ai muscoli, si affiancheranno quelli di rilassamento e di respirazione.

Esempio di organizzazione di una seduta di allenamento

PARTE PREPARATORIA
1) Riscaldamento generale: vari esercizi a carico naturale e giochi tendenti a preparare l'organismo, in particolare l'apparato locomotore, al carico di allenamento. La durata del riscaldamento generale dura circa 10-15 minuti.
2) Riscaldamento specifico: esercizi simili o uguali ai gesti tecnici che si andranno ad eseguire, con la variante di una minore intensità.
PARTE FONDAMENTALE
1) Apprendimento e perfezionamento delle tecniche attinenti la disciplina sportiva prescelta.
2) Esercizi e giochi di sviluppo delle capacità motorie.
PARTE CONCLUSIVA
1) Esercizi di allungamento e mobilità articolare.
2) Esercizi di respirazione e rilassamento.

Note – (1) Può distinguersi una multilateralità:

- *estensiva*, adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie: un principio dell'allenamento che suggerisce l'adozione di una grande quantità di proposte con riferimento agli schemi motori e alle abilità più significative di buona parte delle discipline sportive.
- *Orientata*, forma intermedia tra l'*estensiva* e l'*intensiva* (vedi di seguito), principio dell'allenamento che suggerisce l'adozione di una grande quantità di proposte con particolare riferimento agli schemi motori e alle abilità più significative per la propria disciplina.
Dalla multilateralità *orientata* deriva un'ulteriore forma di multilateralità, *fortemente indirizzata* verso una o più discipline sportive tra loro affini
- *intensiva, mirata*, adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo, ove l'utilizzo della gamma più specifica dei mezzi e dei metodi di allenamento si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello.



5.3 - SAPER PROGRAMMARE E PERIODIZZARE

La programmazione

Saper organizzare adeguatamente una lezione è una delle principali competenze dell'istruttore: il fine è di favorire un progressivo miglioramento delle prestazioni motorie degli allievi.

La *programmazione* costituisce lo strumento necessario per pianificare e dare assetto sistematico all'attività didattica in quanto consente di ottimizzare il processo di formazione dei giovani attraverso l'analisi ragionata di contenuti, mezzi e metodi e di ridurre al minimo gli errori che si verificano nell'insegnamento, prevedendo la scelta degli interventi più idonei in riferimento alle diverse fasi dell'apprendimento ed alle fasce d'età; consente inoltre un'attenta e corretta valutazione degli apprendimenti degli allievi per correggere, perfezionare o colmare in modo adeguato eventuali ritardi.

Per rendere possibile il conseguimento degli obiettivi fisico motori prefissati ed ottimizzare il loro rendimento sportivo, occorre che le attività motorie siano attentamente pianificate: la programmazione consente infatti di organizzare il lavoro in maniera tale da facilitare i processi di insegnamento-apprendimento.

L'analisi della situazione e la formulazione degli obiettivi sono il primo passo di questo processo, che si conclude con la valutazione; fra questi due estremi viene collocata la scelta dei contenuti, dei mezzi, dei metodi e degli aggiustamenti organizzativi.

L'importanza della programmazione è resa tra l'altro evidente dalla necessità di:

- *rendere l'insegnamento più adeguato ai bisogni individuali, con una conseguente maggiore attenzione alla personalizzazione del lavoro;*

- *consentire una maggiore razionalizzazione dell'intervento educativo;*
- *favorire processi di autoverifica: la programmazione richiede infatti al docente una preparazione molto vasta, la sua disponibilità a rivedere le proprie teorie, ad assumere un costante atteggiamento di riflessione sul proprio insegnamento, la volontà di modificare i propri sistemi di lavoro sulla base delle situazioni variabili che continuamente si presentano.*

La programmazione è dunque uno strumento che qualifica gli interventi didattici rendendoli più funzionali senza contrapporsi alla creatività dell'insegnante: anzi, data la sua non rigidità, ne valorizza la fantasia e le soluzioni innovative nei frequenti casi in cui occorre modificare o riformulare le scelte didattiche ed operative effettuate.

L'insegnamento basato sull'improvvisazione, per quanto possa essere frutto di maturata esperienza, non consente la razionalizzazione, la sistematizzazione e il controllo dell'operato.

L'attività didattica rischia quindi fortemente di non perseguire in maniera efficace gli obiettivi, di non essere coerente con il modello teorico, di non conformarsi alle capacità dei singoli allievi, di non consentire un controllo sull'evoluzione dell'apprendimento e sulla validità dell'intervento dell'insegnante. Programmando, invece, si elude ogni spreco di energia e si aumenta la possibilità di raccogliere risultati adeguati.

Un altro motivo che spesso è causa di un'azione non programmata è la poca conoscenza, da parte degli istruttori, sia dei procedimenti pratici della programmazione, che dei principi teorici.

La programmazione didattica è composta da fasi distinte ma strettamente correlate fra loro e conformi agli stessi principi teorici.

Fasi della programmazione didattica

- *conoscenza degli allievi*
- *individuazione e formulazione dei problemi educativi*
- *individuazione degli obiettivi educativi e didattici*
- *organizzazione degli interventi*
- *realizzazione didattica*
- *verifica dell'attività*

Conoscenza degli allievi

È la fase preliminare nella quale occorre prendere in considerazione l'allievo e l'ambiente da cui proviene.

L'istruttore deve scegliere gli indicatori più opportuni da utilizzare, privilegiando quelli che consentono di sondare più efficacemente il livello delle capacità motorie degli allievi: devono essere di facile attuazione, rapida rilevazione, adeguati all'età dei destinatari dell'intervento.

I test motori hanno possibilità applicative esclusivamente nella valutazione di ingresso e in quella finale. Essi, infatti, sono rivolti a fornire indicazioni sul livello delle diverse capacità motorie, ovvero sugli obiettivi generali del lavoro.

Indicazioni operative

Per la registrazione dei dati ricavati dai test, può essere utilizzata una scheda dove sono riportati, con precisione, i seguenti dati: anagrafici, antropometrici, anno di prima iscrizione alla società, anno agonistico di riferimento, risultati dei test in ingresso, in uscita e a metà anno, quest'ultima rilevazione potrebbe riguardare anche un numero ridotto di test.

SCHEDA DI REGISTRAZIONE DATI									
Centro Giovanile									
Cognome									
Nome								FOTO	
Data di Nascita									
Anno di Prima Iscrizione									
Anno Agonistico ➡									
	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.
Data rilevazione									
Peso									
Altezza									
Reach									
Lunghezza Busto									
	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.	Ing.	Int.	Usc.
Corsa veloce 30 metri									
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti									
Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti, al 50%									
Circonduzione delle braccia con bacchetta									
Flesso - estensione rapida delle braccia con bacchetta									
Salto in lungo da fermo									
Salto in alto dalla mezza accosciata									
Salto in alto con contro movimento									
Flessione massima del busto									

Individuazione e formulazione dei problemi educativi

Il primo passo della seconda fase sta nell'analisi dei problemi generali legati all'età degli allievi e deve essere condotta rapportandola continuamente al gruppo reale, indagando sui problemi legati all'accrescimento che caratterizzano sul piano psicologico, su quello relazionale e su quello fisiologico l'attività degli alunni.

Pertanto nella formulazione di un'ipotesi di intervento occorre operare per salvaguardare l'interazione tra le diverse aree della personalità (*cognitiva, sociale, emotivo-affettiva, motoria*).

La scelta dei mezzi (*esercizi, giochi, percorsi ecc...*), pur privilegiando gli obiettivi dell'area motoria, deve comunque garantire situazioni che abbiano un valore formativo generale.

L'interazione tra le diverse discipline dovrà dunque caratterizzare l'intervento: in ambito strettamente motorio interazione significa sviluppo di tutte le capacità motorie e delle loro diverse componenti.

Si tratta di un processo che procede attraverso l'apprendimento di abilità significative dal punto di vista motorio e pertanto in grado di incidere positivamente anche sul livello delle espressioni forza.

In fase di definizione degli obiettivi generali le capacità coordinative risultano comunque prioritarie rispetto a quelle condizionali.

Gli obiettivi si dividono in due gruppi, il primo risponde alle esigenze di educare attraverso lo sport, l'altro gruppo riunisce.

Individuazione degli obiettivi educativi e didattici

Un istruttore che opera nei CAS deve organizzare in maniera funzionale una programmazione didattica che risponda alle seguenti domande:

- *dove andare?* determinando gli obiettivi
- *come ci si arriva?* individuando i mezzi
- *siamo arrivati?* attivando le procedure di valutazione

Gli obiettivi di tipo motorio e organico vengono anche definiti *obiettivi specifici* dell'attività sportiva ed è compito dell'istruttore cercare di raggiungerli.

Mager dà una risposta efficace indicando le caratteristiche degli obiettivi operativi che devono riuscire a comunicare concretamente l'intento dell'istruttore (Mager, 1978) e pertanto rispondere ai seguenti quesiti:

- Che cosa dovrebbe essere in grado di fare l'allievo?
- In quali condizioni volete che sia in grado di farlo?
- Come dovrà essere fatto?

Richiedere cioè agli allievi una performance ponendo un obiettivo operativo: in altre parole, ciò che riteniamo debba essere in grado di fare l'allievo: determiniamo delle condizioni, cioè le situazioni nelle quali vogliamo che la performance si realizzi.

Stabilito l'obiettivo operativo, le condizioni e i criteri, siamo in grado di intervenire per correggere, perfezionare o colmare eventuali ritardi di apprendimento.

Per rispondere alla domanda “*dove andare?*” o meglio cosa devono sapere fare i nostri allievi, occorre chiarire quali sono concretamente gli obiettivi operativi dell’attività giovanile.

I contenuti devono essere attentamente selezionati in relazione alle fasce d’età e in riferimento alle tappe dello sviluppo motorio, auxologico e psicologico; per ciascuno di essi è opportuno fissare gli apprendimenti minimi, rispetto all’esplorazione delle gestualità più significative e delle loro varianti, che costituiscono la base rispetto alle abilità specifiche.

È facile intuire che più abilità si apprendono, maggiormente saranno sviluppate le potenzialità dell’individuo, attivando una procedura metodologica che utilizza pienamente la multilateralità.

Indicazioni operative

la valutazione formativa o di progresso deve consentire di constatare se ogni allievo apprende le abilità che gli sono state proposte.

Per poter tradurre l’esito dell’intervento in dati rilevabili, la formulazione degli obiettivi specifici deve riuscire a comunicare gli intenti dell’*educatore* in termini operativi.

L’organizzazione degli interventi

La lezione

La lezione funge da cerniera tra la programmazione e la realtà del gruppo di allievi che svolgono l’attività nel centro.

Le domande che un istruttore si dovrebbe porre prima di una lezione sono:

- quale stile di insegnamento adottare;
- come presentare le attività, ovvero come favorire la motivazione degli allievi, quale modello presentare (*verbale, dimostrazione visiva, ecc.*);
- quali sono le possibilità di aumentare o ridurre le difficoltà delle attività scelte, fino a renderle il più vicine possibili alle caratteristiche individuali degli allievi;
- come definire i criteri di riuscita delle attività proposte;
- come controllare l’efficacia dell’insegnamento: ho insegnato la gestualità tecnica di una disciplina sportiva, fino a che punto è stata applicata nel gioco?
- quale sistema di osservazione utilizzare (ed eventualmente chi farà l’osservatore);
- quale disposizione utilizzare (schieramento, suddivisione in stazioni, circuito, ecc.).

La lezione viene realizzata attraverso la predisposizione di un piano dettagliato di intervento didattico, suddiviso in diverse fasi.

Le fasi del piano di intervento didattico sono:

1

fase di avvio generale e specifica

2

fase centrale primaria e secondaria

3

fase conclusiva

Occorre tener conto che le varie fasi si integrano tra loro e variano in intensità e durata a seconda delle fasce d'età considerate: con i piccoli la prima fase risulta più breve e per loro un riscaldamento, come solitamente viene inteso, non è necessario in quanto raggiungono la massima efficienza in breve tempo e non corrono lo stesso rischio di traumi che invece può verificarsi negli atleti adulti.

Nelle fasce d'età giovanili questa fase non deve esser un semplice riscaldamento ma è rivolta a preparare l'allievo attraverso esercizi poco impegnativi, già conosciuti e che non richiedono molte spiegazioni, realizzati con pause intermedie minime.

La fase di avvio si suddivide in due sottofasi per consentire un graduale procedere verso gli obiettivi motori fondamentali della lezione, ovvero i compiti da risolvere, le azioni motorie da apprendere.

Un maggiore approfondimento di questi contenuti avverrà nella fase centrale, che a sua volta si divide in primaria e secondaria per meglio distribuire i carichi: nella primaria verranno inserite le esercitazioni con azioni motorie da apprendere o l'affinamento di comportamenti già esplorati.

In questa fase l'allievo è al culmine della prestazione e non risente, ancora, di alcuna forma di affaticamento, per cui la rapidità e i temi che richiedono grande partecipazione trovano la loro più logica collocazione.

Nella fase secondaria si possono invece rinforzare gli apprendimenti in via di consolidamento o svolgere attività con impegno più contenuto.

La fase conclusiva o finale deve permettere un ritorno progressivo alla calma e un ripristino delle condizioni di riposo: in questa fase è bene utilizzare esercizi a carattere prevalentemente ludico.

Una lezione (*seduta di allenamento*) fa parte di un insieme (*unità didattica o ciclo*) che deve essere coerente con gli obiettivi prefissati.

Tutta l'attività deve rispettare la gradualità: se questo principio non viene applicato, si rischia di far nascere negli allievi notevoli difficoltà di apprendimento.

Il divario tra le abilità già consolidate e quelle da apprendere deve essere minimo in modo da permettere a tutti di apprendere ciò che viene proposto.

Indicazioni operative

Prima di iniziare la lezione o seduta è necessario predisporre gli attrezzi nella palestra per evitare interruzioni durante il suo svolgimento.

Nelle varie fasi di intervento verbale è preferibile uno schieramento circolare in modo che tutti gli allievi possano vedere in faccia i compagni e l'istruttore. Questi momenti sono importanti nell'avvio della lezione (spiegazio-

ne) e nella fase finale (ricapitolazione verbale). La ricapitolazione permette agli allievi di rivivere i momenti più significativi.

L'unità didattica

Il raggiungimento degli obiettivi didattici avviene attraverso l'elaborazione di una o più unità didattiche che accuratamente abbinate rendono operativa la programmazione.

Gli obiettivi si possono raggiungere efficacemente se sono presenti nelle proposte contenuti accattivanti.

Le motivazioni primarie che determinano i comportamenti finalizzati derivano dal gioco e dell'agonismo.

Sarà quindi necessario strutturare le unità didattiche per le diverse fasce d'età, attraverso l'esplorazione variata delle azioni motorie e delle abilità, all'interno di un sistema coerente di contenuti e di confronto agonistico.

I percorsi, i giochi di movimento, i circuiti, le prove multiple su abilità specifiche e i giochi presportivi se attentamente strutturati e organizzati, consentono di avviare gradualmente un processo formativo di specializzazione tendente all'apprendimento dei numerosi gesti tecnici delle varie discipline sportive, secondo i principi della multilateralità orientata e mirata.

I percorsi e i circuiti sono particolarmente idonei a favorire l'apprendimento delle abilità motorie più semplici anche in forma combinata e consentono all'allievo di concentrarsi sull'apprendimento senza che variabili situazionali influiscano sull'esito della risposta.

Ogni percorso è un tipico esempio di abilità chiuse (*closed skills*) in successione.

I giochi di movimento, rappresentano un patrimonio di contenuti educativi, che come i percorsi sono tratti alcune volte dal mondo infantile e dalla lucidità popolare (*campana o pincaro, bandierina o rubabandiera, tiro alla fune, ecc.*).

Le prove multiple contengono invece le abilità specifiche delle discipline sportive e sono proposte in forma semplificata, in modo cioè da aumentare le possibilità di successo personale.

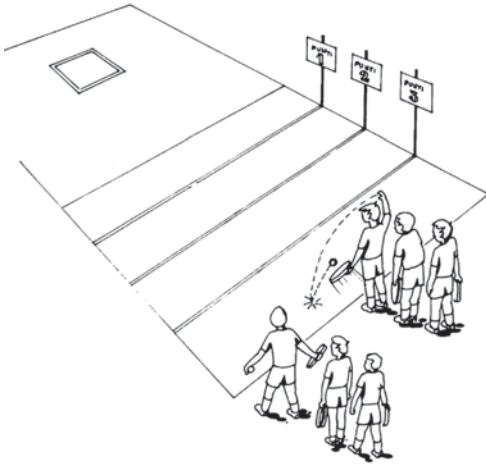
In età giovanile, una scarsa opportunità di successo costituisce un limite per un'efficace specializzazione.

I giochi presportivi rappresentano il metodo più naturale di avviamento ai giochi sportivi, con regole e modalità di apprendimento semplificate.

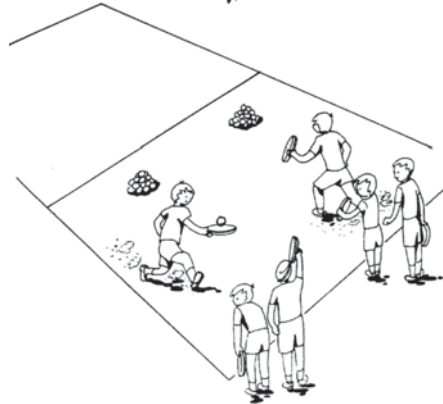
Contribuiscono, inoltre, a creare una base motoria interdisciplinare ampia e fruibile in differenti situazioni.

Esempi di giochi con tamburello e palla

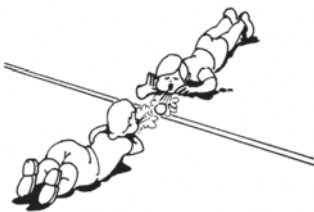
TAMBURELLO BASKET



BATTI L'OROLOGIO



SOFFIARE



RIMBALZA RIMBALZA



Realizzazione didattica

Riuscire a creare un clima psicologico sereno e favorevole alla comunicazione interpersonale è un aspetto determinante per l'insegnante. Egli dovrà mostrare interesse non solo per gli aspetti puramente didattici, ma anche per gli allievi in quanto persone e per i problemi e le dinamiche che si verificano tra i gruppi autoformati e tra i loro componenti. Il suo ruolo non può essere puramente prescrittivo. I suoi interventi correttivi dovranno essere tempestivi, mirati alla soluzione di un compito alla volta, partendo dagli errori più grossolani per poi passare a quelli più fini. La tempestività della correzione è giustificata dal fatto che la memoria a breve termine non trattiene per più di circa sessanta secondi le tracce del gesto appena compiuto.

Indicazioni operative

Le correzioni vanno sempre formulate in positivo.

Debbono indicare all'allievo ciò che egli deve fare, senza sottolineare l'errore commesso, in quanto ciò potrebbe consolidare l'anticipazione mentale di una sequenza motoria non corretta.

Le forme di correzione devono privilegiare l'evidenza, attraverso la dimostrazione pratica, in modo da supportare il messaggio verbale, evitando l'utilizzo di termini non facilmente decifrabili che possono disturbare l'esecuzione dell'allievo.

Non bisogna mai dare per scontata la sua comprensione dei messaggi verbali o visivi, che possono essere ulteriormente ed opportunamente rinforzati.

Verifica dell'attività

È necessario accertare sistematicamente se tutti gli allievi siano in grado di risolvere i compiti loro assegnati, senza comunque perdere di vista la componente creativa insita in ogni risposta.

L'attività dell'insegnante deve essere rivolta a rendere ogni apprendimento trasferibile anche in situazioni differenti da quelle inizialmente proposte. Solo in questo modo si raggiungono livelli significativi e stabili di apprendimento e solo in questo modo si risponde all'esigenza di caratterizzare la propria attività utilizzando una strategia didattica multilaterale.

SCHEDA

ORIENTAMENTO ALLA PRATICA DEI GIOCHI DI SQUADRA, in particolare del tamburello, visto anche sotto l'aspetto pedagogico. Suggerimenti per una programmazione

Il periodo in cui il ragazzo inizia ad apprendere in forma specifica la pratica di uno o più sport, viene tradizionalmente denominato "avviamento allo sport".

Insegnare ed apprendere con incisività dipende da svariati elementi.

Dal movimento spontaneo agli schemi motori di base, al gesto intenzionale e a quello sportivo, l'apprendimento non è un processo schematicamente e rigidamente preordinato, ma il risultato di un'interazione tra il ragazzo, il suo corpo e l'ambiente.

È su questo che l'insegnante-allenatore deve basarsi per poter stilare con successo un piano di lavoro efficace.

Sebbene in ambito pedagogico non si sia ancora pervenuti ad una vera e propria teoria sul movimento, è tuttavia possibile affermare che l'apprendimento e l'espressione delle abilità motorie fanno parte, insieme al linguaggio, al pensiero e all'intelligenza, delle competenze cognitive che permettono la comprensione, il controllo e l'adattamento all'ambiente.

K. Meinel definisce l'apprendimento motorio come *"l'acquisizione, il consolidamento, il perfezionamento e l'utilizzo di abilità motorie"*.

La dimensione cognitiva degli apprendimenti motori è particolarmente rilevante tra i sei anni e l'adolescenza.

Da un punto di vista educativo, il processo di avviamento allo sport e l'apprendimento conseguente di una sua gestualità tecnica specifica non vanno intesi come il momento in cui inizia la pratica sportiva, ma come un'azione di tipo pedagogico che, tenendo in considerazione le caratteristiche del ragazzo e le mete che s'intendono conseguire, si evolve progressivamente nel tempo fino ad arrivare alla padronanza specifica delle singole specialità sportive.

Per meglio precisare questo processo è necessario tenere presenti i seguenti aspetti evidenziati da M. Pieron:

A) *in riferimento al ragazzo:*

- livello di sviluppo e maturazione
- livello degli stimoli proposti
- livello di esperienza

B) *in riferimento alla metodologia utilizzata:*

- padroneggiare metodi induttivi (scoperta guidata...)
- padroneggiare metodi deduttivi (assegnazione dei compiti, metodo misto...)

Dal primo anno di vita il gioco e l'apprendimento si sovrappongono in uno stesso processo. Il bambino apprende attraverso il gioco e può giocare solo quando è in grado di padroneggiare gli elementi che lo confermano. Insegnamento e gioco si convertono in questo modo in un processo integrato.

Se il bambino è sufficientemente stimolato e incoraggiato giorno per giorno è decisamente possibile che acquisisca continuamente delle nuove abilità.

Al pari del linguaggio, l'attività motoria richiede un'esperienza che deve essere acquisita soprattutto durante la prima e la seconda infanzia: ne consegue che l'importante non è determinare l'età per iniziare il bambino agli sport, ma saper scegliere il compito appropriato e il modo di presentarlo ogni momento.

L. Diemm, nel suo libro *"Lo sport nell'infanzia"*, sottolinea che quando il bambino sta imparando a correre, a lanciare, ad afferrare sta in qualche modo avvicinandosi allo sport dato che ognuno di questi aspetti è parte della pratica sportiva.

Essere capaci di stimolare e provocare il bambino equivale dunque ad avviare alla pratica sportiva.

È importante ampliare le molteplici possibilità di movimento mediante giochi e compiti motori diversificati. Queste abilità e la combinazione del movimento, precocemente acquisite, si conservano nella memoria motoria e sono indispensabili alla conservazione dell'apprendimento. Non si tratta di introdurre qualsiasi tipo di compito o gioco; è necessario analizzarli e sceglierli in modo tale che si rivelino significativi, sia per il loro possibile adattamento ad altri campi, sia per la loro disposizione a venire trasferiti a nuove situazioni più complesse e ai giochi di maggiore difficoltà.

SCHEDA

GIOCHIAMO A TAMBURELLO

Il *giocosport* Palla Tamburello si colloca nell'ambito delle attività previste dai programmi di Educazione motoria della scuola primaria come complesso organico di situazioni motorie piacevoli, ricche di potenzialità educative finalizzate:

- al miglioramento delle qualità psicomotorie del bambino;
- allo sviluppo di positivi comportamenti relazionali, attraverso lo sviluppo di esperienze di gioco che esigono il rispetto di determinate regole;
- all'acquisizione di capacità di iniziativa e di risoluzione dei problemi.

È un'attività che favorisce progressivamente la crescita delle competenze motorie del bambino attraverso un passaggio graduale da una motricità generale (aspecifica) all'acquisizione di una gestualità tecnico-sportiva (abilità specifiche).

Nell'insegnamento del *giocosport* Palla Tamburello, secondo i principi metodologici prima esposti, l'attenzione dovrà essere rivolta prima di tutto a individuare attività motorie significative e funzionali, poi alla scoperta e alla costruzione di abilità specifiche che garantiscano lo sviluppo della più ampia base motoria necessaria per l'adeguamento a tutte le situazioni che si presentano nel gioco.

L'avviamento al gioco della Palla Tamburello prevede quindi un progressivo passaggio da un'attività puramente ludica a una attività ricca di proposte finalizzate all'apprendimento degli elementi fondamentali affinché il bambino possa iniziare una pratica sportiva formativa e gratificante.

Occorre pertanto seguire scrupolosamente il criterio della gradualità perché ciascun bambino possa essere, in ogni momento, adeguatamente impegnato attraverso esercitazioni e giochi propedeutici che saranno proposti tenendo presenti le necessità di:

- variare l'esecuzione del movimento;
- variare il ritmo e la velocità dell'esecuzione;
- variare le condizioni esecutive;
- combinare abilità già automatizzate;
- variare le informazioni, attraverso l'impegno dell'analizzatore acustico, visivo, tattile, ?...;
- sviluppare movimenti variando lo spazio d'azione;
- eseguire movimenti con entrambi gli arti.

Partendo da questi indicatori si cercherà di far evolvere il gioco sotto l'aspetto tecnico e conoscitivo in cui è predominante lo schema motorio del lanciare-tirare attraverso due tappe, che nel nuovo ordinamento scolastico della scuola

elementare si prendono in considerazione (*tralasciando quanto a giocosport la I^a, dove prevale l'orientamento sul valore della corporeità*) per il primo (*classi II e III*) ed il secondo biennio (*classi IV e V*).

Primo biennio (II e III elementare)

Competenza di riferimento

Padroneggiare e gestire il proprio corpo in movimento nello spazio organizzando gli spostamenti in relazione alla presenza degli oggetti e agli altri.

Obiettivi di apprendimento:

- consolidare la conoscenza del proprio corpo attraverso una maggior consapevolezza dello schema corporeo e delle capacità senso-percettive;
- consolidare la dominanza e l'affermazione della lateralità;
- partecipare alle attività di gioco collettivo e avviamento sportivo iniziando alle regole e alla loro funzione.

Palla, corporeità e comunicazione.

Per il bambino la palla è un oggetto che suscita interesse: è qualcosa di vivo, di nuovo, scappa, rimbalza, chiama al gioco.

La scoperta dell'ambiente attraverso il lancio della palla, con le mani, col tamburello, con i piedi rappresenta per il bambino una prima forma di indagine tridimensionale dello spazio (altezza, larghezza, profondità).

La palla offre il piacere della dinamicità, di infondere movimento, la pallina che tocca il tamburello che da origine ad un suono, sempre diverso a seconda dell'intensità del tiro, stimola la fantasia motoria del bambino.

La palla attiva le realtà sensoriali del bambino.

Un bambino che gioca con la palla è un bambino che esprime se stesso, il suo modo di essere, la sua capacità di fornire e cercare opportunità di dialogo.

Utilizzo delle condotte motorie di base per l'apprendimento degli elementi tecnici:

- il palleggio, il tiro, lo studio delle traiettorie... in modo da perseguire la promozione delle capacità coordinative deputate alla scelta del movimento, alla sua direzione, al suo controllo.

In questo contesto devono essere utilizzati tutti i giochi con la palla che tenderanno a recuperare l'obiettivo tecnico necessario al tamburello, attraverso situazioni che contengono nella loro struttura esecutiva schemi motori per il recupero delle palle, il lancio, il palleggio, il tiro che rappresentano i prerequisiti di base al gioco di squadra vero e proprio, che verrà appreso nel secondo biennio.

Secondo biennio (IV e V elementare)

Competenza di riferimento

Trasformare, approfondire, consolidare gli elementi tecnici acquisiti nella prima tappa con graduale passaggio della coordinazione generale e quella specifica; cambi di mano, cambi di direzione, tecnica del recupero di palla, movimenti difensivi, tiri...

Obiettivi di apprendimento:

Superamento e consolidamento dello stadio preliminare dell'apprendimento degli schemi motori di base in modo variato e creativo; si possono così già costruire sequenze motorie più complesse, combinate tra loro, che rappresentano il corredo psicomotorio necessario per apprendere gestualità tecniche proprie del *gioco sport* Palla Tamburello.

La progressione didattica esemplificata prevede situazioni di gioco “aperte” e “flessibili” dal semplice al complesso, che consentono di passare da esperienze di “movimento generalizzato” ad esperienze di “movimento organizzato” e, in seguito, ad esperienze di “movimento creativo”.

In questa fase l'utilizzo di palline e tamburello è fondamentale. La manipolazione del tamburello da farsi con e senza maniglia, utilizzando l'attrezzo in momenti non codificati e favorendone l'apprezzamento acustico.

Esempio di gioco

“Io, la pallina, il tamburello”

Descrizione: al gioco partecipano tutti i bambini prima solo con una pallina, poi con pallina e tamburello: in forma libera, effettuano dei palleggi a una e due mani con e senza il tamburello; al comando dell'insegnante devono compiere determinati gesti motori illustrati all'inizio del gioco;

senza tamburello, al “fischio”: lanciare la pallina verso l'alto e prima che questa cada a terra, afferrarla al volo in salto e successivamente lanciarla di nuovo; ripetere lo stesso esercizio facendo rimbalzare al volo la pallina sul tamburello;

senza tamburello, alla “battuta di mani”: fermare a terra la pallina con una mano e successivamente eseguire due saltelli a piedi uniti al di qua ed al di là della pallina, quindi riprendere la pallina, lanciarla verso l'alto e afferrarla al volo; ripetere l'esercizio facendo rimbalzare al volo la pallina sul tamburello;

senza tamburello ai “due fischi”: lanciare la pallina contro una parete e riprenderla al volo evitando di farla cadere; ripetere l'esercizio ribattendo la pallina con il tamburello;

senza tamburello “due battute di mano”: lanciare la pallina contro il tamburello posato a terra e riprenderla al volo;

a “tre battute di mano”: far rotolare la pallina all'interno del cerchio del tamburello.

Varianti: lanci della pallina da una mano all'altra, prima senza e poi con tamburello; palleggi via via più alti con il tamburello, prima facendo rimbalzare a terra la pallina, poi colpendola al volo sia verticalmente che usando una parete.

Osservazioni didattiche

Attraverso questi giochi si cerca di stimolare la fantasia del bambino nel proporre idee nuove come varianti all'esercizio base, promuovendo così la creatività dell'alunno.



5.4 - I PROCESSI DI APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE SPORTIVE

Si è creduto, nel recente periodo, che lo sviluppo delle capacità coordinative fosse uno degli obiettivi principali dell'allenamento giovanile per contrastare la eccessiva specializzazione nell'allenamento sportivo dei giovanissimi: obiettivo che però va confrontato con l'apprendimento delle abilità motorie e quindi delle tecniche sportive.

Uno dei problemi dell'allenamento giovanile sta nella esigenza tra la stabilizzazione delle abilità motorie, attraverso ripetizioni e lo sviluppo delle variabilità, più legato alla componente coordinativa.

Uno dei compiti principali dell'allenamento tecnico è proprio il rapporto tra tecnica e coordinazione, espresso con il termine fattore *tecnico-coordinativo*.

Il concetto che spesso ricorre nella preparazione giovanile è che lo sviluppo delle capacità coordinative sia sufficiente per poter apprendere la tecnica, mentre, in realtà, questa deve essere *oggetto d'insegnamento*.

Per *tecnica sportiva* si intende un procedimento specifico che permette di risolvere determinati problemi motori che si realizzano nella pratica sportiva.

Esiste una differenziazione della tecnica, secondo il gruppo di sport cui si fa riferimento: ad esempio, *nei giochi sportivi, per tecnica si intende una esecuzione del movimento adattata alle condizioni della situazione di gioco ed al tipo di giocatore, cioè funzionale ed economica*.

In relazione all'obiettivo della prestazione, la tecnica sportiva dipende dai seguenti elementi:

- il raggiungimento delle potenzialità dell'atleta, soprattutto dal punto di vista energetico e costituzionale;
- l'utilizzo più efficace delle forze esterne e delle relative condizioni meccaniche.
- Le esigenze dettate dalla tattica, nelle rispettive situazioni di gara.
- Altri fattori, quali il materiale a disposizione ed i regolamenti in vigore.

L'approccio moderno considera la tecnica come la risultante di un processo di elaborazione delle informazioni. L'atleta assume le informazioni dall'ambiente, anticipa il risultato dell'azione che vuole svolgere, li adatta alla propria situazione, secondo la propria percezione, regola la contrazione dei muscoli ed effettua il movimento.

Questo tipo di approccio fa intendere come l'apprendimento della tecnica non sia semplicemente un fatto meccanico, ma sia guidato, in misura differente da caso a caso, dalla componente cognitiva dell'atleta.

L'insegnamento della tecnica si riferisce a tutte le fasce di età e a tutti i livelli di prestazione; il suo perfezionamento non cessa mai ed anche l'atleta evoluto deve "ripassarla" continuamente.

Secondo alcuni autori la tecnica può anche essere definita, in generale e non a livello individuale, con un *modello ideale* di un movimento che serve a risolvere un compito motorio specifico. Più precisamente, l'allenamento tecnico determina una *continua riduzione della discrepanza tra ciò che viene riprodotto e realizzato e il modello ideale*.

Sul fatto che nell'allenamento giovanile debba esserci un modello di riferimento della tecnica, non sembrano esserci dubbi, ma per meglio com-

prendere questo concetto, dobbiamo tenere conto che esistono due sfere d'azione:

- *l'applicazione di processi* per svolgere un compito, evidentemente legato all'imitazione di un modello;
- *l'invenzione di processi*, basata principalmente sulla capacità di sperimentare dell'individuo.

L'esempio più eclatante è quello del famoso salto Fosbury, ma può essere esteso a molte altre situazioni di campioni che hanno consolidato le proprie tecniche sulla base di vere e proprie esecuzioni originali.

Il risultato dell'incontro tra queste due componenti è lo **stile**.

Ogni istruttore dovrebbe rispettare questa interpretazione personale del modello di riferimento da parte del giovane atleta e proprio nelle prime fasi di apprendimento l'esecuzione della tecnica deve essere maggiormente finalizzata al **risultato dell'azione**.

Gli strumenti che l'istruttore ha a disposizione per poter lavorare sulla tecnica dell'atleta sono l'osservazione e la valutazione.

I modelli ideali sono stabiliti soprattutto sulla base dell'esperienza, non essendoci attualmente riferimenti scientificamente determinati, ad esempio di tipo biomeccanico, la strada migliore per la tecnica è quella della "delimitazione negativa", cioè della determinazione degli errori.

L'errore è la differenza che si rileva nel confronto tra lo stile personale di un atleta ed il modello ideale di riferimento, tale da ridurre il rendimento di un gesto tecnico.

È importante non cadere nella confusione tra errori tecnici ed adattamenti individuali.

Le cause di errore possono essere di diversi tipi.

- **carenza di presupposti fisici**
- **carenza nella preparazione condizionale o coordinativa**
- **lacune di tipo cognitivo, cioè legate ad una scarsa comprensione del compito.**

Tra i principianti, molti miglioramenti si hanno attraverso lo sviluppo della forza. Nell'insegnamento è opportuno capire che una carenza di forza, o di mobilità articolare, non consente al giovane atleta alcun tipo di correzione tecnica.

È inutile pretendere un'esecuzione corretta, ad esempio nel colpo di spalla nel tamburello se l'atleta non ha sufficiente forza nelle braccia.

Occorre ricordare che uno degli elementi fondamentali dell'apprendimento della tecnica risiede nella capacità dell'istruttore di osservare, giudicare e correggere in particolare riguardo ai seguenti elementi:

- la conoscenza teorica delle caratteristiche tecniche della disciplina
- le posizioni più favorevoli per osservare
- le possibilità degli errori (catalogo)
- le indicazioni su come prevenire gli errori
- i vari modi possibili e i metodi didattici per la correzione.

Sono questi elementi che dovrebbero essere assunti come contenuti

della formazione degli istruttori, relativamente al problema dell'apprendimento tecnico.

Un altro elemento fondamentale riguarda le leggi che regolano, sul piano empirico, l'apprendimento motorio, ad esempio per quello che riguarda l'attivazione ottimale, il feedback e la struttura dell'apprendimento.

Tra questi una grande importanza è data dal concetto di feedback, che si riferisce alla possibilità da parte dell'atleta di conoscere il risultato del comportamento, grazie ai suggerimenti dell'istruttore, per ciò che riguarda il confronto tra la prestazione ricercata con quella effettivamente realizzata. Il feedback si può esprimere nei seguenti elementi:

la *frequenza*, che permette di raggiungere apprendimenti corretti evitando di trovarne, invece, di casuali ed instabili.

La *precisione*, legata alla qualità dell'apprendimento

Il *momento giusto*, con il quale l'istruttore deve essere in grado di non perdere la migliore opportunità per far apprendere un dato movimento.

(dalla Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport - Roma 2001, Società Stampa Sportiva)





5.5 - SAPER ALLENARE: L'ALLENAMENTO GIOVANILE

L'allenamento

Il corpo umano è una *macchina* che migliora la propria funzionalità solo se è sottoposta, con continuità, ad *esercizio fisico*: con questo termine si intende qualsiasi tipo di movimento che comporti lavoro muscolare.

Allenarsi significa *esercitare* la macchina umana ripetendo movimenti in quantità e con intensità tali da aumentare lentamente e progressivamente le possibilità operative.

Questo è possibile perché il corpo, quando viene a trovarsi in condizioni diverse dal normale, sa adattarsi, trovando velocemente le misure necessarie per difendersi.

Quando il fisico è sottoposto a stimoli motori intensi si adegua, trovando le contromisure necessarie a soddisfare le nuove esigenze.

Durante l'attività fisica tutti i sistemi ed apparati del corpo umano, cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, legamentoso, etc, subiscono notevoli trasformazioni per poter rendere di più.

Le naturali reazioni di adattamento non solo rendono possibile ai vari organi di sopportare al momento lo sforzo fisico, ma creano trasformazioni nell'organismo in modo che possa trovarsi più pronto quando si trovi nuovamente impegnato con la stessa intensità: questa possibilità di adattamento allo sforzo fisico ha naturalmente dei limiti, infatti ad un certo punto non si è più capaci di reagire.

Questo limite è definito *fatica*.

La fatica è quindi un campanello di allarme che informa dell'esaurimento di tutte le riserve a disposizione dell'organismo.

L'allenamento abitua a sopportare carichi di lavoro sempre più intensi, allontanando sensibilmente il fenomeno della fatica, solo se è fatto in modo graduale e costante.

Particolare attenzione bisognerà avere per non superare durante l'allenamento il carico di lavoro sopportabile dall'organismo in quel dato momento, altrimenti si passa alla fase di esaurimento.

L'allenamento rafforza l'organismo aumentandone la resistenza e contribuisce allo sviluppo armonico e regolare degli apparati scheletrico e muscolare; consente l'aumento della capacità respiratoria, instaura l'equilibrio nell'apparato nervoso diminuendone l'eccitabilità; facilita e migliora le capacità dei movimenti.

L'istruttore di tamburello e le sue competenze

Sviluppare una programmazione dell'allenamento significa predisporre e attivare una serie di *operazioni di base* ricorrenti e tra loro collegate per condurre un'attività razionale, efficace e verificabile.

Per far questo l'istruttore deve tener presente -*conoscere* - le strutture morfologiche e lo sviluppo psico-motorio del bambino sia sotto il profilo funzionale che su quello psico-pedagogico: deve considerare la "*corporeità come valore*".

Nella persona, infatti, non esistono separazioni e il corpo non è il "*vestito*" di ogni individuo.

L'insegnante-istruttore deve conoscere per poter rispettare le varie fasi dello sviluppo del bambino fino all'adolescenza, non soltanto motorio, ma anche cognitivo, emotivo e relazionale.

È necessario lavorare sulle cosiddette *aree di sviluppo potenziale*: così facendo si possono ottenere risultati, purché questa forma di allenamento-addestramento avvenga in forma lieve e giocosa – questo per quanto riguarda la prima infanzia (*un bambino è "pronto" quando possiede e padroneggia i prerequisiti di un apprendimento*).

Si tratta di una forma di educazione motoria generale, che non è orientata verso apprendimenti altamente specializzati, ma che consente di entrare in contatto con la disciplina sportiva tamburello e di divertirsi.

Negli sport di situazione come il tamburello, bisogna lavorare sulle mappe motorie elastiche, in quanto occorre saper modificare i movimenti in base alle informazioni che si ricevono durante lo svolgimento dell'attività, del gioco, della partita; il risultato positivo è dato dalla capacità di trattare le informazioni (*capacità cognitive e memoria*).

Non è soltanto una questione fisica, di muscoli o di coordinamento dei singoli movimenti, ma anche mentale. Nel tamburello il risultato è affidato all'abilità dell'allievo nel produrre *azioni adeguate* al contesto e alla variabilità delle situazioni: per questo è l'*adattabilità* ad essere importante più che una rigida specializzazione dei movimenti.

Principi di riferimento dell'azione educativa

- * **Avere un Progetto Educativo**
Saper programmare la propria lezione
- * **Dare risposte adeguate agli allievi**
Presupposti Pedagogici dell'Insegnamento
- * **Stimolare la partecipazione degli allievi**
Principi Metodologici dell'Insegnamento

*** Creare il contesto adatto**

Gioco come Strumento Educativo

*** Utilizzare strumenti adeguati**

Didattica dell'Insegnamento

I confini tra l'avviamento allo sport dei ragazzi in giovane età e la cosiddetta "specializzazione precoce" sono spesso molto vicini.

La specializzazione precoce ha portato spesso ad una forzatura negli allenamenti giovanili, che in molti casi ha causato l'abbandono prematuro dello sport, con il venir meno quindi dell'obiettivo della continuità della funzione educativa.

La Palla Tamburello è un tipico sport di situazione in cui le diverse componenti, se opportunamente combinate tra loro, permettono il raggiungimento dell'obiettivo agonistico: da qui la necessità per l'istruttore di avere una approfondita conoscenza dei meccanismi che regolano l'allenamento giovanile.

L'allenamento giovanile: finalità ed obiettivi

L'attività fisico-sportiva riveste grande importanza nello sviluppo del bambino: a questo fine, per rendersene conto, è utile risalire alle quattro aree – *cognitiva, sociale, emotivo-affettiva e motoria* – che concorrono allo sviluppo della personalità, sulle quali influisce con effetti positivi la pratica delle attività motorie. Nella prima influisce sullo sviluppo dei processi percettivi e sulla capacità di risoluzione dei problemi con l'aumento della fantasia e della creatività; nella seconda attraverso il loro potenziamento; nella terza con lo sviluppo delle capacità di collaborazione e di solidarietà all'interno del gruppo; nella quarta agevolando il controllo dell'emotività ed accrescendo la fiducia in se stessi; nell'area motoria infine con effetti benefici sullo sviluppo del peso, dell'altezza e del sistema osteo-muscolare.

Effetti che in gran parte si hanno nei primi dieci anni di età sia attraverso il gioco che tramite un'attività motoria varia e polivalente.

I PERIODI DI CRESCITA

Diversi sono, dalla nascita, i periodi di crescita, i cui passaggi non sono ben definiti.

Dall'*età dell'allattamento* alla *prima infanzia*, fino a circa i tre anni, caratterizzata da un forte aumento di peso e di statura; l'*età prescolare* o *media infanzia*, fino al sesto anno, in cui avviene una minore crescita di statura rispetto alla precedente; la *media infanzia*, che termina con l'inizio della dentizione definitiva; l'*ultima infanzia*, che si estende fino al manifestarsi dei primi segni della pubertà, intorno agli undici anni per le ragazze e i tredici per i ragazzi: questi periodi sono caratterizzati, tra i cinque e i sette anni, da un allungamento dello scheletro seguito da una crescita rallentata e da un aumento più marcato del peso. Il periodo compreso tra l'inizio della pubertà fino all'acquisizione delle caratteristiche sessuali, morfologiche e funzionali dell'adulto, prende il nome di *adolescenza*.

BAMBINO DI 5 ANNI

- SENSO DELL'EQUILIBRIO INCOMPLETO
- EQUILIBRIO BUONO NELLA STATICA, CARENTE NELLA DINAMICA
- ABBOZZA SALTELLI SU UN SOLO PIEDE
- NEI SALTI PREFERISCE LO STACCO A DUE PIEDI
- LA COORDINAZIONE OCCHIO/MANO È CARENTE
- LO SCHEMA CORPOREO È SCARSAMENTE STRUTTURATO
- CONTROLLA QUASI COMPLETAMENTE L'AZIONE DI CORSA, CHE SI MANIFESTA CON UN SUFFICIENTE GOVERNO DEI SEGMENTI DELL'ARTO INFERIORE, SIA NELLE SPINTE CHE NELLA FASE AEREA DEL PASSO. INCERTO, INVECE, IL MANTENIMENTO DELLA DIREZIONE DI CORSA
- È FIDUCIOSO NELLE PROPRIE POSSIBILITÀ E AMA SPERIMENTARSI
- L'ATTENZIONE È LABILE
- SCARSA ATTITUDINE RITMICA
- SCARSA CAPACITÀ IMITATIVA MA GRANDE SPIRITO DI EMULAZIONE

BAMBINO DI 6 ANNI

- NON STÀ MAI FERMO
- CERCA CONTINUAMENTE NUOVE ESPERIENZE MOTORIE
- FA DI TUTTO ED È DAPPERTUTTO
- ABILE IN BICICLETTA
- COMINCIA A PROGRAMMARE GLI EQUILIBRI IN VOLO
- LANCIA ABBASTANZA CORRETTAMENTE DA POSIZIONE ASIMMETRICA
- CORSA IN BUONA AUTONOMIA MA CON SCARSO CONTROLLO DEI SEGMENTI DISTALI
- SCHEMA CORPOREO SCARSAMENTE INTEGRATO
- MIGLIORA LE ATTITUDINI RITMICHE
- SE MOTIVATO NON SI STANCA MAI
- NON È MOLTO PRUDENTE E TENDE AD ESAGERARE NELLE SUE MANIFESTAZIONI, SIA EMOTIVE CHE MOTORIE

BAMBINO DI 7 ANNI

- PERIODO DI CALMA E RACCOGLIMENTO
- ELABORA L'ENORME MASSA DI INFORMAZIONI E DI ESPERIENZE RACCOLTE A 5-6 ANNI
- PIÙ PRUDENTE, PRECISO, COMPLETO
- CORRETTO EQUILIBRIO IN MOVIMENTO
- COMINCIA AD EVOLVERSI LA LATERALITÀ
- DISCRETA ESECUZIONE DEI MOVIMENTI COMBINATI
- RIESCE A MANTENERE PIÙ A LUNGO UNA POSIZIONE E QUINDI È PIÙ PRECISO NELL'ESECUZIONE DI UN ESERCIZIO O DI UN GIOCO
- MIGLIORA L'ATTITUDINE RITMICA MA RIMANE CARENTE NELLA VALUTAZIONE DELLA DURATA
- È PIÙ SOCIEVOLE
- COMINCIA AD INTERESSARSI AI GIOCHI SPORTIVI

BAMBINO DI 8 ANNI

- TENDE ALLA SOCIALITÀ
- ODIA GIOCARE DA SOLO
- SI MUOVE FLUIDAMENTE
- EQUILIBRIO BUONO IN MOVIMENTO E IN FASE DI VOLO
- CORSA PRECISA ANCHE NELLA DIREZIONE
- PUÒ SUPERARE ANCHE 70 cm. NEL SALTO IN ALTO
- AMA I GIOCHI DI SQUADRA
- TECNICA E MIRA SONO SODDISFACENTI NEI LANCI DA POSIZIONE ASIMMETRICA
- MIGLIORA LE CAPACITÀ ATTENTIVE (CONCENTRAZIONE)
- RITMO SEMPRE CARENTE NELLE DURATE MA IN CRESCITA
- SCHEMA CORPOREO DISCRETO ANCHE PERCHÈ SIAMO IN UNA FASE DI QUIESCENZA DELLA SPINTA AUXOLOGICA
- LA DIFFERENZA TRA MASCHI E FEMMINE PASSA DA "QUANTITATIVA" A "QUALITATIVA" E I MASCHI SI INDIRIZZANO VERSO DISCIPLINE O GIOCHI OVE SPICCANO PROVE DI FORZA O RUDEZZA NEI CONTATTI

BAMBINO DI 9-10 ANNI

- TENDONO A STRAFARE E IL DESIDERIO DI BEN FIGURARE LI PORTA A SPENDERE PIÙ ENERGIE DI QUANTE NE POSSEGGONO. BISOGNA CONTROLLARLI
- SEMPRE PIÙ PRECISA LA STRUTTURAZIONE DEGLI EQUILIBRI IN FASE DI VOLO
- AMANO GLI SPORT DI SQUADRA
- MOLTO PRECISA L'AZIONE DI CORSA ANCHE NELLA FASE AEREA
- RITMO SEMPRE CARENTE NELLE DURATE
- IN QUESTA ETÀ L'ADDESTRAMENTO DEVE MIRARE AL "MIGLIORAMENTO QUALITATIVO" DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Obiettivi

Gli obiettivi motori si possono distinguere in:

- *Generali*: possono essere **di base** per ogni attività e **propri** della disciplina; questi ultimi nella Palla Tamburello sono lo sviluppo delle capacità coordinative e senso-percettive, condizionali, della mobilità articolare, del controllo della respirazione, il rilassamento nei momenti impegnativi dell'attività.
- *Specifici*: sono quelli in stretta relazione con le caratteristiche della Palla Tamburello, cioè gli elementi della tecnica del gioco: l'acquisizione di confidenza con l'attrezzo tamburello, con la palla, l'introduzione al gioco della palla Tamburello usando la mano-tamburello, l'orientamento ed il senso di posizione nel campo, l'apprendimento dei fondamentali, l'apprendimento di elementi di tattica dai più semplici ed il loro graduale approfondimento, la graduale capacità di disputare una partita.

Gli obiettivi *specifici* sono riferibili alle diverse fasce di età: da quella inferiore (5-9 anni: *familiarizzazione con tamburello e palle, primo avviamento al gioco attraverso giochi pre-sportivi, orientamento in campo, senso della posizione – v. parte didattica*), a quella intermedia (10-14 anni: *fondamentali, elementi di tecnica e loro approfondimento, elementi di tattica: v. parte didattica*), a quella più alta (15-16 anni, *con le proposte di maggiore complessità*).

L'allenamento giovanile

L'allenamento giovanile è un fatto complesso, che non può avere una definizione unica per le diverse fasce di età considerate: più propriamente, per quelle più giovani, si dovrà parlare di attività organizzata, diretta allo sviluppo motorio.

Successivamente acquisirà un valore più complesso e specifico.

L'allenamento in ambito giovanile deve generalmente possedere le seguenti caratteristiche:

- *dai 5 ai 12 anni*
 - avviamento mediante esercizi e giochi
 - formazione di base
 - gioco-sport
- *dai 13 ai 16 anni*
 - "allenamento" giovanile
 - prima specializzazione
 - evoluzione tecnico-tattica

Caratteristica dell'allenabilità nella seconda età scolare (Martin 1980)

Periodo dello sviluppo	Tecnica sportiva abilità motoria	Settore delle Qualità			Capacità coordinative, flessibilità
		Qualità di forza	Qualità di rapidità	Qualità di resistenza	
Seconda età scolare. Lentamente cominciano a vedersi differenze fra i due sessi ma sono ancora scarse e dovute, generalmente a differenze di stimoli, più che allo sviluppo.	Migliore età per l'apprendimento motorio e l'acquisizione di tutti i processi tecno-motori	Miglioramento del rapporto forza-peso	Il tempo di reazione ha un andamento tale da raggiungere valori da adulti alla fine di questa fase	Si osserva un salto nell'aumento delle prestazioni di resistenza	Capacità di apprendere i movimenti a prima vista
	Crescente disponibilità a rischiare nell'apprendere tecniche che richiedono coraggio	Possibilità d'incremento della forza rapida, soprattutto per il miglioramento della componente di rapidità	La velocità generale di movimento cresce costantemente. I singoli movimenti possono essere eseguiti molto rapidamente	Nei soggetti allenati si vede un'allenabilità dei fattori cardiorespiratori che nel consumo di ossigeno per Kg di peso/min e nei volumi cardiaci per Kg di peso raggiungono valori da adulti	Ottime capacità d'osservazione e percezione. Capacità di seguire mentalmente l'esecuzione del movimento altrui
	Miglioramento delle tecniche anche perché migliora la componente di rapidità	L'aumento della forza massima è scarso	La frequenza dei movimenti alla fine di questa fase raggiunge quasi i valori degli adulti	Nei carichi ora entrano in ballo anche i sistemi di produzione dell'energia per via anaerobica	Buon controllo dei movimenti
	Nei giochi sportivi alla fine di questa fase si possono vedere differenze specifiche tra i due sessi	La crescita della resistenza alla forza, con esercitazioni adeguate è proporzionale allo sviluppo della forza massima, altrimenti è scarsa Nella forza massima si possono individuare differenze specifiche tra i due sessi			Se correttamente stimolate la mobilità articolare raggiunge i valori massimi, ma senza esercizio già diminuisce notevolmente

Tra le finalità dell'allenamento giovanile innanzitutto cercare di favorire la *partecipazione di tutti* senza esclusioni al dialogo educativo e formativo attraverso programmi polivalenti multilaterali a medio e lungo termine, l'acquisizione di esperienze motorie, lo sviluppo della socializzazione e della autonomia dei giovani, la formazione di un bagaglio culturale arricchito degli aspetti motori e sportivi mediante attività polisportive, la creazione di interesse per la Palla Tamburello tale da potersi trasferire, terminata l'attività di praticante, in altri ambiti, preziosi comunque per l'organizzazione e lo svolgimento delle attività sportive: tecnico, dirigenziale, arbitrale, ecc. Tra le fi-

nalità anche quella, di cercare di porre le premesse per prestazioni sportive di alto livello.

L'allenamento giovanile assume quindi una identità propria, differente dalla prestazione della media e dell'alta qualificazione essendo mirato ad elevare i *presupposti* della prestazione, con particolare attenzione *allo sviluppo delle capacità motorie ed alla acquisizione di una importante gamma di abilità motorie, con particolare riguardo allo sviluppo di una multilateralità sportiva.*

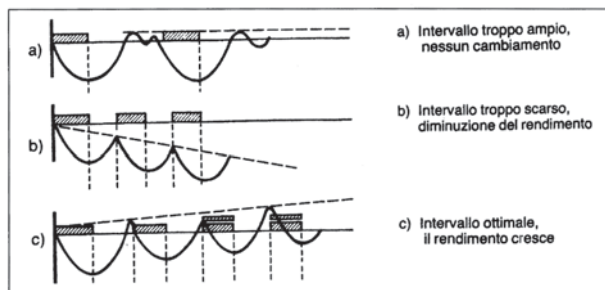
I suoi requisiti sono l'acquisizione di un bagaglio quantitativamente e qualitativamente elevato di abilità motorie (*obiettivi operativi*) che comporta la necessità di individuare gli apprendimenti (*abilità*) da perseguire per classe d'età (*in particolare nella fascia 5-10 anni*) definendone per ciascuno di essi la performance, la condizione di effettuazione e il criterio di qualità, ferme restando le condizioni particolari di apprendimento di cui terrà conto ciascun istruttore (*creatività*).

Scopo dell'allenamento – *che è lo strumento-base per l'istruttore e che consiste in un insieme di esercizi scelti ed organizzati a seconda dello scopo che si vuole raggiungere* – **è il raggiungimento della forma ottenuto attraverso un metodo di lavoro.**

Le sedute di allenamento hanno lo scopo di attivare le funzioni dell'organismo, influenzando positivamente sugli apparati respiratorio, circolatorio e neuromuscolare: come conseguenza si ha un miglioramento delle prestazioni.

Il processo di adattamento secondo Matweev-Czoske 1975 (vedi figura) è il risultato dell'alternanza tra carico e recupero.

Supercompensazione è la capacità di migliorare, adattandosi agli stimoli.



Per ottenere i benefici programmati l'allenamento deve essere *continuo*, *ciclico* (ripetizione periodica delle esercitazioni), *progressivo* (dagli esercizi più semplici a quelli più complessi), *graduale* (prevederne un incremento graduale), *variato* (alternando i carichi di lavoro alle pause), *multilaterale* (con la proposta di attività diverse dalle abituali) e *specifico*; deve inoltre possedere i requisiti di *qualità*, *intensità* e *prevedere idonei tempi di recupero*: la loro giusta combinazione porta al raggiungimento del massimo rendimento delle capacità fisiche.

Gli esercizi di una seduta di allenamento possono essere *general*, *speciali*, *specifici* o *di gara*: i *general* si riferiscono alla pratica sportiva intesa nel senso più ampio, negli *speciali* ci sono uno o più elementi tecnici del gesto di gara, gli *specifici* o *di gara* sono riferibili a da test di prova simili alla gara o alla gara stessa.

L'efficacia di un esercizio richiede *quantità* ed *intensità*, che si pongono tra loro in rapporto inversamente proporzionale: quindi all'aumento della *quantità* corrisponde una diminuzione della *intensità* e viceversa: la prima stabilisce *quante volte* debba essere ripetuto un esercizio, in quali condizioni e modalità; la seconda prevede "*come*" debba essere eseguito, con quale cadenza.

SCHEDA

LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE NEL TAMBURELLO

(dalla terza e quarta fascia di età)

Il gioco del tamburello si può classificare fra quelli *anaerobici alattacidi*: gli esercizi che si dovranno programmare saranno pertanto consequenziali, dovranno cioè essere dosati in rapporto allo sviluppo del sistema energetico che si vuole migliorare.

Si dovrà altresì prevedere una differenziazione di intensità in rapporto al *ruolo* che si vuole allenare.

Nel nostro caso, oltre ad una base iniziale di **resistenza**, comune per tutti, basata sui classici sistemi aerobici che possono essere sviluppati con la corsa, la ciclette, il nuoto, bisognerà lavorare su circuiti che sviluppino altre qualità, in particolare la **velocità**, la **coordinazione** e la **forza**.

Un ottimo sistema è quello dell'*Interval-training*, cioè un insieme di esercizi intervallati da momenti di recupero.

La durata di questi esercizi dovrà essere al massimo di 40 secondi: questo per non intaccare sistemi energetici diversi.

È importante che tutte le sedute d'allenamento siano preparate in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

È altresì importante che ogni allenatore abbia una *esatta cognizione della situazione fisica iniziale* di ogni atleta e ciò sarà possibile solo attraverso l'applicazione di test, che dovranno essere ripetuti periodicamente per una verifica della corretta applicazione degli obiettivi.

I risultati dei test con tutti i dati relativi alla situazione di ogni atleta dovranno essere raccolti e riportati su apposite schede specifiche e personali.

Vediamo ora come si potrebbe organizzare una seduta tipo d'allenamento:

- a) *riscaldamento generale* con applicazione di esercizi modulati in rapporto al periodo stagionale;
- b) *circuiti allenanti vari tipi di capacità*, soprattutto la *destrezza* e la *velocità*.
A questo proposito esistono vari circuiti, fra i quali quello a *navetta* e quelli che prevedono di dover spostare nel minor tempo possibile palline sia lateralmente che avanti-dietro;
- c) *si possono anche inserire dei giochi da farsi sul campo adattato alla necessità*, che non devono per forza richiamare il gesto tecnico specifico del tamburello, ma importante è che sviluppino o lo spirito di gruppo o la destrezza e l'attenzione. A tal proposito si possono fare giochi come pallavolo, pallamano *adattata*, il *foot-volley*, ecc.
Importante, nell'esecuzione, è che non ci siano particolari rischi fisici dovuti al contatto tra i giocatori.

- d) *esercizi di tecnica generale* che possono essere applicati anche nelle sedute specifiche di gioco, come ad esempio il palleggio mirato lungo linea, incrociato, sopra una corda, ecc.
 - e) *esercizi di tecnica specifica* con il lancio di palline, sia per i fondamentali di difesa che d'attacco, ad ogni giocatore nel rispetto della specificità del ruolo;
 - f) *esercizi di defaticamento*, con stretching ed esercizi posturali.
- Ove fosse possibile, ideale sarebbe anche terminare le sedute con massaggi defaticanti e/o idromassaggi.

Sarebbe importante poter testare la qualità degli allenamenti settimanali tramite la verifica di una partita amichevole.

Dato però che la maggior parte delle Società, per vari motivi, non può avere a disposizione tutti i giocatori per almeno tre sedute d'allenamento settimanali, ciò è abbastanza difficile. Dovendo inoltre scegliere fra l'allenamento specifico e l'amichevole, è preferibile svolgere l'allenamento specifico.

Se il momento della stagione agonistica lo richiede, l'allenamento dovrà essere impostato anche in base ai dati raccolti attraverso la disamina della partita.

Motivo in più per rendere unico il modo di rilevazione, magari predisponendo una scheda *ad hoc*, studiata per le diverse categorie e fornirla come utile sussidio alle Società.

Le fasi di maturazione nei passaggi da bambino a preadolescente

Chi opera nel campo dell'attività motoria e sportiva giovanile deve conoscere le caratteristiche che presenta l'organismo in ogni singola fascia di età in modo da comprenderne più facilmente le esigenze per proporre una attività motoria e sportiva equilibrata ed efficace, garantendo al giovane i benefici effetti di una sana attività fisica ed il buon risultato sportivo anche nell'età matura.

Infatti, durante tutta la vita l'organismo umano è sottoposto a continui processi di trasformazione biologica e psicologica. Specialmente fino alla giovinezza a fasi di crescita in lunghezza (*proceritas*) si alternano fasi di aumento del peso corporeo (*turgor*).

È come se l'insieme delle strutture biologiche dopo una fase di costruzione spesso esagerata, si concedessero una pausa tesa al consolidamento, per poi riprendere la corsa verso una nuova fase di crescita. Sullo sviluppo generale influiscono diversi fattori.

Principali fattori che influiscono sullo sviluppo generale

FATTORI INTRINSECI	Genetici: genitori, sesso, razza Neuroendocrini: ghiandola ipofisi, tiroide, seminali, gonadi, pancreas
FATTORI ESTRINSECI	Ambientali: valori biometrici caratteristici in relazione alle condizioni ambientali Socio-economici: ceto sociale, struttura del nucleo familiare Alimentari: quantità calorica e protidica giornaliera Attività fisica e sportiva: aumento della densità e del diametro delle ossa, volume e peso dei muscoli, aumento della massa magra

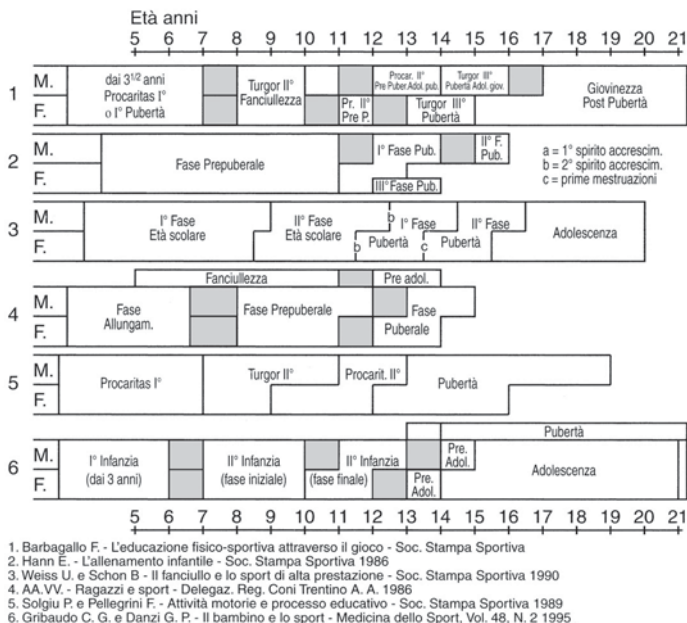
Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile è quello di uno sviluppo generale delle capacità motorie in un contesto di educazione e formazione globale della personalità, nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico.

Pur non corrispondendo sempre l'età cronologica (anagrafica) con quella biologica (organica), per motivi pratici proponiamo una suddivisione delle fasi di crescita in fasce di età.

È evidente che questo ha un carattere puramente orientativo.



Le fasi di accrescimento (secondo vari Autori)



I sei-sette anni comprendono ancora il periodo dell'infanzia che proseguirà, in varie tappe, fino ai dodici anni circa. Aumenta notevolmente la statura e diminuisce il peso corporeo (*proceritas 1^a*).

Il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti: il bambino passa dalla fase esplorativa a quella organizzativa e creativa.

È intelligente, concreto, riesce a costituire semplici schemi operativi e ad apprendere con una certa facilità. Passa dalla fase egocentrica a quella di socializzazione con il gruppo, all'interno del quale ricerca una propria identità e autorealizzazione, collaborando e facendo proprie le regole. Si rende disponibile ad accettare nuovi compiti da risolvere e si compiace dei suoi progressi motori. Desidera essere gratificato nelle sue iniziative.

Non riesce a mantenere la motivazione per obiettivi a lungo periodo.

La formazione fisica e psicologica deve ruotare intorno al gioco in tutte le sue forme: individuale, a coppie, collettivo. In questo modo si favorisce la strutturazione dello "schema corporeo", ovvero la conoscenza del proprio corpo in tutte le situazioni statiche e dinamiche, nello spazio e nel tempo.

Attività centrate sulle unità di base del comportamento motorio come il correre, saltare, rotolarsi, arrampicarsi, afferrare, lanciare, tirare, spingere, opporsi, equilibrarsi, ecc. sono utili per la ristrutturazione del rapporto tra sé e il mondo circostante. Inoltre consolidano le capacità motorie e funzionali che consentono l'esecuzione ottimale degli schemi motori di base:

- strutturazione dello schema corporeo;
- acquisizione e controllo degli equilibri (statico, statico-dinamico, dinamico);
- strutturazione e controllo della lateralità;
- coordinazione senso-motoria;
- organizzazione spazio-temporale;
- controllo posturale e coordinamento dinamico generale;
- adeguatezza degli schemi posturali motori;
- controllo della respirazione e capacità di rilassamento psico-somatico.

Il miglioramento naturale della rapidità e della coordinazione, rispetto all'età precedente, consiglia di proporre giochi ed esercizi sempre diversi che stimolino queste due capacità.

La regolamentazione dei giochi va proposta in maniera semplice e sono sconsigliate attività motorie che presentano impegni monotoni, ripetuti e prolungati.

Dagli otto agli undici anni per i maschi e dagli otto ai nove per le femmine l'apparato locomotore tende a consolidarsi grazie anche al rallentamento della precedente forte spinta in altezza e all'aumento dei diametri trasversi del tronco (*turgor 2^o*).

Questa fase è definita anche "età della ragione" in quanto ad una più concreta intelligenza fa riscontro una maggiore consapevolezza di sé.

La socializzazione e la partecipazione all'attività del gruppo, entro il quale definisce il suo ruolo, avviene con entusiasmo e forte motivazione nel perseguire obiettivi comuni. Notevole importanza viene data al giudizio degli adulti sul proprio operato.

La capacità di apprendimento motorio è nettamente superiore rispetto al periodo precedente.

La accettazione delle regole e la disponibilità alle varie attività motorie, anche di iniziazione sportiva, permettono di poter programmare delle forme di allenamento contenenti anche elementi tecnici di base propri della disciplina sportiva prescelta.

È evidente che tutto deve essere sempre mediato da una forma di gioco e di rispetto dei principi di progressività e gradualità.

Intorno ai dodici-tredici anni per i maschi e ai dieci-dodici anni per le femmine inizia l'adolescenza che proseguirà fino a circa i sedici anni per i maschi e ai quattordici per le femmine.

L'organismo cresce notevolmente in altezza e il preadolescente vede il proprio corpo che si trasforma in pochissimo tempo e che, a causa del forte incremento in lunghezza degli arti rispetto al busto, spesso assume forme inconsuete (*proceritas* 2^a).

È questo il periodo in cui gli atteggiamenti viziati ed i paramorfismi possono presentarsi con frequenza.

Questa età è anche definita "*difficile*" in quanto non si è più bambini ma non si è neanche adulti.

Alla instabilità funzionale si somma quella psicologica per cui è facile assistere a frequenti variazioni di umore, scarsa disponibilità, insofferenza a giudizi sul proprio operato e nei confronti delle regole familiari e sociali.

Specialmente il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare notevolmente la propria autostima e, di conseguenza, la maggiore o minore fiducia in se stessi: in questo contesto l'attività motoria e sportiva può assumere un ruolo determinante.

Dopo i tredici anni per i maschi e i dodici per le femmine, e per tutto il periodo dell'adolescenza l'apparato scheletrico va verso una progressiva definizione mentre quello muscolare migliora la sua forza ed efficienza generale; quest'ultima inizia ad evidenziarsi soprattutto nei maschi.

È la prima fase di quella che gli esperti considerano "l'età dell'armonia", riferendosi alle proporzioni somatiche ed alla funzionalità generale dell'organismo.

L'incertezza psicologica oscilla ancora tra fiducia e diffidenza verso gli altri, desiderio di indipendenza e timore di perdere la protezione della famiglia, voglia di conoscere la realtà dell'adulto e tendenza a chiudersi in sé stesso.

Il bisogno di trovare e affermare la propria personalità porta facilmente a rifiutare i modelli comportamentali imposti o insegnati.

Momento della scelta, spesso definitiva, verso una specifica attività sportiva, attività che può diventare importante nella formazione globale della personalità.

L'esperienza del gruppo sportivo e l'accettazione delle norme comportamentali che esso impone, possono essere utili per una identificazione collettiva e quindi acquisizione di sicurezza nelle proprie azioni.

L'elemento agonistico, unito ad un buon programma di preparazione fisica, può essere importante per la costruzione armonica del corpo, per dare tono e forza ai muscoli e per rafforzare la propria autostima.

5.6 - SAPER OSSERVARE E VALUTARE

La valutazione fornisce importanti informazioni sul grado di apprendimento delle abilità, sul livello di sviluppo delle capacità condizionali, sui comportamenti relazionali e sulle motivazioni ad apprendere da parte dell'allievo; costituisce un momento fondamentale nel processo di insegnamento-apprendimento e se correttamente condotta consente inoltre un costante monitoraggio dell'intervento didattico dell'insegnante.

Programmare, sotto il profilo didattico, significa formulare una ipotesi realistica di lavoro che si basa sulla previsione degli effetti dell'insegnamento e si articola in varie fasi, tra loro differenti e complementari che costituiscono un processo che rappresenta il riferimento principale per realizzare un'azione educativa efficace e verificabile.

I motivi che sono alla base dell'utilizzo di un adeguato sistema di valutazione in ambito motorio-sportivo possono essere così sintetizzati:

- Esigenza per gli istruttori di avere dei *feedback*.
- Rispetto dei principi dell'allenamento, in particolar modo l'individualizzazione e l'adeguatezza dello stimolo.
- Conoscenza delle componenti alla base delle prestazioni motorie.
- Possibilità di individuare probabili talenti nel momento adeguato.

Gli obiettivi della valutazione e dell'osservazione sono fondamentali nel processo formativo dell'allievo: visti in cooperazione tra l'istruttore e i suoi allievi costituiscono una fase fondamentale nel processo di apprendimento.

Si distinguono tre diverse fasi valutative:

- **iniziale**, che ha un carattere *diagnostico* e consente di stimare il livello di partenza in un percorso didattico: in particolare di rilevare il grado di sviluppo motorio coordinativo e condizionale e i requisiti dell'apprendimento motorio al fine di formulare adeguati obiettivi didattici.
- **formativa**, che rappresenta una fase operativa determinante, che consente di misurare tappa dopo tappa, da un lato il reale progresso degli apprendimenti, dei comportamenti socio-affettivi e delle conoscenze degli allievi, dall'altro l'operato e il percorso didattico scelto dell'insegnante.
- **finale**, che consente di verificare i progressi compiuti al termine di un ciclo intero di lavoro

Valutazione formativa e obiettivi operativi

La valutazione formativa o *contestuale*, se opportunamente condotta, rappresenta per l'allievo, sul piano cognitivo e affettivo, un momento importante e per l'istruttore una fase operativa qualificante.

Lo scopo della valutazione formativa è di informare con sistematicità sullo sviluppo delle abilità, delle capacità, sull'evoluzione dei comportamenti socio-affettivi e sulle motivazioni alla pratica motoria e sportiva, attribuendo, in tale modo, all'insegnamento e all'approfondimento un carattere di processo.

La valutazione della performance motoria e del comportamento assumono un valore più incisivo se derivano dall'analisi del processo di insegnamento che lo ha generato (Colella, 1999).

LE FINALITÀ DELLA VALUTAZIONE FORMATIVA

- Conoscere gli apprendimenti d'ingresso dell'allievo
- Determinare le differenze interindividuali allo scopo di organizzare sottogruppi omogenei per livelli di abilità e capacità motorie
- Predisporre interventi didattici individualizzati
- Motivare gli allievi all'apprendimento
- Apprezzare i risultati dell'insegnamento e confrontare i livelli di apprendimento dell'allievo in periodi diversi
- Controllare la validità di opzioni didattiche ed organizzative e l'efficacia del progetto nel suo insieme
- Orientare l'insegnamento verso obiettivi diversi e differenziati.

L'obiettivo didattico costituisce l'oggetto della verifica e della valutazione: nel contesto dell'attività motoria questo è rappresentato dalle capacità, dalle abilità, dalle conoscenze e dai comportamenti socio-affettivi che determinano la prestazione motoria e sportiva.

I test motori

I test motori, procedimenti scientificamente utili per l'indagine ed il controllo, vengono anche definiti (Harre, 1982) *“una procedura standardizzata di misurazione ed esame dove si acquisiscono dati obiettivi per la diagnosi, e per la metodologia, attraverso dei compiti motorio-sportivi”*.

I test scelti per la misurazione delle capacità degli allievi devono rispondere a tre principi fondamentali: *obiettività, attendibilità e validità*, che dovrebbero garantire, di per sé, la buona riuscita della somministrazione.

Consideriamo inoltre che mentre per l'area condizionale (*espressioni della forza*) si trovano nella letteratura molti test di facile applicabilità, per l'area coordinativa non esistono molti strumenti e si evidenzia un'effettiva difficoltà ad individuare indicatori validi che siano di rapida somministrazione e valutazione. Per tale motivo è preferenziale l'utilizzo dei test principalmente per rilevare la situazione relativa all'area condizionale, mentre per il controllo sull'area coordinativa, nella fase formativa, è più indicato l'utilizzo dell'osservazione sistematica delle abilità motorie, attraverso descrittori dell'apprendimento.

I test, per essere considerati tali, devono rispondere a particolari requisiti determinati attraverso procedure statistiche.

Pur rappresentando un ottimo strumento di misurazione, *non hanno però attinenza diretta con la prestazione sportiva* che, specie in età giovanile, è centrata principalmente sul miglioramento delle capacità coordinative.

I dati quantitativi che queste prove oggettive forniscono devono essere confrontati, interpretati e giudicati riferendosi alle medie e ai percentuali.

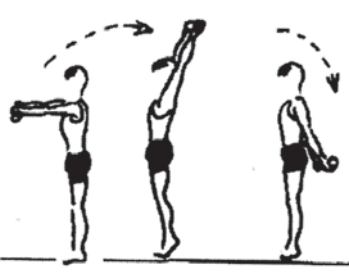
Il carattere comparativo che questo sistema assume, se per certi aspetti attribuisce maggiore scientificità all'insegnamento, per altri, in particolare nell'attività giovanile, presenta quale limite.

I test rilevano gli esiti del processo, offrono dati numerici, cronometrici, di punteggio, sicuramente importanti ma inerenti solo alcuni aspetti dell'azione didattica, non consentono una conoscenza analitica, articolata e individualizzata del processo di insegnamento-apprendimento e quindi non forniscono, da soli, punti di riferimento che consentano all'insegnante di differenziare le proposte e adottare percorsi didattici correttivi. Al fine di individualizzare l'intervento didattico adattandolo ai bisogni dell'allievo, il risultato del test dovrà essere posto in relazione alla quantità e ai livelli di abilità motorie che prevalentemente lo esprimono e che rappresentano l'oggetto didattico.

Indicazioni operative

Il test può quindi essere considerato come un metodo di valutazione indiretta.

Di seguito una serie di test di facile utilizzazione nei Centri giovanili e nella scuola.

	Test	Capacità indagata	Modalità di somministrazione	
1	Corsa veloce di 30 metri	Espressione veloce della forza degli arti inferiori.	Corsa alla massima velocità, partenza in posizione eretta, un piede davanti all'altro. L'allievo parte senza segnale quando è pronto. Si eseguono 2 prove distanziate a sufficiente intervallo.	
2	Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti.	Espressione veloce della forza degli arti superiori.	Seduto con il tronco appoggiato allo schienale, lanciare, il più lontano possibile, un pallone da basket, in avanti, con due mani dal petto, senza staccare le spalle dallo schienale (3 lanci).	
3	Lancio, da seduto, del pallone da basket in avanti, al 50 %.	Differenziazione.	La stessa prova del numero 2 dosando l'impegno muscolare nel tentativo di raggiungere il 50% della misura massima (3 lanci).	
4	Circonduzione delle braccia con bacchetta.	Flessibilità del cingolo scapolare omerale.	In posizione eretta, impugnata la bacchetta (graduata in cm.) alle estremità, con le braccia tese avanti basso, si effettua una circonduzione per l'asse passante per le spalle fino a toccare il corpo posteriormente con la bacchetta per poi ritornare alla posizione di partenza senza flettere le braccia (3 prove successive avvicinando di volta in volta l'impugnatura).	

L'osservazione sistematica

L'osservazione per acquisire significatività dal punto di vista scientifico deve essere sistematica e distinguersi per diverse caratteristiche:

- essere strutturata sulla base di un progetto;
- riferirsi ad un esplicito costrutto teorico rappresentato dalle conoscenze dell'allenatore;
- prevedere prestabiliti tempi attuativi di rilevazione
- avvalersi di strumenti operativi di registrazione (schede, griglie);
- tendere all'oggettività e pertanto al superamento dell'errore umano.

Saper osservare

L'osservazione è un momento essenziale nell'attività dell'insegnante-allenatore di tutte le fasce d'età.

Dalla capacità di osservare dipendono in gran parte la possibilità di fornire indicazioni corrette agli allievi, di rendere produttivo il *feedback* tra chi insegna e chi deve recepire, di rendere agevole l'apprendimento motorio ed efficaci i movimenti richiesti: elementi tutti che costituiscono l'essenza dell'insegnamento sportivo.

Saper osservare è fondamentale:

- in molte delle fasi del processo d'insegnamento sportivo
- nella determinazione degli obiettivi operativi
- nella verifica degli apprendimenti
- nell'analisi particolareggiata delle azioni motorie
- nella correzione degli errori.

Indicazioni operative

Per rendere la fase d'osservazione agile e mirata, occorre prendere in esame preventivamente tutte le possibilità operative.

I criteri, che si desumono dagli studi sulla osservazione e dalle proprie esperienze, devono essere razionalizzati e codificati:

- la scelta della postazione più idonea per una buona osservazione non può essere la stessa per tutte le situazioni e deve essere rapportata con le esigenze di assistenza diretta, deve consentire una visione panoramica quando gli allievi eseguono simultaneamente un'attività o nei giochi di squadra e viceversa deve consentire di valutare i particolari nelle esercitazioni individuali;
- l'insegnante impegnato ad osservare deve cercare innanzitutto di mantenere una concentrazione costante, diluendola su un particolare alla volta, secondo il susseguirsi degli obiettivi da raggiungere e la consequenzialità degli errori commessi;
- fondamentale è la capacità di non lasciarsi coinvolgere emotivamente dallo svolgimento dell'attività;
- la stesura del piano di lezione deve poter consentire di sapere quali sono i momenti cruciali che precedono la valutazione della riuscita o meno

dei compiti e pertanto le situazioni nelle quali è indispensabile osservare l'attività con la massima attenzione;

- se l'obiettivo è stato formulato correttamente l'istruttore avrà ben chiari sia le condizioni nelle quali dovrà essere effettuata la prestazione, sia il criterio, cioè il livello minimo ritenuto idoneo e valutabile per mezzo dell'osservazione. Dovrà saper prescindere da ciò che lui s'attende come risposta, soprattutto nella attività di situazione dove le abilità aperte (*open-skills*) consentono più di una soluzione. Dovrà riuscire ad osservare gli eventi nella loro globalità e, in fasi successive ad entrare nell'analisi individuale e dei particolari, ponendosi quesiti di questo tipo: che risposta è in grado di fornirmi quest'allievo? Quale esecuzione costituirebbe, per lui in questo momento, un'efficace risposta?

Migliorare la propria competenza professionale è dunque indispensabile per guidare i propri allievi verso il raggiungimento di traguardi d'apprendimento significativi.

Tipi di osservazione, strumenti e modalità osservative

Osservare acquista significato in termini didattici se al presupposto vivo fa seguito la registrazione di informazioni attraverso un'interpretazione attiva e selettiva della realtà.

La più diffusa forma di osservazione, quella sporadica o naturale che l'istruttore attua senza registrare alcun dato ma semplicemente perché è interessato all'attività che i suoi allievi stanno svolgendo, benché utile sul momento e segnalatrice di rilievi importanti, perde in effetti ogni utilità ai fini di obiettivi mirati.

L'osservazione sistematica è, al contrario, più efficace poiché ispirata da un progetto tendente a fornire risposte scerve il più possibile dalla soggettività.

Accanto all'utilizzo di strumenti didattici come le tassonomie per i diversi ambiti di intervento coordinativo, che rendono più agevole la fase di strutturazione degli obiettivi, è opportuno approntare delle apposite schede come quelle descritte nelle tabelle che seguono, che possono essere utilizzate al termine di ogni lezione o durante la lezione stessa.

SCHEDA DI OSSERVAZIONE - CORRERE E SUE VARIANTI SIGNIFICATIVE -

N°	Allievi	Correre avanti				Correre lateralmente				Correre a ginocchia alte				Correre calciando dietro				Correre calciando avanti				Correre con passo composto			
1																									
2																									
3																									
4																									

Criteri (simboli da utilizzare): ++ riesce bene + riesce * trova difficoltà - non riesce

griglia operativa per lo schema correre. Per ogni allievo viene indicato l'apprendimento o meno delle varianti motorie del correre. L'insegnante può inoltre servirsi di una simbologia che gli permetta di discriminare la qualità delle esecuzioni.

Le schede di osservazione (o *griglie operative*) devono rispondere ad esigenze fondamentali che ne codificano le modalità di utilizzo, delimitano il campo di osservazione e definiscono gli aspetti qualitativi del comportamento da osservare.

Gli oggetti dell'osservazione saranno:

- il gruppo e le sue dinamiche
- il singolo allievo con i suoi comportamenti motivati
- il proprio comportamento (componenti verbali e non, decisioni, stile di conduzione...);
- il contesto operativo.

In una fase più avanzata del processo di formazione è possibile anche utilizzare delle griglie operative più mirate, relative a combinazioni fra abilità diverse.

Le combinazioni tra più abilità motorie, eseguite in forma simultanea, successiva o alternata ritmicamente, possono essere registrate attraverso una scheda, compilata dall'istruttore, che permette la registrazione della qualità esecutiva delle combinazioni.

L'insegnante indica nella casella in alto gli schemi tra i quali è prevista la combinazione e nelle caselle sottostanti, utilizzando la stessa simbologia riportata nelle altre tabelle, definisce sinteticamente la qualità esecutiva.

SCHEDA DI OSSERVAZIONE - COMBINAZIONE FRA ABILITÀ -

N°	Allievi	Correre avanti - con - Circondazione simultanea delle braccia data	Correre lateralmente - con - Palleggio tipo basket data	Correre a ginocchia alte - con - Ricezione delle palle in fase di volo data	- con - data	- con - data	- con - data
1							
2							
3							
4							

*Criteri (simboli da utilizzare): ++ Riesce bene; + Riesce; * Trova difficoltà; - Non riesce.
Griglia operativa per le combinazioni fra azioni motorie diverse.*

Un altro tipo di griglia, come quella riportata nella tabelle precedenti, riferita alla capovolta saltata con rincorsa, consente una valutazione individuale e analitica delle diverse fasi dell'azione, espressa anche in termini qualitativi più dettagliati e in rapporto ai progressi nell'apprendimento delle abilità; questa può essere utilizzata dall'insegnante durante lo svolgimento della lezione.

**SCHEDA DI OSSERVAZIONE
- CAPOVOLTA SALTATA CON RICORSA -**

Data..... Allievo..... Luogo.....	
Fusi del movimento	Variabili Osservate Successione delle prove 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Ricorsa	- Ritmo - Frequenza progressiva - Velocità finale - Caricamento
Stacco	- Sincronia degli appoggi - Estensione arti inferiori
Appoggio delle mani	- Fase di ammortizzazione - Fase di tenuta del corpo
Rotazione lungo l'asse trasverso	- Fase di raccolta - Posizione del capo - Posizione delle spalle
Arrivo	- Appoggio su due piedi - Allineamento con il bari-centro

Criteri (simboli da utilizzare): 1 = Pessimo; 2 = Insufficiente; 3 = Accettabile; 4 = Buono; 5 = Ottimo.

Griglia operativa per l'osservazione della capovolta saltata con rincorsa

Attraverso l'osservazione sistematica l'istruttore può reperire importanti informazioni sull'andamento del processo d'allenamento; solo se sono adottate procedure rigorose (Pieron, 1989) l'osservazione può aumentare la propria validità e tendere a qualificarsi come strumento di conoscenza scientifica.

**SCHEDA DI OSSERVAZIONE
- ASPETTI RELAZIONALI -**

Istruttore **Gruppo**

Gioco di movimento/Presportivo/Sportivo:

N°	Allievi	Organizza l'azione	Collabora	È coinvolto personalmente	Agisce tatticamente	È creativo	Interpreta i ruoli
		data	data	data	data	data	data
1							
2							
3							
4							

*Criteri (simboli da utilizzare): ++ Riesce bene; + Riesce; * Trova difficoltà; - Non riesce.*
Griglia operativa per l'osservazione degli aspetti relazionali.

SCHEDA DI OSSERVAZIONE **- COLLABORAZIONE NEL GRUPPO -**

Istruttore **Gruppo**

Gioco di movimento/Presportivo/Sportivo:

N°	Allievi	Gioca ed interagisce con i compagni	Rispetta il proprio turno	Accetta il risultato del gioco	Rispetta le norme relative ai compiti proposti	Chiede ed accetta consigli dai compagni
		data	data	data	data	data
1						
2						
3						
4						

*Criteri (simboli da utilizzare): ++ Riesce bene; + Riesce; * Trova difficoltà; - Non riesce.
 Griglia di osservazione per la collaborazione nel gruppo (da Colella 1999, modificato)*

Le verifiche dell'insegnamento-apprendimento permettono di evidenziare inoltre gli stili cognitivi individuali, le modalità di elaborazione personale e di risoluzione di problemi motori, per cui diventa importante riscontrare non solo i livelli di abilità e di prestazione, ma anche le modalità di apprendimento.

Se costantemente utilizzate le schede di osservazione, rappresentano un valido strumento in fase di valutazione formativa in grado di informare l'allievo e l'istruttore sul grado di maestria raggiunto, scoprire le difficoltà di apprendimento di ogni allievo e programmare le opportune attività di recupero.

L'errore tecnico e l'intervento collettivo

Il concetto di errore non è semplice. Stabilire il confine fra eventuali deviazioni dal modello tecnico, considerate ammissibili in quanto stile personale e quelle non ammissibili perché non funzionali alla prestazione, diventa un'operazione complessa che deve considerare molti fattori, fra cui la fase di apprendimento motorio in cui si trova l'allievo.

L'errore tecnico viene definito come *"ogni deviazione o differenza nell'esecuzione di un testo tecnico sportivo"* (Carbonaro, Gulinelli, 1991).

L'intervento finalizzato alla individuazione e alla correzione dell'errore segue le seguenti fasi:

- osservazione dell'esecuzione e identificazione dell'errore: localizzazione nell'ambito della sequenza motoria prodotta, individuazione della natura, della causa, frequenza, periodo di acquisizione, tipo di comparsa;
- scelta sull'opportunità di intervenire o meno;
- definizione delle possibilità tecniche più appropriate di correzione;
- considerazione dei principi metodologici dell'intervento didattico della correzione;

- e) scelta del tipo e della modalità di informazione da fornire (*feedback*): contenuto, forma, direzione, momento dell'emissione;
- f) controllo sull'efficacia dell'intervento fornito (*feedback*).

La suddivisione dell'intervento didattico di correzione secondo queste tappe non rappresenta uno schema rigido: vuole piuttosto essere un'analisi, a scopo di studio, delle diverse fasi del processo di perfezionamento della tecnica che si sovrappongono e si succedono senza soluzione di continuità.

A 1) Osservazione dell'esecuzione e identificazione dell'errore

Rappresenta il primo determinante stadio, che consente di valutare l'esecuzione e di verificare se corrisponde al modello di prestazione di riferimento.

I fattori che influenzano l'osservazione possono essere:

- *elementi oggettivi*: prospettiva di osservazione, distanza, durata del movimento, frequenza delle informazioni
- *variabili* legate all'osservatore: modelli teorici, aspettative, acutezza visiva, variabili psicologiche, attenzione, concentrazione.

Capire la causa dell'errore è il primo passo da compiere e solo dopo si passerà alle misure necessarie per eliminarlo.

Gli errori che si producono mentre si esegue un gesto tecnico possono essere provocati dalle cause diverse:

- *carenza* di presupposti fisici;
- *carenza* di preparazione condizionale o coordinativa;
- *carenza* di esperienze;
- *stato emotivo non adeguato*, timore di farsi male, paura del giudizio;
- *lacune* nel processo di assimilazione della tecnica, quali ad esempio:
 - *difficoltà* nella percezione ed elaborazione delle informazioni;
 - *immagine mentale* del movimento errata;
 - *interpretazioni errate* di una spiegazione o dimostrazione;
 - *incomprensione del processo motorio* da imparare;
 - *inadeguatezza temporanea* dello stato fisico (affaticamento);
 - *proposte didattiche* dell'insegnante inadeguate.

Normalmente molti errori, specie tra gli allievi principianti, si correggono migliorando i presupposti di forza, necessari alla corretta esecuzione tecnica.

Secondo la frequenza della loro comparsa, gli errori possono essere classificati in:

- **regolari**
- **periodici**
- **rari**

Gli errori **regolari o sistematici** sono deviazioni dal movimento ideale che si sono stabilizzate attraverso le ripetizioni e compaiono in ogni esecuzione.

In presenza di questo tipo di errori è necessario:

- *evitare* di richiedere prestazioni di elevato sforzo fisico, si finirebbe per distogliere l'attenzione dell'allievo dall'esecuzione tecnica e per stabilizzare definitivamente l'errore.
- *Richiedere solo esecuzioni consapevoli*, evitando quelle automatizzate senza controllo cosciente del gesto.
- *Incrementare* i compiti coordinativi e senso percettivi a carattere generale.
- *Identificare* una serie di esercizi analitici circoscritti all'esecuzione del movimento imperfetto.
- *Fornire* un ampio sostegno motivazionale.

La correzione degli errori sistematici risulta spesso molto difficile, in quanto le numerose ripetizioni possono determinare un indebolimento dell'immagine motoria.

Le cause degli errori periodici possono essere le stesse di quelli sistematici, solo che questi non sono ancora consolidati.

Il loro presentarsi frequente deve essere un segnale che deve allertare l'allenatore: significa, infatti, che l'imperfezione motoria sta diventando una caratteristica stabile del movimento.

Gli errori casuali o rari, in genere, non si correggono: il fatto che si presentino casualmente e poi scompaiano significa che i motivi che li hanno generati sono transitori e che probabilmente si estingueranno da soli.

Sono molto frequenti nelle prime fasi dell'apprendimento, quando l'allievo effettua i tentativi di costruzione dell'abilità motoria in varie direzioni abbandonando poi spontaneamente le soluzioni meno idonee. Essi non devono preoccupare, almeno fino a che non tendono a ripresentarsi nella stessa forma, non necessitano pertanto di particolari operazioni correttive.

B 2) *Scelta sull'opportunità di intervenire o meno*

Una volta rilevato l'errore, l'istruttore deve decidere se è necessario o meno intervenire.

Se l'allievo ha soltanto bisogno di maggiore pratica, come spesso accade nei principianti, sarà sufficiente un incoraggiamento con una valutazione approvativa che gli dia un rinforzo psicologico positivo, altrimenti sarà necessario predisporre un intervento correttivo mirato per la rimozione dell'errore.

C 3) *Definizione delle possibilità tecniche più opportune di correzione*

D 4) *Considerazione dei principi metodologici della correzione*

L'allievo trasforma in azioni solo le spiegazioni, le indicazioni ed istruzioni che riesce a comprendere e quindi ad assimilare mentalmente.

La scelta dei mezzi di correzione più idonei dal punto di vista pratico deve essere accompagnata, nel fornire le informazioni, da un'attenta considerazione di importanti principi metodologici:

- prendere in considerazione e correggere un elemento per volta;
- dare la priorità alla correzione degli errori principali e poi passare agli altri;

- scegliere forme di correzione razionali e aumentare l'efficacia rendendole più evidenti, usando sussidi didattici (video, specchi, ecc.);
- correggere in positivo;
- utilizzare proporzionalmente rinforzi e correzioni;
- usare un linguaggio che unisca pregnanza e comprensibilità e che sia adeguato all'età degli allievi;
- lasciare consolidare l'apprendimento, dopo una correzione riuscita, attraverso la ripetizione;
- non disturbare l'esecuzione con messaggi verbali difficilmente decifrabili;
- effettuare la correzione non oltre 60" dopo l'esecuzione.

E 5) *Scelta del tipo e della modalità di informazione. Il feedback*

Per *feedback* si intende generalmente il complesso di informazioni che nella coordinazione dell'atto motorio forniscono messaggi, percepiti attraverso canali diversi, relativi all'esecuzione del movimento sia in termini di risultato che di parametri esecutivi.

Queste informazioni vengono sintetizzate ed elaborate e intervengono nella programmazione motoria di una esecuzione successiva (*da qui appunto il termine retro azione*) che risulterà essere, in un processo di apprendimento-adattamento via via sempre più precisa e corretta in funzione del raggiungimento di un risultato.

Possiamo distinguere, a seconda della provenienza delle informazioni, *feedback* estrinseci da quelli intrinseci.

Il *feedback intrinseco* comprende le informazioni relative al proprio corpo, come il senso vestibolare (*equilibrio, velocità, accelerazioni, posizioni, rotazioni*) e le sensazioni propriocettive (*grado di concentrazione muscolare, stato e velocità di allungamento, posizione delle articolazioni*).

Il *feedback estrinseco* comprende le informazioni percepite dagli organi esterocettori, provenienti dall'ambiente esterno, come le informazioni acustiche visive e tattili.

Mentre nel *feedback* intrinseco le informazioni sono già codificate secondo modalità senso motorie, le informazioni del *feedback* estrinseco (*istruzioni dell'insegnante, osservazione di dimostrazioni*), devono essere tradotte nel "linguaggio" delle sensazioni motorie, vestibolari e propriocettive. Ciò significa che il *feedback* esterno dovrebbe servire a rendere accessibili e coscienti le informazioni interne dell'allievo.

Le informazioni fornite, se in sintonia con i *feedback* interni dell'allievo, migliorano la rappresentazione, la percezione del movimento e il suo sistema di regolazione.

Il *feedback* fornito dall'istruttore consiste nella risposta che egli esprime rispetto ai comportamenti motori dei suoi allievi. Si manifesta pertanto attraverso le indicazioni e le correzioni volte a migliorare la prestazione degli allievi.

La finalità del *feedback* fornito dall'istruttore è quella di garantire gli opportuni rinforzi agli allievi e quelle informazioni sul movimento che, autonomamente, egli avrebbe difficoltà a ricavare.

Il *feedback* fornito dall'allievo all'istruttore è rappresentato, oltreché dalla

sua risposta motoria, anche dalle comunicazioni, verbali e non, che la accompagnano o la seguono.

Quest'ultimo aspetto ha un'importanza che talvolta non è tenuta nella debita considerazione. Occorre incoraggiare gli allievi a riferire le loro sensazioni nel momento in cui affrontano un compito che li mette in difficoltà. La verbalizzazione può aiutare l'insegnante a comprendere i motivi reali, a volte di tipo prevalentemente psicologico, che hanno limitato la capacità prestativa dell'allievo.

I *feedback* esterni non restano mai confinati al piano oggettivo del controllo del movimento, ma coinvolgono anche il piano relazionale soggettivo, adempiono altre funzioni all'interno del processo di insegnamento-apprendimento oltre alla semplice trasmissione dell'informazione, possono:

- aumentare l'intensità dell'attenzione o migliorarne la selettività in funzione del compito;
- avere effetti sulla motivazione se vengono recepiti dall'allievo come lode o come critica;
- estrinsecare aspetti relazionali fra allievo e insegnante: potere, competenza, fiducia.

Consideriamo la struttura del feedback estrinseco nella sua funzione informativa analizzandone le caratteristiche fondamentali.

Obiettivi del feedback

L'informazione che l'insegnante fornisce può avere diverse funzioni.

Valutare la prestazione

L'insegnante fa conoscere all'allievo il risultato della sua esecuzione con un intervento sintetico come ad esempio: "va bene" (approvativo) o "non va bene" (disapprovativo).

Si considera questo intervento relativamente povero perché non precisa quali siano i cambiamenti auspicabili nella prestazione.

È preferibile, dal punto di vista didattico, utilizzare più interventi approvativi che disapprovativi e spiegare il perché del giudizio, per esempio: "*hai sbagliato il passaggio, non eri rivolto verso il compagno*", oppure "*va bene, il busto era eretto*".

Descrivere la prestazione

Con questo intervento l'insegnante descrive nella maniera più precisa possibile il movimento eseguito, in tutto o in parte.

Sono possibili diversi tipi di descrizione:

- approvativa: "*le gambe erano estese*"
- disapprovativa: "*le gambe non erano estese*"
- laconica: quando l'insegnante si limita ad un richiamo su indicazioni già date "*...le gambe...*".

La descrizione che si fornisce all'allievo sulla sua esecuzione pone quest'ultimo nella condizione di dover confrontare il suo movimento con quello del modello proposto.

Questa operazione si presenta complessa: nei più giovani sarà quindi preferibile utilizzare la descrizione della prestazione con atleti di buona esperienza motoria.

Prescrivere un cambiamento

L'insegnante dà una consegna che deve essere rispettata dall'allievo nella sua successiva edizione. La reazione in forma *prescrittiva* costituisce una decisione presa dall'istruttore sulla prestazione di chi esegue.

La prescrizione se è positiva propone un nuovo criterio di prestazione "*durante il salto estendi le gambe*", se è negativa pone l'accento sull'errore da evitare "*durante il salto non piegare le gambe*".

Il *feedback* risulta essere più efficace se l'istruzione viene formulata direttamente sul come agire in maniera positiva.

Forma del feedback

Il *feedback* può assumere, a seconda del canale informativo che si utilizza, una forma:

- *uditiva*, rappresentata dalle istruzioni verbali dell'insegnante o dai suoni percepiti dall'ambiente circostante.
- *Cinestetica e tattile*, che si ha tramite il contatto fisico con gli oggetti o quando l'insegnante, per far eseguire una corretta traiettoria del movimento, sposta i segmenti corporei dell'allievo come si fa nell'assistenza agli esercizi.
- *Visiva*, quando l'allievo osserva la dimostrazione dell'insegnante o di un compagno.

Direzioni del feedback

Il *feedback* può essere rivolto:

- a tutto il gruppo
- a parte di esso
- ad un soggetto isolato

È rivolto a tutto il gruppo quando si tratta di errori comuni o *negli sport di squadra se si vuole affermare la coesione fra i giocatori*; rischia però, individualmente, di non essere un messaggio abbastanza "*forte*" in quanto indirizzato a tutti.

Il rapporto individuale assume l'aspetto di un contatto di preferenza e può essere molto efficace, ma deve essere utilizzato proporzionalmente con tutti gli allievi e non in forma esclusiva, per l'elevata carica affettiva determinata da un rapporto così stretto.

L'uso non corretto di un *feedback* diretto ad un solo individuo farebbe subordinare il contenuto dell'informazione a vantaggio del piano relazionale che questo instaura, per cui un allievo potrebbe sentirsi preso dall'insegnante o viceversa trascurato se l'istruttore non si rivolge mai a lui singolarmente.

Riferimento del feedback

L'intervento può riferirsi:

- al movimento globale
- ad una parte di esso
- al risultato dell'esecuzione
- alla qualità dell'esecuzione

Si parla di *feedback sul risultato* (KR: knowledge of result), quando l'informazione riguarda la riuscita dell'abilità da parte dell'allievo o gli aspetti quantitativi della prestazione, e di *feedback sulla qualità esecutiva* (KP: knowledge of performance) quando l'informazione riguarda il modo e la qualità di esecuzione del movimento.

Momento di emissione del feedback

Esistono diverse possibilità riguardo al momento in cui l'informazione viene fornita rispetto all'esecuzione del movimento richiesto.

- intervenire mentre l'allievo esegue l'attività prescritta
- fornire un'informazione ritardata nel tempo
- fornire l'informazione subito dopo l'esecuzione del movimento

a) Intervenire mentre l'allievo esegue l'attività prescritta

È un tipo di intervento che può passare inosservato soprattutto se il movimento è rapido e non si ripete, può essere efficace nelle attività cicliche, quando l'insegnante o l'allenatore individua il momento esatto in cui si verifica l'errore.

b) Fornire un'informazione ritardata nel tempo

Può essere utile se si tratta di rinforzi motivazionali o di informazioni a carattere generale. Se è un'informazione dettagliata e specifica può non sortire nessun effetto in quanto si rapporta ad un programma motorio evocato solo come immagine visiva e non come percezione senso motoria di un gesto eseguito da poco tempo.

c) Fornire l'informazione subito dopo l'esecuzione del movimento

Immediatamente dopo la fine dell'esecuzione del movimento (5/10 sec.), l'allievo è impegnato a rielaborare i suoi *feedback* interni che in alcune condizioni possono esser molto complessi, per cui questi primi secondi non dovrebbe essere disturbato con altre informazioni.

I *feedback* estrinseci devono giungere all'allievo nella fase entro cui si trovano ancora le sensazioni del precedente movimento, cioè fino a quando nella Memoria a Breve Termine si trovano tracce "*fresche*" del programma motorio messo in atto poco prima (circa 60 secondi), così che le informazioni dall'allenatore o dall'insegnante possano raffrontarsi con sensazioni interne ancora attive.

Quante informazioni deve contenere un feedback

Il *feedback* tra due ripetizioni successive di un esercizio, di regola non dovrebbe contenere più di due o tre informazioni singole.

Tutto il resto può generare confusione e danneggiare la concentrazione sull'essenziale.

È necessario adeguarsi alla capacità dell'allievo di recepire verbalmente ed elaborare le informazioni fornitegli. Con i progressi nell'apprendimento aumenta la sua capacità di elaborare e differenziare le informazioni, quindi anche il suo bisogno che queste siano sempre più dettagliate e precise.

Controllo sull'efficacia dell'intervento fornito. Il feedback sul feedback

Come rendere più efficaci le correzioni

Migliorare la capacità degli allenatori o insegnanti

La competenza degli istruttori dovrebbe essere riferita a:

- *conoscenza approfondita delle caratteristiche del modello ideale dell'abilità oggetto di insegnamento-apprendimento;*
- *conoscenza delle caratteristiche di ogni modello nelle diverse tappe dell'apprendimento;*
- *conoscenza degli errori più diffusi e probabili;*
- *conoscenza su come prevenire gli errori e sulle modalità di correzione;*
- *capacità di osservazione dei movimenti e di rilevazione degli errori;*
- *conoscenza di strumenti operativi di osservazione e di rilevazione dati (schede di osservazione, check list, strumenti audiovisivi).*

Migliorare la capacità di auto correzione degli allievi

La capacità dell'allievo di percepire i suoi movimenti, di trasformare sensazioni in informazioni consapevoli e di autosservarsi dipende dalla sua capacità di collegare informazioni verbali che gli vengono fornite con le sue informazioni sensoriali, soprattutto cinestetiche prodotte dall'esecuzione del movimento.

Saper giudicare i propri movimenti e quelli degli altri atleti va considerato una componente imprescindibile dell'apprendimento della tecnica sportiva e del suo allenamento. Realizzarla non sarà difficile se si assegnano agli allievi compiti concreti di osservazione diretti a questo scopo e se gli atleti vengono resi partecipi nell'individuazione degli errori ed alla ricerca delle misure necessarie alla loro eliminazione.

(illustrazioni dalla Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport - Società Stampa Sportiva, Roma 2001)

Capitolo 6

L'ALLIEVO DI PALLA TAMBURELLO E LE SUE COMPETENZE

6.1 - CARATTERISTICHE GENERALI DEI GIOCHI SPORTIVI LA CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT

Particolarità della relazione pedagogica

Nei giochi sportivi, come in ogni altro rapporto educativo e di insegnamento-apprendimento, è fondamentale il rapporto esistente tra alunno ed insegnante.

Quest'ultimo non va considerato come *padrone* del rapporto e depositario esclusivo del sapere.

Gli spunti formativi devono essere forniti dall'allievo, che deve essere considerato una persona da istruire e non da governare; l'insegnante, all'interno di corsi di addestramento, deve essere un *facilitatore* di apprendimento.

L'allievo deve essere messo in condizione di discutere con lui ed essere capace di addestrarsi da solo, aiutato nel suo intento dall'insegnante.

Motricità basata su movimenti aciclici e non stereotipati

I movimenti aciclici e non stereotipati sono quelli che non si ripetono mai allo stesso modo e che danno la possibilità di avere una soluzione per ogni situazione, anche la più varia.

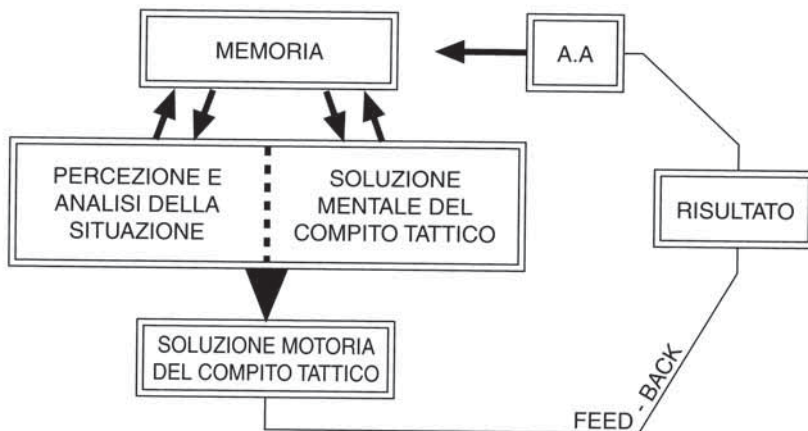
Questa possibilità è di grande importanza per un tamburellista, che nell'arco di una partita si trova di fronte situazioni sempre diverse.

Per questo motivo le sue capacità complessive sono strettamente legate alle sue capacità di modificare i gesti.

Concezione tattica del movimento e coinvolgimento dell'intera personalità dell'alunno nell'attività di gioco

Qualsiasi atteggiamento assuma l'allievo nello svolgimento di un gioco sportivo è da considerarsi un atteggiamento *tattico*, che risulta essere quello che il giocatore ritiene che sia più giusto in quel frangente; per questo un gioco sportivo coinvolge tutta la personalità dell'allievo.

L'AZIONE TATTICA ED I RAPPORTI RECIPROCI TRA LE SUE FASI



IN SINTESI "L'AZIONE TATTICA È UNA SCELTA REPENTINA TRA PIÙ SOLUZIONI POSSIBILI:

1. LA PERCEZIONE E L'ANALISI DELLA SITUAZIONE
2. LA SOLUZIONE MENTALE DEL PROBLEMA
3. LA SOLUZIONE MOTORIA DEL PROBLEMA

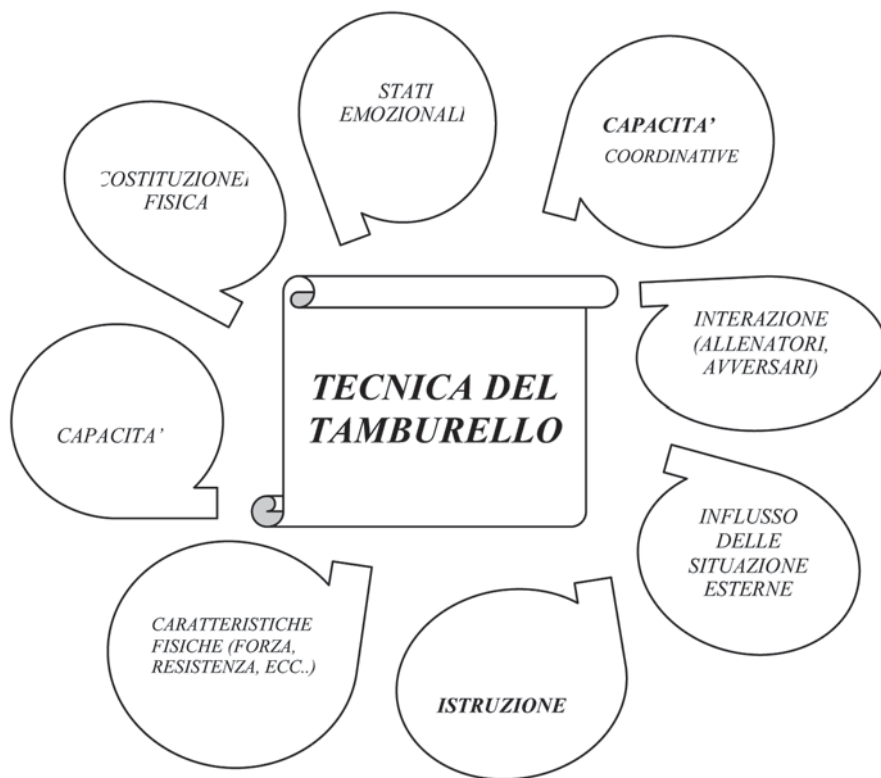
Le fasi di un comportamento tattico, secondo Mahlo, presuppongono la divisione del movimento in due parti principali: una *invisibile* (*percezione, analisi ed elaborazione dello stimolo*) ed un'altra, l'*effettuazione*, che è la traduzione in pratica del processo mentale e che dipende dalle capacità e delle abilità motorie dell'allievo.

Altri sistemi del processo mentale sono la *riafferenza* e la *memoria*.

La prima può essere di due tipi: uno è la possibilità di controllare il movimento mentre si sta effettuando, l'altro è la presa di coscienza del risultato, che, positivo o negativo che sia, viene passato in *memoria* (*insieme delle esperienze vissute*).

Nei giochi sportivi il rendimento si basa sia sulla parte invisibile del movimento che su quella *visibile*, intendendo con questa il risultato del movimento stesso: questo aspetto fa dei giochi sportivi degli sport più completi e formativi ed è opportuno quindi tenerne conto durante le fasi di addestramento e di allenamento al fine di ottenere risultati soddisfacenti.

FATTORI CHE CONTRIBUISCONO AL SUCCESSO INDIVIDUALE NELL'INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE



La classificazione degli sport

Si possono distinguere diversi gruppi di sport: di resistenza, di velocità, di forza rapida, tecnico-combinatori, di combattimento, di controllo e di guida, di precisione e di mira, **giochi sportivi**: questi ultimi (*pallacanestro, pallavolo, calcio, tamburello, ecc.*) hanno come caratteristica principale la *variabilità della situazione*: la tecnica risulta quindi in stretta relazione con i cambiamenti e con la tattica.

È bene sottolineare che i giochi sportivi, per le loro caratteristiche efficaci e divertenti, hanno un ruolo fondamentale nella formazione motorio-sportiva dei giovani e dei giovanissimi.

Un'altro aspetto rilevante di questo gruppo di sport è l'elemento tattico, a causa della grande diversificazione di situazioni dovute al gioco, agli avversari, al campo di gioco, alla palla (o altro attrezzo) e agli obiettivi (*canestro, rete, meta, quindici*).

La conoscenza di questi elementi comporta l'utilizzo della *capacità di gioco*, che permette la creazione dei presupposti necessari e la loro applicazione nel gioco, facendo intervenire contemporaneamente, ed in azione re-

ciproca, le capacità condizionali, quelle coordinative, e le abilità tecnico-tattiche sia di attacco che di difesa.

Dal punto di vista metodologico, gli elementi alla base della programmazione sono l'esecuzione di esercitazioni in forma semplice e poi sempre più complessa (*ad esempio in assenza ed in presenza dell'avversario*), di forme standardizzate e di quelle variate, così come la didattica vera e propria e la piena utilizzazione nella partita.

Elevato numero degli errori nello svolgimento del gioco

Nei giochi sportivi tutti sbagliano e vince chi sbaglia meno. Nonostante la serie numerosa di errori la fonte di questi è circoscritta soprattutto ad errati calcoli ottico-motori e ad inopportuni comportamenti tattici. Tutte queste considerazioni influiscono in maniera preponderante sulla scelta dei metodi di insegnamento da adottare nel tamburello e sull'impegno dell'insegnante, che dovrà essere un profondo conoscitore della meccanica e della dinamica esecutiva dei colpi del tamburello per comprendere quella che sarà la tecnica da far adottare operando e consigliando là dove è necessario.

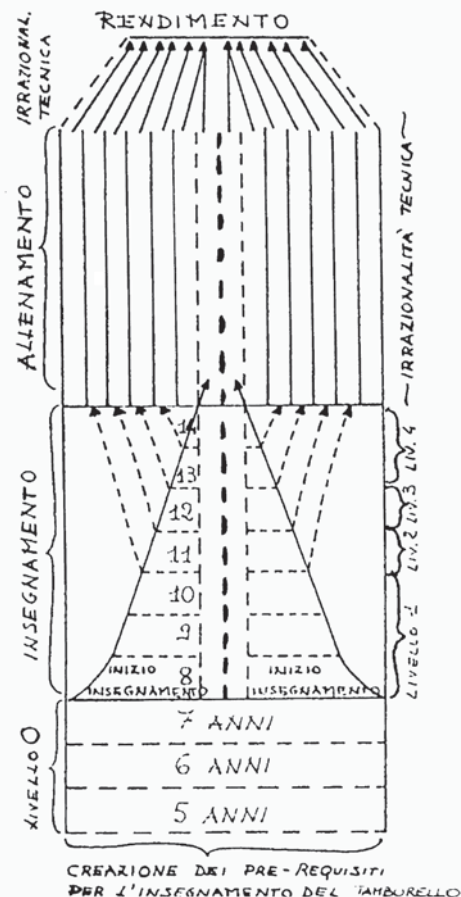
Si va sempre più verso una scelta di insegnamento a mappe elastiche, lasciandosi dietro le spalle quella a mappe rigide usate fino a pochi anni fa. Il metodo di insegnamento più adeguato al tamburello presuppone che la tecnica esecutiva dei colpi venga considerata come una base che l'insegnante propone agli alunni i quali poi elaboreranno a seconda delle situazioni esterne.

Per spiegare meglio cosa intendiamo per tecnica del tamburello nel omento attuale possiamo farci aiutare dallo schema.

Possiamo paragonare la tecnica del tamburello ad un canale che comprende innumerevoli possibilità di variazione.

La linea centrale tratteggiata rappresenta la tecnica teorica basata su esatti principi biomeccanici, ma che non tiene in considerazione le

CANALE DI SVILUPPO DELLA TECNICA INDIVIDUALE DEL TAMBURELLO



molteplici variabili che ogni alunno grande o piccolo, forte o meno, possiede. Da questa linea teorica, che però può coincidere con il tamburello espresso da qualche giocatore, si hanno una serie di possibilità razionali che portano anche loro al rendimento.

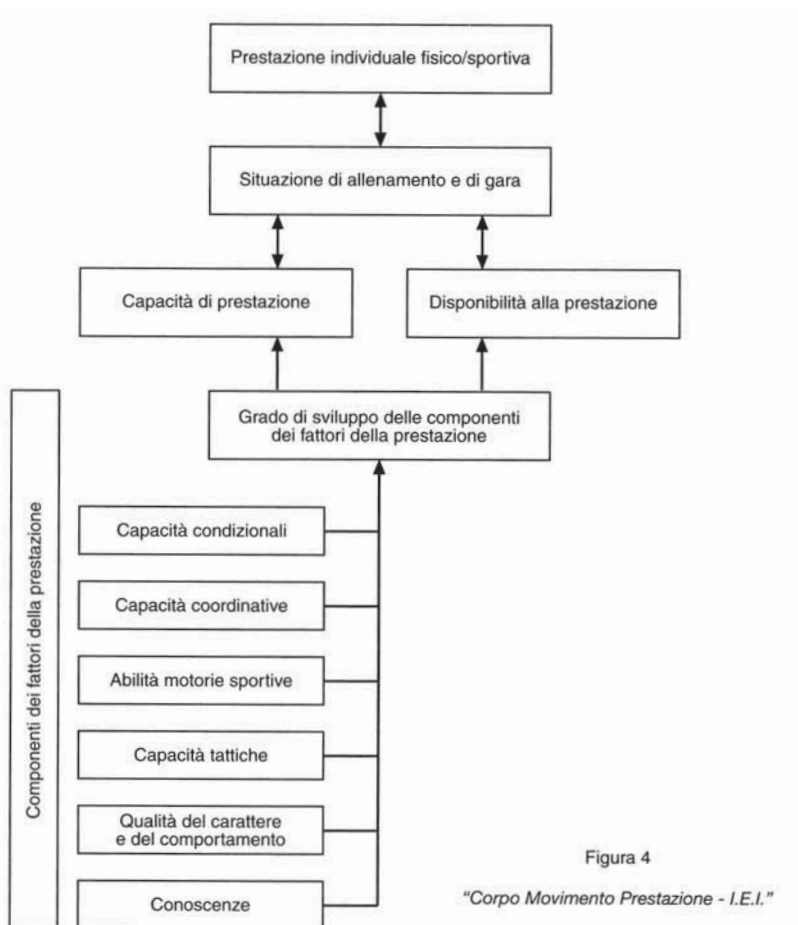
6.2 - I FATTORI DELLA PRESTAZIONE



Tutte le leggi, le regole e i principi dell'impostazione del carico o del sistema di esercizi, nella formazione fisico-motoria e sportiva relativa alla fascia di età dai 5 ai 14 anni hanno lo scopo prioritario di migliorare la capacità di prestazione, accertabile nei risultati degli allievi.

In questa fascia d'età il concetto di "prestazione" ha un orientamento diverso da quello specificamente sportivo; a suo fondamento sta la *definizione di prestazione intesa come espressione dell'insieme delle capacità individuali*.

Questa definizione a carattere pedagogico-sportivo non è in contraddizione con l'impostazione puramente sportiva, secondo la quale la prestazione è l'unità tra esecuzione e risultato di un'azione o di una serie di azioni motorie sportive, che si esprime in un risultato misurabile o accertabile attraverso determinate procedure di valutazione.



Il complesso dei presupposti (o *prerequisiti*) per le prestazioni fisiche o sportive, che un individuo possiede, può definirsi *capacità di prestazione fisica o sportiva*.

Dalla figura si ricava che il grado di sviluppo di tutti i fattori della prestazione si manifesta in uno stato o livello molto specifico di allenamento e di gara dell'atleta adulto, cioè in uno stato, o livello, obiettivamente determinabile, frutto dell'esecuzione di un esercizio concreto o della pratica di una particolare disciplina sportiva.

Lo sport infantile e giovanile, invece, deve servire generalmente allo sviluppo di un migliore stato o livello di condizione psicofisica, che si manifesta in una molteplicità di esercizi e di discipline sportive, che creano le basi per la futura pratica nelle età successive.

Non esiste una capacità di prestazione universale, cioè valida per tutti gli sport; questo è dovuto sia alla ricchezza delle sollecitazioni dell'ambiente naturale e sociale, sia alla molteplicità ed eterogeneità degli elementi, e delle strutture, costitutivi dell'organismo umano.

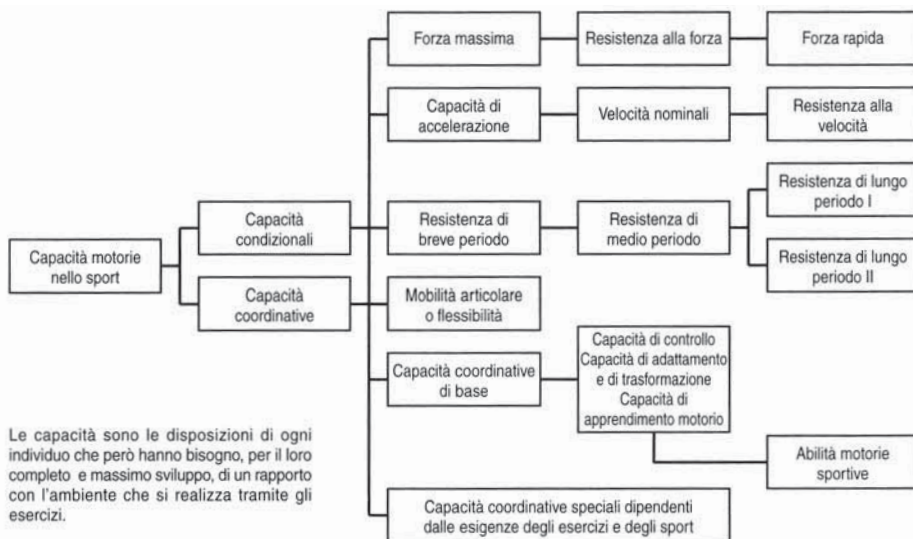
Da ciò scaturisce la possibilità di migliorare, in concreto, la singola capacità di prestazione è soprattutto il prodotto dell'attività motoria.

Il processo biologico portante è l'adattamento degli organi che determinano la prestazione.

Per un incremento della capacità di prestazione è necessario un carico regolare o lo sfruttamento del potenziale di prestazione dell'organismo, vale a dire che la capacità di prestazione è soprattutto il prodotto della capacità motoria.

Oltre che dalla disponibilità della persona, la capacità di prestazione dipende dalla qualità di carattere intelligenza e comportamento, e soprattutto, dall'insieme delle capacità motorie, le *coordinative* le *condizionali*.

La prestazione motoria e sportiva è conseguenza di un insieme di fattori di natura psico-fisica, ormonale strutturale, funzionale, attitudinale, educativa.



I fattori della prestazione nella Palla Tamburello

La Palla Tamburello è uno sport di situazione e gli allievi devono elaborare le risposte momento per momento e costruire azioni sempre diverse.

Oltre ai già descritti fattori dello sport in generale, è necessario poi fare riferimento a quelli specifici della Tecnica e della Tattica della disciplina: la prima deve basarsi su una motricità ampia, fatta di movimenti aciclici, non stereotipati, coordinati, con elementi di forza, velocità, resistenza, precisione oculo-manuale, di equilibrio, di rapidità, di reazione motoria, ecc; la seconda, che coinvolge l'intera personalità degli allievi, è basata sulla capacità di percepire, analizzare, elaborare gli stimoli, effettuare le conseguenti azioni motorie e di conservarne memoria.

Nel campo specifico della Palla Tamburello possiamo considerare fattori della prestazione, oltre a quelli dello sport in generale, i fattori della tecnica inerenti alla sfera della preparazione fisica generale e specifica (*stati emozionali, interazioni con l'avversario, situazioni esterne, capacità cognitive ed istruzione motoria, i fattori strutturali, antropometrici ed ormonali, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, le abilità motorie e quelle sportive*) e quelli della tattica inerenti alla sfera della personalità (*la personalità dell'allievo, la capacità di percezione e di analisi delle situazioni e della soluzione più idonea, la memoria, etc*).



6.3 - LE QUALITÀ MOTORIE: CAPACITÀ COORDINATIVE E CAPACITÀ CONDIZIONALI, AGILITÀ, VELOCITÀ, FORZA, RESISTENZA, FLESSIBILITÀ, MOBILITÀ ARTICOLARE

I PRESUPPOSTI DELLA PRESTAZIONE

Capacità ed abilità motorie sono elementi essenziali per la prestazione sportiva.

L'abilità – *saper fare* – è una componente del comportamento motorio individuale, la cui esecuzione rimane costante ed è ampiamente automatizzata attraverso le ripetizioni.

Le abilità motorie si strutturano sulla base delle capacità motorie, sia coordinative che condizionali.

La combinazione delle abilità secondo varianti spazio-temporali sviluppa le capacità motorie.

Le abilità motorie sono tante quante se ne apprendono.

Il grado di sviluppo della *capacità* condiziona l'acquisizione delle abilità.

Capacità ed Abilità

- Le capacità motorie sono elementi essenziali per la prestazione sportiva
- Le abilità motorie sono forme di movimento specifiche automatizzate attraverso numerose ripetizioni
- Il grado di sviluppo delle capacità condiziona l'acquisizione delle abilità
- Le abilità sono lo strumento fondamentale per lo sviluppo delle capacità



Le capacità motorie fondamentali sono: forza, resistenza, velocità o rapidità, mobilità, coordinazione, equilibrio.

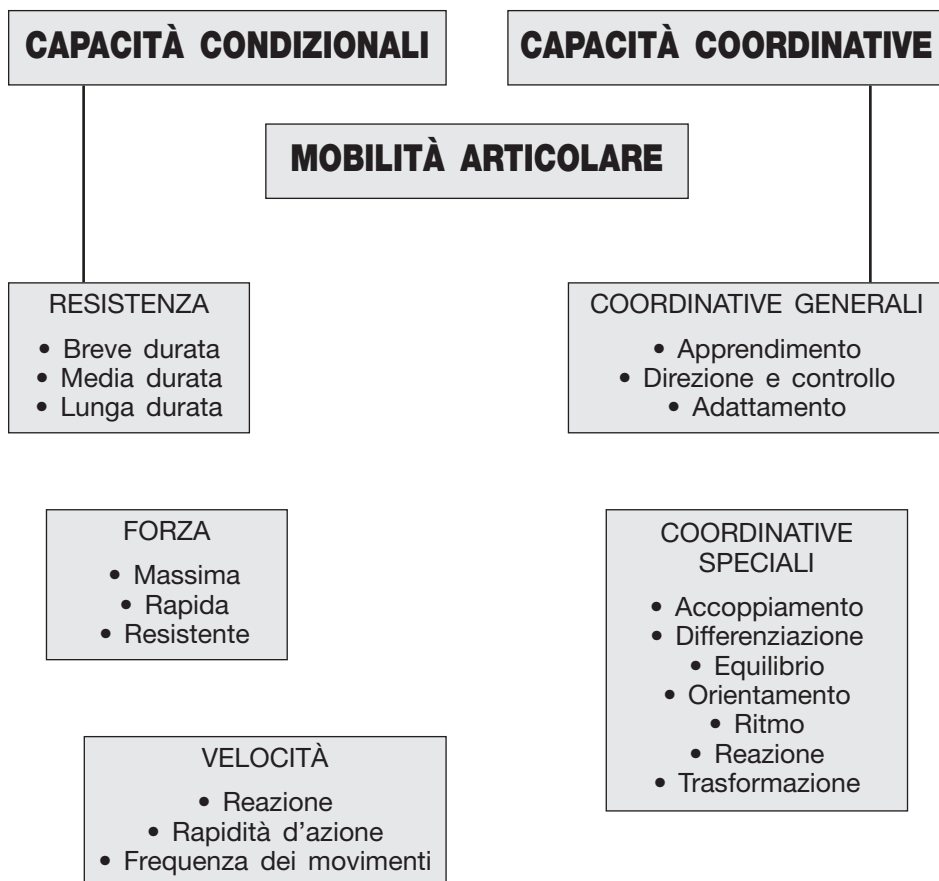
Le capacità motorie sono la base di ogni nostra attività e sono fra loro strettamente collegate.

Dipendono inoltre tutte dall'efficienza e dalla funzionalità di tutti gli apparati e sistemi del nostro corpo. In particolare, la forza è legata al sistema muscolare, la resistenza all'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, la velocità al sistema muscolare e nervoso; la mobilità all'apparato articolare, la coordinazione e l'equilibrio al sistema nervoso.

A seconda dei reciproci legami di relazione e di dipendenza, le capacità motorie si distinguono in condizionali e coordinative.

Le condizionali di base sono **forza, resistenza, velocità e mobilità**.

Quelle coordinative, **coordinazione ed equilibrio**.



LE CAPACITÀ CONDIZIONALI



- **UTILIZZANO L'ENERGIA DISPONIBILE DELL'ORGANISMO**

La forza

La forza è la principale delle qualità condizionali.

Diversi sono i fattori che la condizionano: il volume del muscolo, la qualità neuromuscolare delle fibre muscolari, la frequenza degli impulsi nervosi, le disponibilità di risorse energetiche, l'interazione con altre qualità, la capacità di coordinazione interna ed i fattori genetici.

Dipende anche da età, sesso ed allenamento, in particolare nelle fasi che precedono la pubertà lo sviluppo muscolare e perciò la forza muscolare è, a parità di allenamento, quasi identico sia nei maschi che nelle femmine.

Solo nell'adolescenza si inizia a notare una differenziazione a vantaggio dei maschi.

La forza si esprime secondo tre forme interdipendenti tra loro:

- *forza assoluta o massimale*, che viene allenata con carichi elevati massimali e submassimali, cioè dal 75% al 100% del carico che può essere sollevato in una sola volta.

Particolare attenzione per l'uso dei carichi con i giovani evitando di superare l'80% del proprio massimale;

- *forza veloce o potenza*, che viene allenata con esercizi a carico naturale con serie ripetute di movimenti veloci; con esercizi che prevedono l'uso di sovraccarichi, mai superiori al 30/60% del proprio massimale.

Una delle applicazioni valide per l'allenamento della forza veloce è la tecnica pliometrica o metodica del salto in basso e tutte le diverse forme di rimbalzo.

La forza veloce viene altresì allenata da esercizi a carico naturale, esercizi con grandi attrezzi, esercizi con piccoli attrezzi o sovraccarichi, esercizi con apposite macchine, percorsi ad ostacoli e *circuit training* ed esercizi pliometrici.

- *forza resistente* che prevede l'esecuzione di prove lente per periodi prolungati.

L'allenamento della forza resistente è strettamente legato alle metodologie della resistenza allo sforzo (*fenomeno della fatica*) e ai suoi principi fisiologici (*processo aerobico, anaerobico e parametri cardiocircolatori*).

La forza resistente viene accresciuta attraverso un numero elevato di ripetizioni, anche venti, con carichi medio-bassi 25/60% del massimale e con poco recupero, circo 45 secondi.

CAPACITÀ CONDIZIONALI

- **Capacità di FORZA**

È la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni che servono a vincere o ad opporsi a resistenze

- **Capacità di RESISTENZA**

È la capacità che permette all'organismo di resistere alla fatica in un determinato lavoro fisico senza che si determini un calo nella prestazione

- **Capacità di VELOCITÀ**

È la capacità di realizzare azioni motorie in un tempo minimo

La differenza di forza tra uomo e donna è relativa alla sola forza assoluta.

In effetti è più corretto considerare il rapporto tra la forza assoluta ed il peso corporeo, cioè la forza relativa. Per esempio, tra due sollevatori, uno di 80 Kg che ne solleva 65 e uno di 60 che ne solleva 50, il primo ha più forza assoluta, cioè può sviluppare una forza maggiore, ma il secondo ha più forza relativa.

Test per verificare la forza

- Piegamenti sulle braccia
- Esercizi addominali
- Salto in lungo da fermi
- Salto in elevazione

Allenare la forza

Occorre tener presente che in relazione al tipo di forza che si vuole incrementare, devono variare:

- a) il carico di lavoro
- b) il numero delle ripetizioni
- c) la velocità di esecuzione.

NB: finché non si raggiunge la piena maturità dello sviluppo sessuale, la forza non dovrebbe essere allenata in maniera specifica, cioè usando macchine, bilancieri: questo per non gravare su strutture in accrescimento con carichi che potrebbero essere inadeguati e nocivi.

A tale proposito è sempre utile ricordare, per tutti i giovani che si apprestano a lavorare con i carichi:

- 1) eseguire sempre lo stretching
- 2) non eseguire esercizi con carichi massimali

- 3) non sottoporsi a tensioni troppo prolungate
- 4) tenere la postura corretta
- 5) controllare la respirazione evitando l'apnea
- 6) rispettare i segnali di fatica del corpo
- 7) eseguire esercizi di defaticamento e stretching alla fine della seduta di allenamento.

La resistenza

Si definisce *resistenza* la qualità motoria condizionale che si esprime attraverso la capacità di sopportare o di prolungare per il maggior tempo possibile un determinato sforzo, durante il quale si contrasta la fatica.

Essa è quindi la capacità di resistere alla stanchezza tollerando sforzi di media e lunga durata.

Si può resistere alla fatica in modi differenti, in relazione al tempo che dura l'attività in corso.

Si parla così di:

- *resistenza di lunghissima durata*, 35/90 minuti: il meccanismo aerobico è preponderante (*maratona, sci di fondo*)
- *resistenza di lunga durata*, 10/35 minuti: qui l'intensità dello sforzo è maggiore rispetto alla resistenza di lunghissima durata; il meccanismo aerobico è accompagnato in parte anche dal meccanismo anaerobico lattacido (5.000/10.000 m)
- *resistenza di media durata*, 2/10 minuti e *resistenza di breve durata*, 45 secondi / 2 minuti: in questi tipi di resistenza il meccanismo aerobico è poco interessato, mentre prevale il meccanismo anaerobico, specie quello lattacido (400 m).

Test per verificare la resistenza aerobica

- Test di Cooper

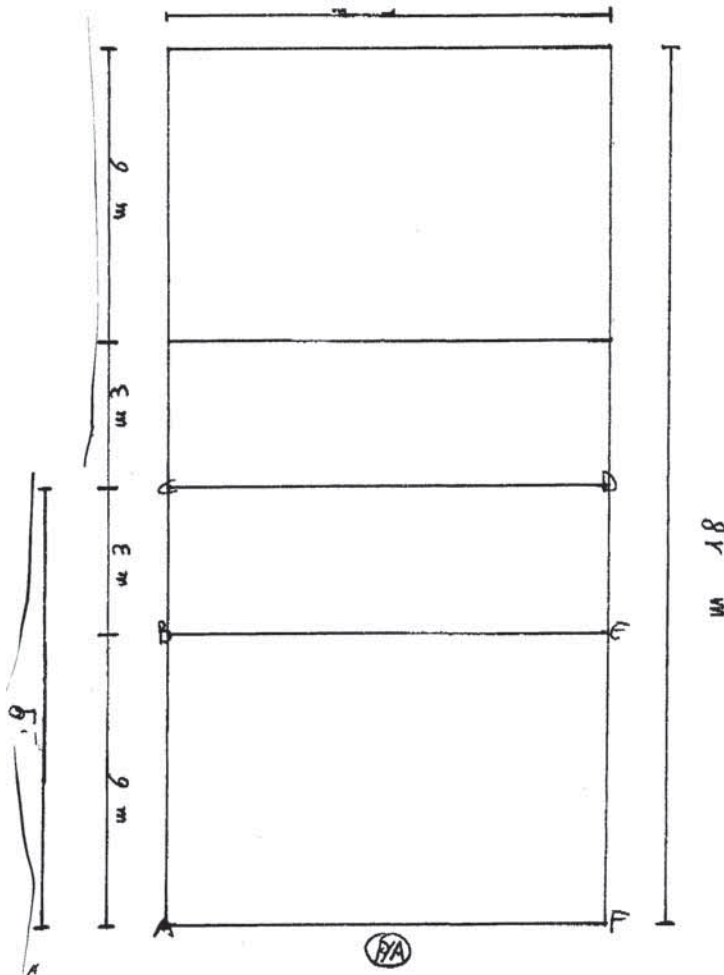
Test per verificare la resistenza anaerobica

- Vari esercizi da strutturare



CIRCUITO A

- Sviluppo: sui 9 metri
- Attrezzi: 6 coni, 1 cerchio, 6 palline 1 cronometro
- Svolgimento: Posizionare i coni sui punti A-B-C-D-E-F, poggiare sopra ad ogni cono una pallina. Partenza dal cerchio e prendere una pallina alla volta senza un ordine prestabilito, e metterla nel cerchio.
- Tempi: (tempi calcolati su ragazzi di 14/16 anni; per più giovani rapportarli all'età)
 - OTTIMO sotto i 23"
 - DISTINTO sotto i 24"
 - BUONO sotto i 25"
 - DISCRETO sotto i 26"
 - SUFFICIENTE sotto i 27"

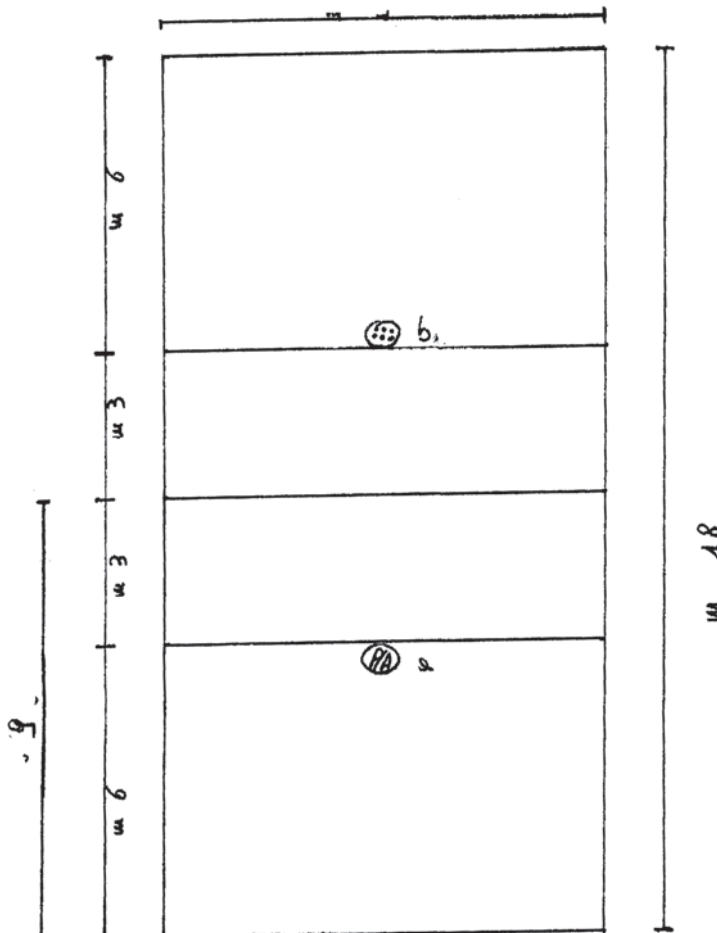


CIRCUITO B

- Sviluppo: sui 6 metri
- Attrezzi: 6 palline, 2 cerchi
- Svolgimento: partenza ed arrivo nel cerchio. Correndo prendere una pallina alla volta e portarla nel cerchio. Il circuito sarà terminato quando tutte le palline saranno nel cerchio.

VARIANTE: Prendere le palline a balzi laterali non incrociando le gambe.

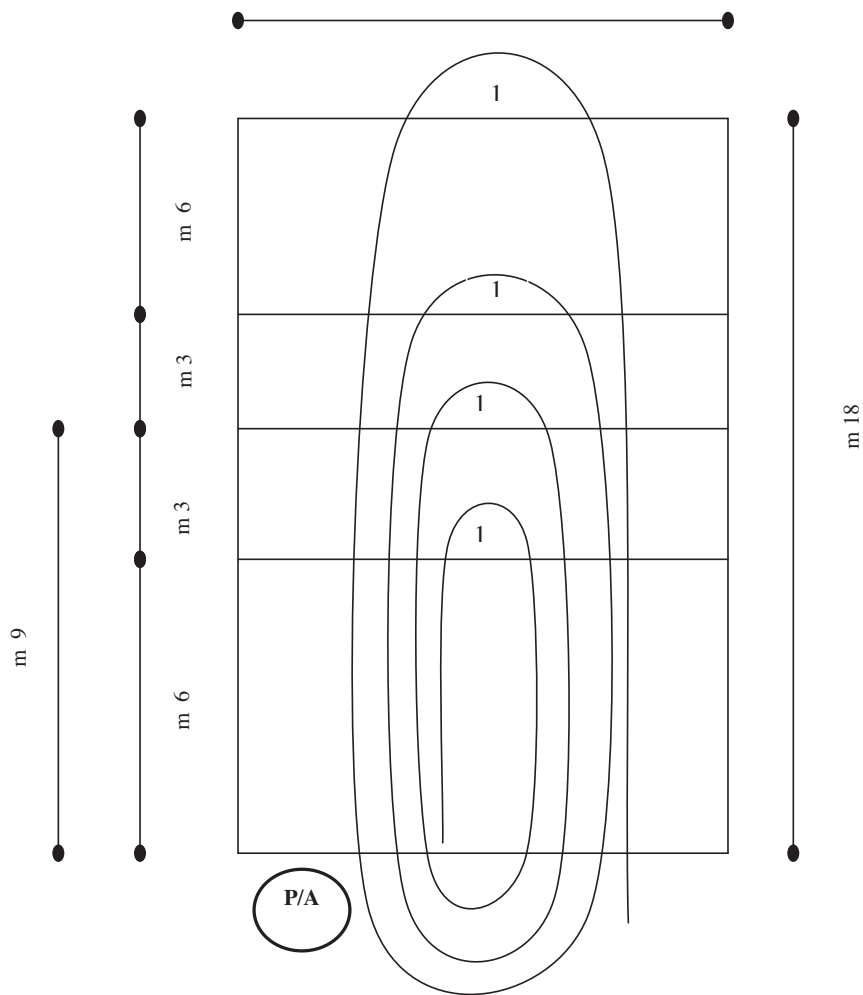
- Tempi (circuito B/variante):
 - OTTIMO sotto i 20"/24"
 - DISTITO sotto i 21"/25"
 - BUONO sotto i 22"/26"
 - DISCRETO sotto i 23"/27"
 - SUFFICIENTE sotto i 24"/28"



CIRCUITO C

- Sviluppo: sui 18 metri per un totale di 90 metri
- Attrezzi: 5 coni, 1 cronometro
- Svolgimento: Posizionarsi sulla linea di partenza/arrivo e poi sui 6-8-12-18 metri correre il più veloce possibile girando attorno alle boe/coni nella progressione prevista 6-9-12-18 ed arrivare alla partenza.
- Tempi:

- OTTIMO	sotto i 22"
- DISTINTO	sotto i 23"
- BUONO	sotto i 24"
- DISCRETO	sotto i 25"
- SUFFICIENTE	sotto i 26"



Allenare la resistenza

L'allenamento alla resistenza generale, come metodo principale, avviene attraverso la corsa, con un minimo di 8/10 minuti fino a 45/50 minuti.

La velocità deve essere costante e va curata particolarmente la respirazione, che va accentuata per una migliore ossigenazione.

I battiti cardiaci non devono essere superiori al doppio di quelli registrati in condizioni di riposo.

L'allenamento alla resistenza specifica si ottiene, per migliorarla, sapendo che il meccanismo che si va ad intaccare è quello anaerobico-lattacido: gli esercizi da effettuare sono quelli di intensità medio-alta, mai massimale, quindi lavoro continuo con ritmo costante, metodo delle ripetizioni o interval-training, metodo ad andature varie.

La velocità o rapidità

I fattori che determinano la velocità sono il perfetto sincronismo neuromotorio tra muscoli agonisti ed antagonisti, la natura delle fibre muscolari (*le fibre bianche hanno velocità e capacità di contrazione rispetto al quelle rosse*), la forza veloce, l'elasticità muscolare, una corretta tecnica esecutiva del gesto, la concentrazione e la determinazione come capacità mentali.

Test per verificare la velocità

- 30 m
- 60 m
- 100 m

Allenare la velocità

L'allenamento specifico della velocità comprende l'esecuzione di esercizi in tempo breve 8/12 secondi alla massima velocità, con intervalli di recupero di 3/5 minuti.

NB: l'allenamento dovrebbe riguardare quelle situazioni e quei gesti che si verificano nelle gare in modo da consentirne l'automatizzazione.

In particolare l'allenamento ha il fine di migliorare e sviluppare la capacità di reazione, quella di accelerazione, la rapidità di spostamento, la resistenza alla velocità.

Il gioco è un metodo validissimo per allenare la velocità, in quanto si riescono a dare stimoli intensi, ma variati; inoltre, soprattutto, in quanto si mantiene elevata la partecipazione emotiva dell'atleta e quindi si accentua la fantasia di chi esegue l'azione.

MOBILITÀ ARTICOLARE



La mobilità è la capacità di eseguire atti motori sfruttando la massima escursione articolare. Le articolazioni concorrono a realizzare i movimenti in tutte le direzioni consentite con la massima ampiezza e scioltezza aumentando pertanto l'efficacia del gesto, rendendolo più economico e meno faticoso.

Questa capacità è fortemente condizionata da altre qualità, quali forza, resistenza, velocità, delle quali una volta condiziona l'espressione.

Tra i fattori che influenzano la mobilità troviamo la temperatura, gli eventuali traumi subiti, le abitudini di vita sedentaria o un eccessivo lavoro di forza.

Anche le caratteristiche anatomiche individuali, il sesso e l'età hanno la loro influenza.

Test per verificare la mobilità

- Mobilità della spalla
- Mobilità del rachide
- Mobilità delle anche

Allenare la mobilità

Per allenare la mobilità si possono usare tre tipi di metodiche, che prevedono lo svolgimento di:

- *esercizi attivi*, che si basano su esercizi ginnici tradizionali: quindi lavoro dinamico con l'impiego di lavoro attivo isotonico dei muscoli; si possono eseguire sia individualmente che a coppie
- *esercizi passivi*, che si basano sul lavoro statico e sulle contrazioni isometriche tramite l'aiuto di un compagno oppure con l'uso di attrezzi o pesi; possono essere eseguiti sia individualmente che a coppie.
- *esercizi di allungamento o stretching*, che si basano su esercizi che hanno lo scopo di raggiungere una determinata posizione (*soggettiva*) e di mantenerla.

È importante ricordare che durante l'esecuzione dello stretching non si deve mai molleggiare!

LE CAPACITÀ COORDINATIVE



- **COSTITUISCONO IL PRESUPPOSTO PER ORGANIZZARE E REGOLARE IL MOVIMENTO**

La coordinazione

La coordinazione procede per tappe ed in relazione agli sviluppi ed alle esperienze motorie compiute soprattutto in certe fasi dell'evoluzione psicofisica (*infanzia e pubertà*).

Verso i 4/5 anni i bambini sono in grado di esprimere e apprendere solo semplici gesti coordinativi istintivi.

Le capacità motorie coordinative hanno il loro massimo sviluppo tra i 5 e 12 anni, in particolare verso i 10 per le femmine e i quasi 12 per i maschi.

**LE CAPACITÀ COORDINATIVE SI FONDANO
SULL'ASSUNZIONE ED ELABORAZIONE
DELLE INFORMAZIONI
E SUL CONTROLLO DELL'ESECUZIONE**

- **GLI ANALIZZATORI PERMETTONO DI SVOLGERE TALE PROCESSO**

Gli analizzatori che hanno maggiore importanza riguardo al movimento sono:

- **VISIVO**
- **STATICO-DINAMICO**
- **ACUSTICO**
- **TATTILE**
- **CINESTESICO**

Tra i 12 e i 15 anni (*pubertà*) l'apprendimento delle qualità coordinative subisce un rallentamento e tutto quanto precedentemente acquisito va continuamente riadattato per compensare i notevoli mutamenti delle proporzioni delle diverse parti del corpo, del peso e dell'altezza.

Possiamo distinguere le capacità coordinative in *generali* e *speciali*:

- *le generali* sono la capacità di apprendimento motorio, la capacità di controllo motorio, la capacità di adattamento alle trasformazioni; si valutano tutte attraverso test.

CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

- **CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO**

È la capacità di assimilare e acquisire movimenti o parti di movimenti che devono poi essere immediatamente stabilizzati

- **CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE MOTORIA**

È la capacità di adattare il programma motorio in relazione alla modifica improvvisa della situazione motoria che si verifica nel gioco

- **CAPACITÀ DI CONTROLLO MOTORIO**

È la capacità di indirizzare e controllare il movimento secondo un programma di azione prestabilito

- *le speciali* sono la capacità di destrezza fine, la capacità di combinazione a accoppiamento, la capacità di reazione, la capacità di differenziazione dinamica, la capacità di anticipazione motoria, la capacità di fantasia motoria, la capacità di differenziazione spazio temporale, la capacità di orientamento, la capacità di ritmo, la capacità di equilibrio, la capacità di coordinazione oculo-motoria.

CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

- **CAPACITÀ DI COMBINAZIONE MOTORIA**

È la capacità di collegare in un'unica struttura motoria più forme autonome e parziali di un movimento

- **CAPACITÀ DI EQUILIBRIO**

È la capacità di mantenere una corretta posizione, statica o dinamica, del corpo nello spazio. È anche la capacità di recuperarla quando viene persa

- **CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO**

È la capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio

- **CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE SPAZIO-TEMPORALE**

È la capacità di dare un ordine consequenziale di tipo cronologico-spaziale ai processi motori parziali, collegandoli tra loro per farli diventare un'atto unitario e finalizzato

- **CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE DINAMICA**

È la capacità dell'individuo di differenziare e precisare le sensazioni ricavate dagli oggetti e dagli eventi, attraverso gli organi di senso, per poter meglio reagire alle diverse situazioni motorie che si presentano nel gioco

- **CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE**

È la capacità di prevedere correttamente sia l'andamento che il risultato di un'azione per poter programmare velocemente le risposte

Test per verificare la coordinazione

Circuiti di varia natura comprensivi di salti, capriole, corse, cambi di direzione, tiri sia con gli arti inferiori che superiori, etc.

Allenare la coordinazione

Non esistono metodiche specifiche in quanto ogni esercizio, dal più semplice al più complesso, allena la coordinazione.

Pertanto più attività fisiche diversificate si praticano, più i gesti saranno precisi ed efficaci: da qui l'importanza di non specializzare troppo precocemente un'attività fisica.

Allenare la coordinazione vuol dire acquisire sicurezza nei gesti e raggiungere una buona armonia tra pensiero e movimento.

L'equilibrio

Consiste nella capacità di mantenere o riacquistare una posizione stabile per il proprio corpo in differenti situazioni statiche o dinamiche.

Si deduce pertanto che ha una buona capacità di equilibrio non chi lo perde mai, bensì chi riesce a ristabilirlo velocemente.

È una qualità motoria che viene costantemente sollecitata dalle posizioni che assumiamo e dai gesti che compiamo.

Il centro nervoso dell'equilibrio è posto nel cervelletto.

È più facile mantenere l'equilibrio se il peso è equamente distribuito su due appoggi e se la base di sostegno è ampia;

L'equilibrio può essere distinto in statico e dinamico; esiste anche l'equilibrio in volo, come per i tuffi e i gesti acrobatici.

Test per verificare l'equilibrio statico, dinamico e in volo

Statico:

- rimanere in equilibrio su di una gamba sopra una sbarra;
- rimanere in equilibrio su di una gamba su di una sbarra ad occhi chiusi.

Dinamico e in volo:

- eseguire un salto da fermi con rotazione di 180° battendo le mani in volo;
- eseguire un salto da fermi con rotazione di 360° battendo le mani in volo, in alto e poi dietro la schiena;
- eseguire un salto partendo in piedi su di un rialzo di circa 40/50 cm, effettuare una rotazione di 180° e ricadere in una zona stabilita dopo aver battuto le mani nella fase di volo.

Allenare l'equilibrio

Ogni volta che eseguiamo gesti atletici che richiedono rapidi spostamenti, variazioni improvvise di appoggi, brusche accelerazioni o frenate, alleniamo l'equilibrio; pertanto non esistono in realtà metodi particolari se non eseguire esercizi di tutti i tipi, e quindi polivalenti, costringendo il sistema nervoso a reagire velocemente ai nuovi stimoli con aggiustamenti motori.

IL GIOCO DEL TAMBURELLO

Per l'avviamento allo sport bisognerà rispettare i tempi dello sviluppo, non soltanto motorio, anche cognitivo, emotivo e relazionale. Ci sono dei periodi critici diversi per abilità diverse determinati dalla maturazione generale dell'agonismo. Il lancio della palla è "pronto" verso i 6 anni. Il senso dell'equilibrio si sviluppa negli anni delle elementari.

Un bambino è "pronto" per una determinata attività motoria quando possiede e padroneggia i prerequisiti di un apprendimento. Si deve iniziare lavorando sulle cosiddette aree di sviluppo potenziale, purché questa forma di addestramento avvenga in forma lieve e giocosa: si tratta di una forma di educazione motoria generale, che non è orientata verso apprendimenti altamente specializzati, ma che consente di entrare in contatto con le diverse discipline sportive e di divertirsi sia facendo movimento che stando con gli altri bambini. Questo tipo di addestramento non è soltanto una questione fisica, di muscoli o di coordinamento dei singoli movimenti, ma anche mentale.

Nel tamburello scolastico il risultato è affidato all'abilità del ragazzo nel produrre azioni adeguate al contesto e alla variabilità delle situazioni, perciò è la **flessibilità** a essere importante più che una rigida specializzazione dei movimenti. È evidente il ruolo che i giochi di squadra assumono nell'incoraggiare l'impegno personale e di gruppo, nell'accettare e rispettare l'altro.

L'abilità del giocatore consiste nel saper scegliere, tra le varie mosse possibili, quella che offre maggiore probabilità di vittoria; si tratta dunque di condurre l'alunno a compiere confronti di probabilità. Le attività di gioco devono essere sempre "consapevoli", mai casuali, puntualmente programmate.

SCHEDA

GIOCHI A TEMA E GIOCHI A CONFRONTO

Partecipare consapevolmente alle attività di gioco e di sport rispettando le regole.

- Acquisire e sviluppare le capacità coordinative oculo-manuali.
- Assumere ruoli diversi nell'ambito di forme di gioco organizzate;
- Cogliere il significato della sportività;
- Conoscere e rispettare le regole.

Il tamburello è uno sport adatto ai bambini per la semplicità delle regole e la naturale espressione dei gesti tecnici.

Si fondono armonicamente destrezza, dinamicità e ritualità del gesto oltre all'estro personale, perciò ogni azione di gioco è quanto mai varia e spettacolare.

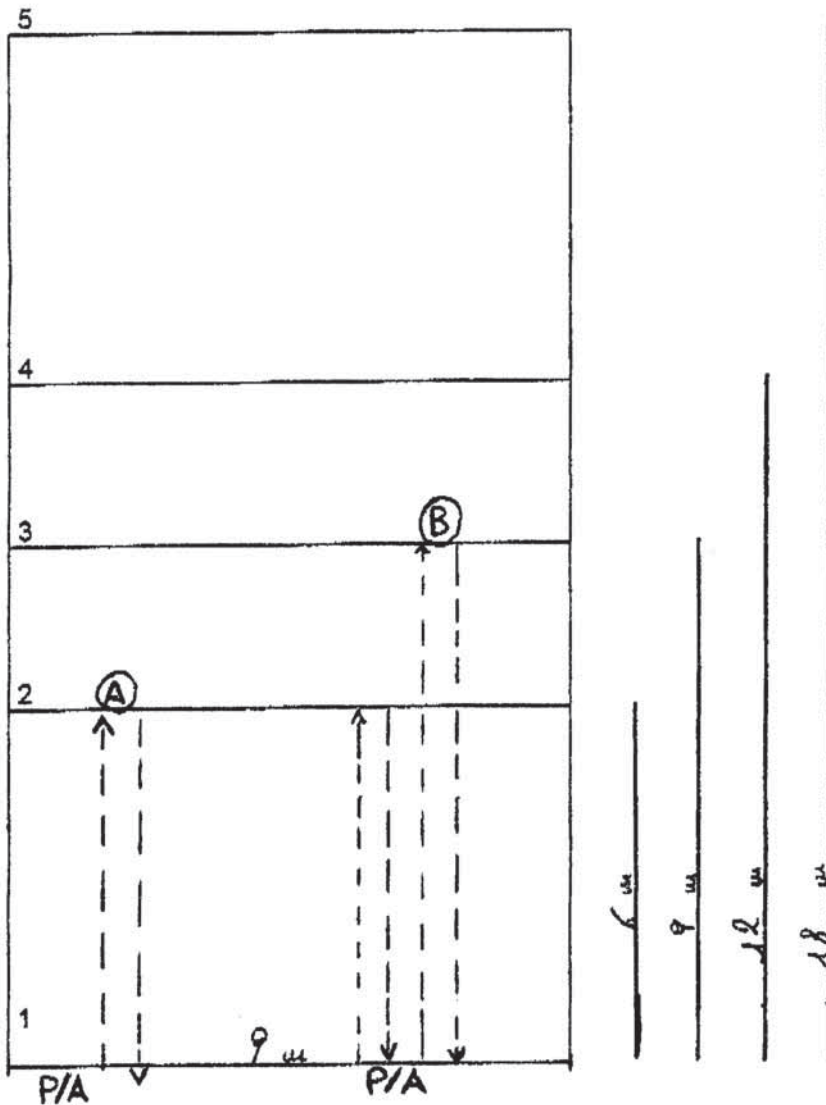
ESERCIZI LONGITUDINALI

Es. A:

Partendo dal punto P/A, proni, mani incrociate dietro la schiena, scatto, toccare fino punto 2 e ritornare senza girarsi (corsa indietro), e posizionarsi ancora proni.

Es. B:

Uguale in tutto nell'esercizio A, tranne che arrivati al punto 1 non ci si pone proni, ma dopo aver toccato con le mani si riparte fino al punto 3 e si torna indietro al punto 1 proni.

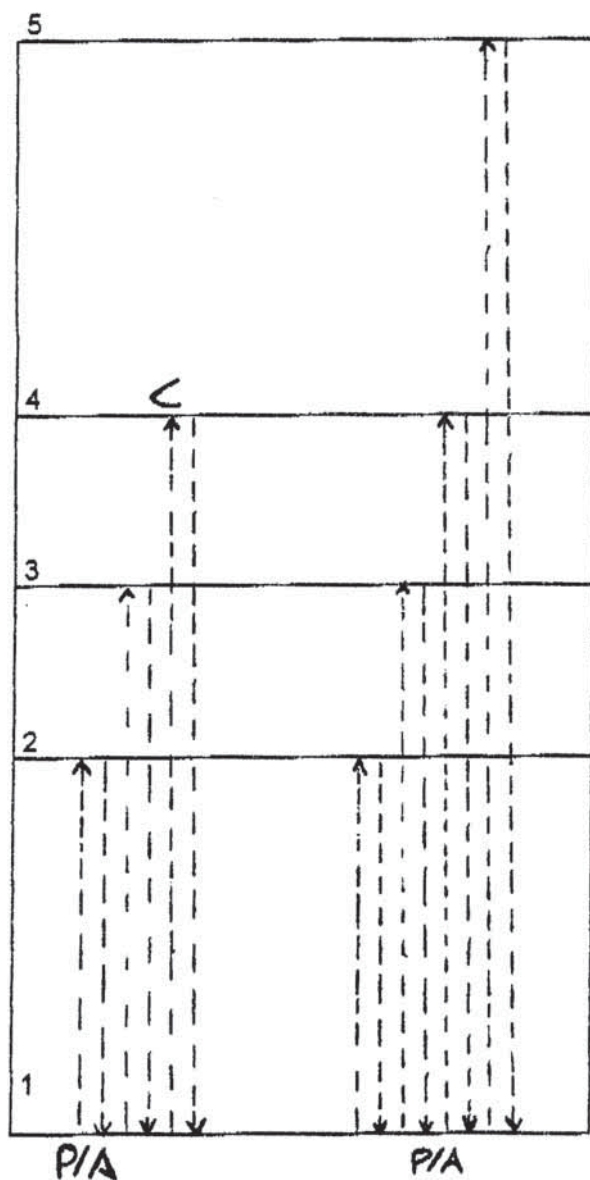


Es. C:
Uguale all'esercizio A e B con l'aggiunta del punto 4.

Es. D:
Vedere gli esercizi precedenti con l'aggiunta del punto 5.

Note:

Tutti gli esercizi si possono fare con più persone, anzi è consigliabile farli almeno accoppiati fino ad un massimo di 4-5 persone;



Es. A1-B1-C1-D1:

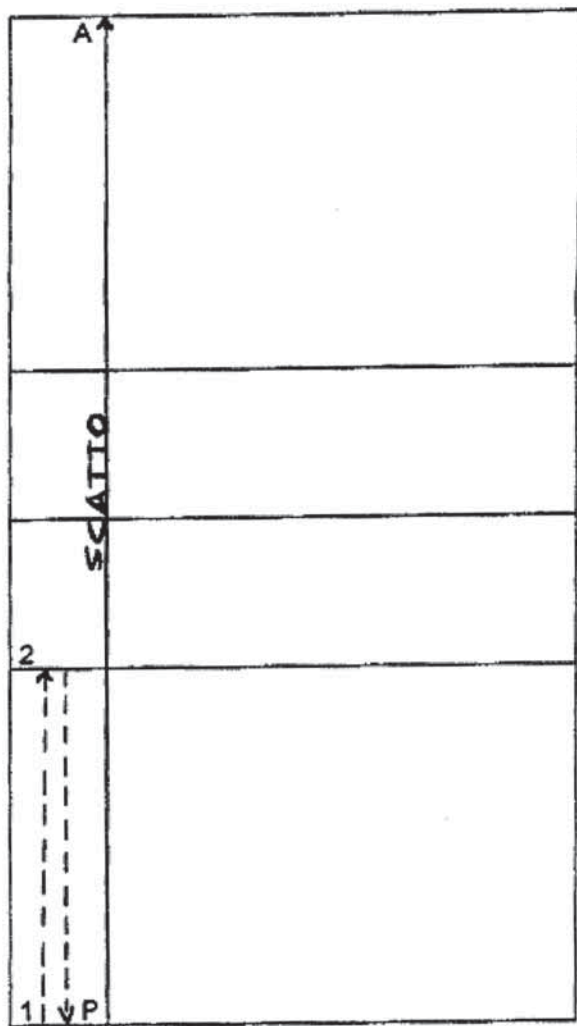
Vedere la sequenza a pagina 1 e 2 in tutta la sua scansione, con la variante che invece di posizionarsi proni al termine dell'esercizio, si effettua uno scatto fino al punto 5 (18mt).

Es. A1:

Partire dal punto 1, proni, mani incrociate dietro la schiena, scatto, toccare la linea posta al punto 2, ritornare senza girarsi fino al punto 1, toccare con le mani la linea e scattare fino al punto 5.

Es. B1-C1-D1:

Ripetere seguendo l'esercizio A.



Es. A2:

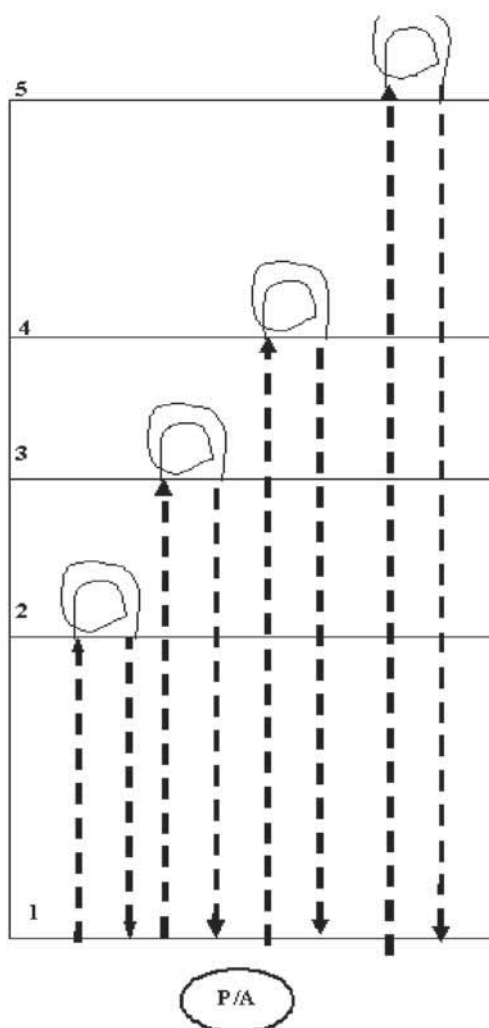
Uguale all'esercizio A con la variante di girare attorno ad un punto fisso (cono, palla medica, ecc.) con un giro di 360° e ritornare al punto 1.

Es. B2-C2-D2:

Ripetere tutta la sequenza uguale agli esercizi A-B-C-D.

N.B.:

Tutti gli esercizi devono essere fatti anche con l'aggiunta di una resistenza supplementare cioè un carico tipo una palla medica da tenere in mano, delle cavigliere, polsiere, giubbotti, ecc.



Es. A3:

Ripetere la sequenza prevista negli esercizi A1-B1-C1-D1 con la variante del giro completo (360°) attorno al punto fisso.

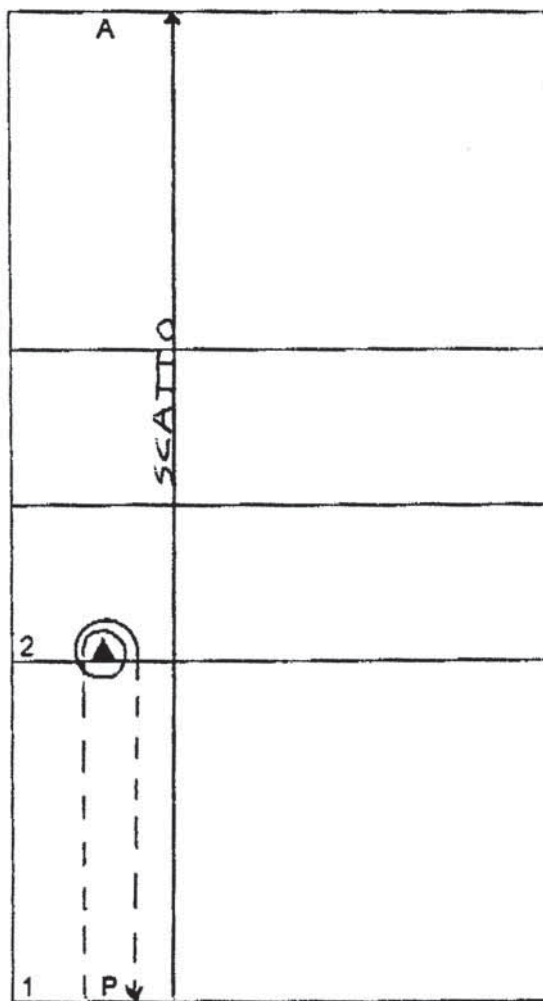
Es. B3-C3-D3:

Ripetere la sequenza uguale agli esercizi A1-B1-C1-D1.

NOTE:

Tutti gli esercizi dovranno essere cronometrati e ripetuti in più riprese.

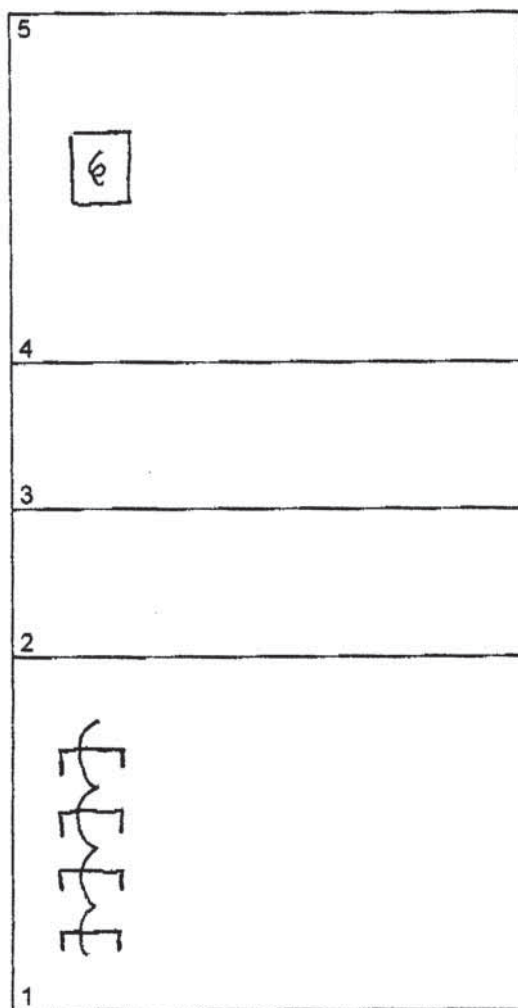
Si possono prevedere vari tipi di partenza: supina, supina alternando il lato destro e sinistro, da in piedi con fronte avanti, da in piedi con fronte rivolta in dietro rispetto al senso di corsa, ...



Gli esercizi A-B-C si possono anche fare in QUADRUPEDIA con tutte le varianti possibili. Ciò per fornire una maggiore coordinazione fra arti superiori e quelli inferiori.

VARIANTI:

- Nello spazio fra 1 e 2, dove si hanno 6 mt, e fra quello compreso tra il 4 e il 5 si possono mettere degli ostacoli o dei materassi per delle capriole oppure entrambi.
- Fra gli ostacoli (in un secondo tempo) si possono mettere dei cerchi ottenendo così un duplice scopo: potenziamento degli arti inferiori più precisione spazio temporale nel cadere nel cerchio.
- All'inizio si superano gli ostacoli a balzi alternati in seguito a spinte a piedi paralleli.



Es. 1:

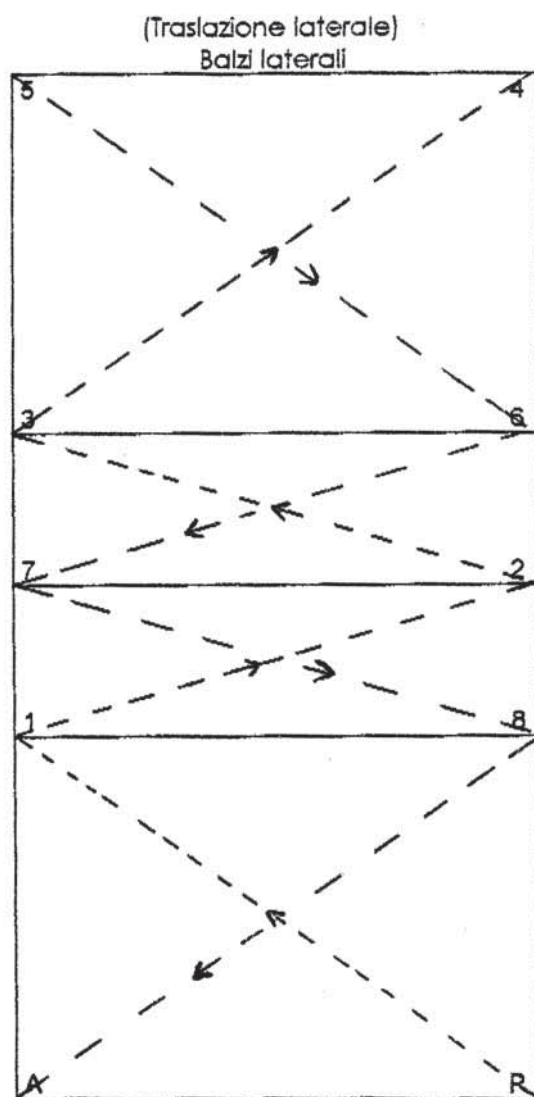
Corsa con continue variazioni di direzione.

S'effettuano diagonali come nello schema, più una traslazione dal punto 4 e 5.

N.B.:

VARIANTI:

Si può fare con una resistenza tipo palla medica, ecc.



CIRCUITI

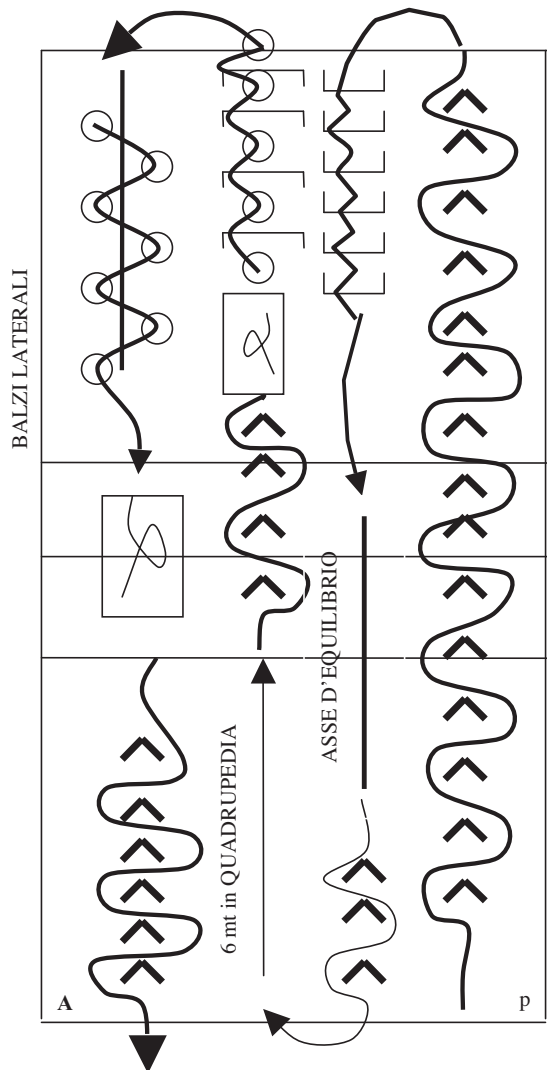
Sfruttando tutti gli attrezzi a disposizione, predisporre dei circuiti che siano il più possibile completi, cioè per la coordinazione, destrezza, potenziamento, velocità, resistenza, ...

NOTE:

Si può fare cronometrato:

- A tempo: da 1' a 3' continuato;
- A tempo, intervallando ogni 40" lavori di potenziamento per addome e braccia;

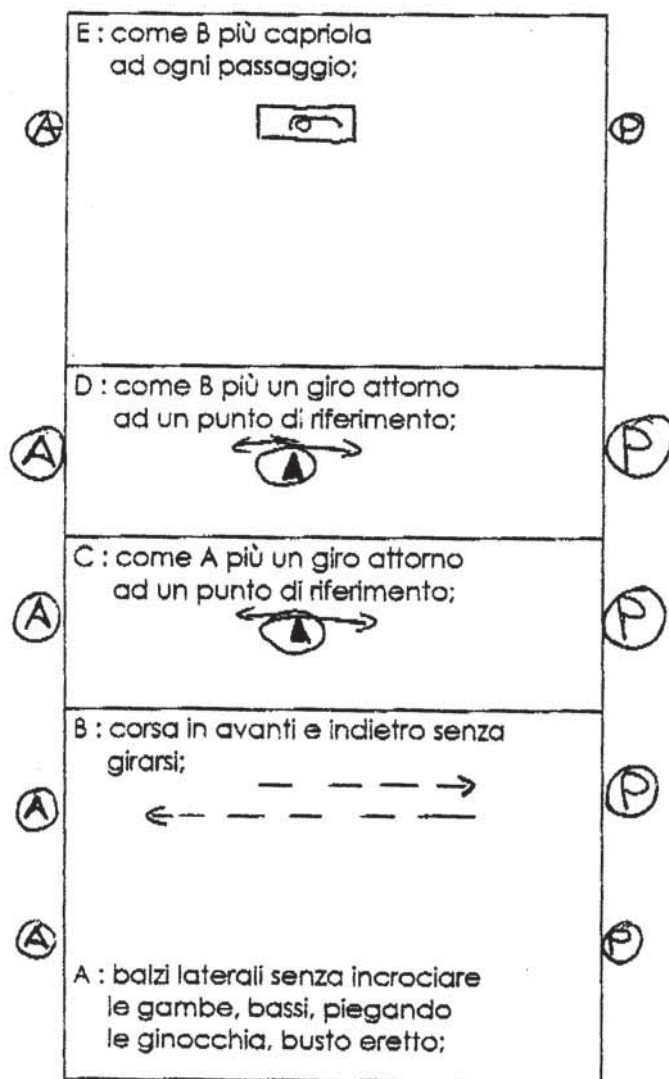
ATTENZIONE: si possono prevedere alcuni passaggi sotto gli ostacoli



ESERCIZI "TRASVERSALI"

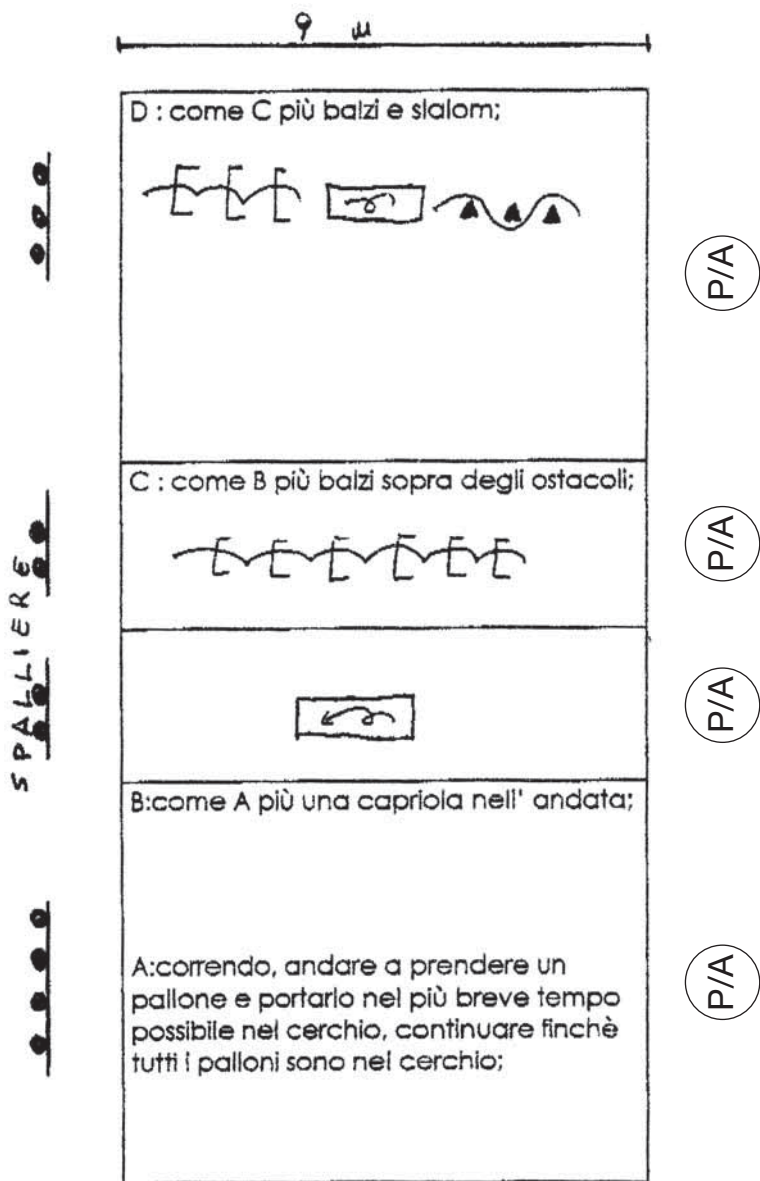
Es. A:

- Sono strutturati sulla distanza dei nove metri con l'ausilio di cerchi e soprattutto di palline da tennis;
- Si parte con un minimo di 3 palline fino ad un massimo di 8, ipotizzando varie situazioni sotto previste;



Es. B:

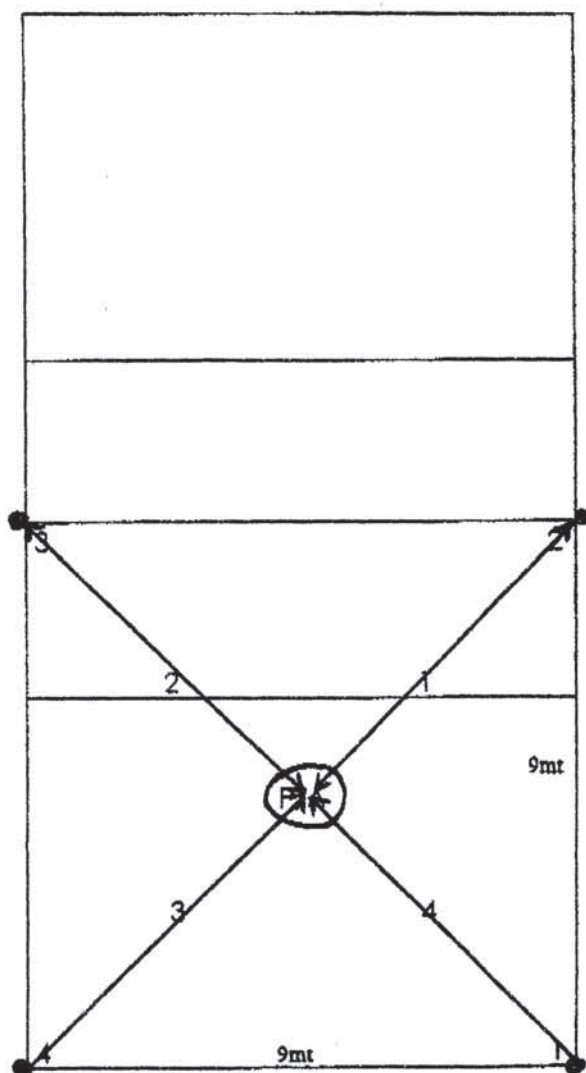
Si sfrutta la distanza compresa tra il campo da pallavolo e le parate dove, in genere sono posizionate le spalliere. Sopra queste vanno posizionate 3 palle mediche dal peso variabile e diverso (es. 2-3-4-5- Kg), oppure 3 palloni da pallavolo o pallacanestro.

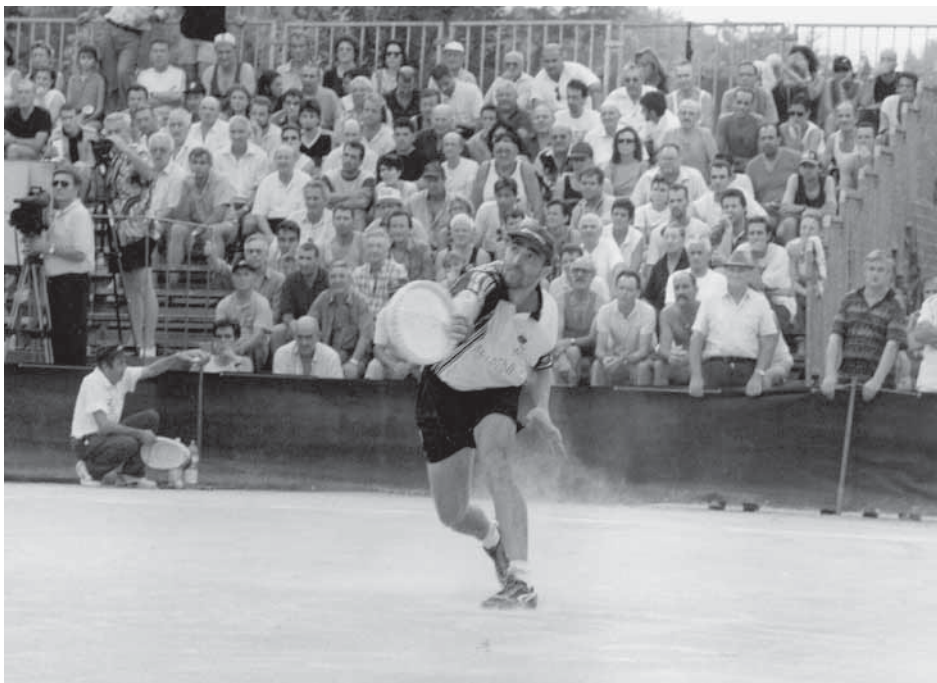


Es. C:

Si posizionano nei punti 1-2-3-4- (9*9) 4 palloni (o palle mediche). Il ragazzo, partendo dal punto P/A dovrà, nel minor tempo possibile, portare tutti i palloni al centro.

Non si può correre sulla stessa diagonale (es. P/A 2 - P/A 4) ma cambiare con un arresto e ripartire.





TEST

1) Cooper test dimezzato (6')

2) Lancio della palla medica:

- per avanti da sopra il capo;
- per dietro a gambe divaricate;
- per il braccio destro;
- per il braccio sinistro;

3) Balzi rana:

- 1 balzo rana;
- 3 balzi rana;
- 6 balzi rana;

Coordinazione per gli arti superiori:

- Lancio mirato con palline da tennis per l'arto destro;
- Lancio mirato con palline da tennis per l'arto sinistro.

Capitolo 7

L'ATTIVITÀ DI PALLA TAMBURELLO E LE SUE CARATTERISTICHE

7.1 - LE ATTIVITÀ GIOVANILI NELLA PALLA TAMBURELLO

Caratteristiche della Palla Tamburello

Il Tamburello è uno sport che ha la peculiarità di raggruppare molte caratteristiche dello *sport di squadra* con altre dello *sport individuale*.

Sport di squadra perché è evidente che essendo cinque i giocatori in campo, l'esito dell'incontro dipende dall'affiatamento e dal collettivo:

- come in tutti gli sport di squadra anche nella Palla Tamburello esistono ruoli stabiliti, ma può avvenire durante il gioco un interscambio tra ruoli dovuto ad una *situazione* di gioco;
- pur non essendoci la possibilità, tra giocatori, di passarsi la palla, esiste una fattiva collaborazione nel senso che la squadra, in modo automatico, modifica il proprio assetto in relazione alla situazione tattica del momento;
- sono riscontrabili senso di collaborazione, attaccamento ai colori sociali, senso di appartenenza, possibilità di dividere con i compagni gioie e delusioni, altre peculiarità proprie di un gruppo, di una squadra.

Quali le *caratteristiche di gioco individuale*? L'atleta, la maggior parte delle volte, è l'unico responsabile del colpo; inoltre:

- il gioco è sempre uno contro tutti;
- l'atleta ha il merito del bel colpo e l'amarezza per un errore decisivo;
- l'atleta deve cercare tutte le motivazioni al proprio interno, sia in allenamento sia in gara.

Le attività giovanili nella Palla Tamburello

Per l'avviamento allo sport bisognerà rispettare i tempi dello sviluppo, non soltanto motorio ma anche cognitivo, emotivo e relazionale.

Ci sono dei periodi critici diversi per abilità diverse determinati dalla maturazione generale dell'agonismo. Il lancio della palla è "pronto" verso i 6 anni. Il senso dell'equilibrio si sviluppa negli anni delle elementari.

Un bambino è "*pronto*" per una determinata attività motoria quando possiede e padroneggia i prerequisiti di un apprendimento. Si deve iniziare lavorando sulle cosiddette aree di sviluppo potenziale, purché questa forma di addestramento avvenga in forma lieve e giocosa: si tratta di una forma di educazione motoria generale, che non è orientata verso apprendimenti altamente specializzati, ma che consente di entrare in contatto con le diverse discipline sportive e di divertirsi sia facendo movimento che stando con gli altri bambini. Questo tipo di addestramento non è soltanto una questione fisica, di muscoli o di coordinamento dei singoli movimenti, ma anche mentale ed emotiva.

Nel tamburello giovanile il risultato è affidato all'abilità del ragazzo nel produrre azioni adeguate al contesto e alla variabilità delle situazioni, perciò è la **adattabilità** a essere importante più che una rigida specializzazione dei movimenti. È evidente il ruolo che i giochi di squadra assumono nell'incoraggiare l'impegno personale e di gruppo, nell'accettare e rispettare l'altro.

L'abilità del giocatore consiste nel saper scegliere, tra le varie azioni possibili, quella che offre maggiore probabilità di vittoria; si tratta dunque di condurre l'allievo a compiere confronti tra probabilità.

Le attività di gioco devono essere sempre "*consapevoli*", mai casuali, puntualmente programmate.

SCHEDA

GIOCHI A TEMA E GIOCHI A CONFRONTO

Partecipare consapevolmente alle attività di gioco e di sport rispettando le regole.

- Acquisire e sviluppare le capacità coordinative oculo-manuali.
- Assumere ruoli diversi nell'ambito di forme di gioco organizzate;
- Cogliere il significato della sportività;
- Conoscere e rispettare le regole.

Il tamburello è uno sport adatto ai bambini per la semplicità delle regole e la naturale espressione dei gesti tecnici.

Si fondono armonicamente destrezza, dinamicità e ritualità del gesto oltre all'estro personale, perciò ogni azione di gioco è quanto mai varia e spettacolare.

A grandi linee, la crescita di un ragazzo può essere così suddivisa:

infanzia	fino a 3 anni
puerizia	da 3 a 6 anni
fanciullezza	6-10 anni
prima adolescenza	11-14 anni
seconda adolescenza	15-18 anni
maturità	oltre i 18 anni

Per i *Centri di Avviamento allo Sport di Palla Tamburello* prenderemo in considerazione le fasce:

- I fascia 5-7 anni
- II fascia 8-10 anni
- III fascia 11-14 anni
- IV fascia 15-16 anni

La vita dei bambini della fascia **5-7 anni** (che presenta differenze nell'apprendimento tra i 5 e 6/7) è caratterizzata soprattutto dal mondo di fantasia: la loro voglia di fare e di partecipare deve essere favorita da stimoli continui, dati soprattutto attraverso il gioco; imparano prevalentemente per imitazione.

Nella fascia **8-10** i bambini hanno un migliore controllo motorio, una maggiore capacità di attenzione, la capacità di collaborazione è fase di sviluppo. C'è il piacere di apprendere e quindi i risultati possono essere molto positivi.

SCHEDA

ORGANIZZIAMO IL DIVERTIMENTO

Obiettivi: utilizzare tamburelli e palline in forma autonoma e organizzata.

Contenuti: attività individuali, a coppie e di gruppo.

Metodi e attività

Lavorare e giocare con gli attrezzi (*tamburelli e palline*) è solitamente un compito gradito agli allievi di tutte le età: c'è chi è attratto dalla novità, chi dal desiderio di cimentarsi con qualcosa che richieda abilità particolari, chi cerca negli oggetti un tramite per esprimere in mezzo agli altri la propria motricità, e così via.

Tra i piccoli e i grandi attrezzi esistono differenze sostanziali circa le modalità di utilizzo legate, fondamentalmente, alla facilità con cui i primi vengono manipolati, spostati e usati.

Qualsiasi tipo di attrezzatura può essere adoperata in forma libera e creativa o attraverso attività guidate oppure, ad esempio, di gesti tecnici – nel nostro caso i fondamentali del tamburello – tamburello e pallina...

Allenabilità nella seconda età scolare (Martin 1980)

Tecnica sportiva abilità motoria	Settore delle Qualità			Capacità coordinative, flessibilità
	Qualità di forza	Qualità di rapidità	Qualità di resistenza	
Dal 7° al 10° anno d'età la capacità di apprendimento aumenta rapidamente per le forme elementari delle tecniche sportive. A partire da questa età la tecnica diventa effettivamente allenabile	Continuano a non essere allenabili, forza massima e la resistenza alla forza	Tra il 7° e il 9° anno si può registrare un incremento nel miglioramento delle capacità di rapidità	Miglioramento dei fattori cardio-polmonari della prestazione di resistenza che sono allenabili	Miglioramento della capacità di concentrazione ed inizio di una capacità percettiva orientata sui dettagli a partire dal 2°-3° anno scolastico
Aumento della differenziazione delle forme di movimento. Vi sono i presupposti di base per apprendere globalmente le tecniche sportive	Miglioramento della forza rapida, soprattutto degli arti inferiori senza che ne sia documentabile l'allenabilità	Miglioramento soprattutto del tempo di reazione che però raggiunge un livello relativamente buono solo a 10 anni	La capacità di resistenza aerobica e ciò va attribuito ad un migliore consumo d'ossigeno e ad un aumento del volume cardiaco	Visibile miglioramento della capacità di combinazione di numerose abilità in rapida successione nel terzo anno di scuola Tassi elevati di incremento nella destrezza generale dal 7° al 9° anno d'età, ad esempio nei percorsi ad ostacoli Dal 3° anno scolastico in poi ottima espressione delle capacità ritmiche
		Più in là inizia a migliorare la frequenza dei movimenti per cui si iniziano a formare le capacità di sprint e di scatto		

L'età 11-14 anni

L'insegnante allenatore nella fascia d'età compresa tra gli 11 e i 14 anni riveste nell'ambito della sfera emotiva dei ragazzi un ruolo decisivo e molto spesso è lui, ancor più che i loro genitori, ad instaurare un rapporto confidenziale con i ragazzi.

La crescente esuberanza fisica e psichica che caratterizza questa fascia d'età trova nell'attività motoria una appagante valvola di sfogo.

Si diventa sempre più padroni del proprio corpo, si comincia partecipare e appassionarsi agli sport, si acquisisce una padronanza eccezionale nei movimenti, in quanto forza, velocità, resistenza e coordinazione, se ben allenate, compiono un enorme balzo in avanti.

In base a queste considerazioni l'insegnante-istruttore deve programmare l'allenamento.

La programmazione didattica "allenamento" in questa fascia d'età si colloca nella prospettiva della maturità educativa.

La definizione degli obiettivi e la scelta della proposte operative, infatti, devono adeguarsi ai bisogni degli allievi in ambito motorio e costituire ambiti educativi di raccordo con le esperienze svolte nella fascia d'età precedente quella della fanciullezza che corrisponde poi alla scuola elementare.

L'itinerario didattico, quindi, ha il duplice scopo di proseguire il graduale processo di alfabetizzazione motoria già intrapresa nella scuola primaria (5-11 anni) conferendo organicità agli apprendimenti e di recuperare eventuali lacune nella padronanza delle varianti esecutive, riferite alle abilità motorie generali e specifiche.

Gli allievi in questa fascia d'età (*prima adolescenza*) hanno bisogno di consolidare, nell'ambito di ciascuna abilità motoria di base, le diverse modalità d'esecuzione spaziali e temporali che costituiscono le matrici di molteplici e più complessi comportamenti motori.

Nella strutturazione dell'allenamento sportivo è opportuno organizzare i contenuti secondo i criteri della *multilateralità*, soprattutto per sollecitare l'espressione e l'interazione del maggior numero di abilità e capacità motorie.

Gli obiettivi di apprendimento sono perseguiti mediante un corretto impiego dei metodi didattici, sia induttivi che deduttivi, da cui dipenderà la riuscita di una positiva azione di allenamento.

Utilizzare sistematicamente il metodo del "*problem-solving*" consente di perseguire gradualmente lo sviluppo della creatività e della motivazione intrinseca alle attività motorie e di riflettere sulle scelte di soluzioni ai compiti preposti.

L'interazione con i metodi deduttivi (o strutturati) consente all'insegnante istruttore di intervenire in modo più mirato nel controllo dell'intensità del carico e nella correzione degli errori fondamentali.

Nell'allenamento sportivo, la capacità di muoversi non è casuale ma deve essere organizzata secondo criteri precisi: si tratta di regole molto semplici che, se rispettate, consentono al ragazzo di diventare più forte, più resistente, più veloce, di disporre di una migliore coordinazione e di una maggiore modalità articolare:

1. mirare o far prendere coscienza delle proprie capacità motorie
2. migliorare l'efficacia delle proprie azioni motorie in relazione a spazio e tempo
3. diversificare le proprie azioni motorie in relazione ad un avversario rispettando le regole
4. realizzare azioni motorie con pallina e tamburello, adattandole ai propri compagni ed agli avversari.

Contenuti

Azione in ambiente stabile: corsa, salti, lanci, giochi di cooperazione, tradizionali e altri giochi-sport collettivi – giochi coordinativi e di abilità con palla e tamburello.

Compiti individuali ed un gruppo organizzato in percorsi e circuiti sulle abilità motorie: correre, palleggiare, rotolare, saltare, lanciare, afferrare.

Giochi con la pallina e tamburello, a coppie e a squadre comprendenti abilità di salto, passaggio, tiro, corsa variata.

Inoltre

1. Migliorare il livello di conoscenza e coscienza del proprio corpo.
2. Controllare il corpo in situazioni motorie complesse, mutevoli e variabili.
3. Utilizzare le abilità di coordinazione generale e di equilibrio nelle sue diverse forme nelle attività e nei giochi individuali e di squadra.
4. Migliorare le capacità di compiere azioni motorie veloci e le capacità di forza resistente e di mobilità articolare.

5. Utilizzare e rispettare le regole di gioco.
6. Interpretare diversi ruoli nei giochi proposti.

Contenuti

Giochi di cooperazione. Approccio ludico al tamburello. Giochi sportivi semplificati. Gare e tornei. Attività di conoscenza e sviluppo degli apparati respiratorio, circolatorio e locomotore.

1. Sviluppare e consolidare i livelli di espressione delle abilità motorie con il corpo, la palla di diverse misure, peso, gli attrezzi, in particolare (palla e tamburello).
2. Sviluppare le capacità di utilizzo delle persone di abilità in modo funzionale alle esigenze tattiche e alla variabilità delle situazioni tipiche del gioco del tamburello.
3. Gestire ed utilizzare in modo consapevole ed efficace le personali capacità di forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare, sia in prove specifiche che in situazioni di gioco o di partita.
4. Riconoscere, rispettare e saper utilizzare le regole del gioco (dei giochi) sportivo e delle attività proposte.

Contenuti

Attività e giochi per la conoscenza e lo sviluppo di abilità trasferibili.

Attività di percezione, conoscenza e padronanza del proprio corpo.

Giochi tamburello, in particolare ma anche, pallavolo, pallamano ecc.

Attività individuali: atletica, tennis, percorsi ginnici, mountain-bike.

Aspetti teorici su corpo, movimento, salute.

METODI

Gli esercizi-gioco, i giochi, i giochi sport vengono proposti in modo diverso così da stimolare l'attenzione, la concentrazione, la motivazione e, quindi, l'apprendimento.

L'importante è che gli allievi comprendano subito l'essenza dell'esercizio e del gioco.

Dall'osservazione l'insegnante istruttore estrapolerà ciò che gli allievi non hanno capito, o che non sanno ben rappresentare; proporrà esercizi specifici, per ritornare poi a presentare l'esercizio o il gioco in forma globale, verificando se il lavoro svolto ha portato miglioramenti nella capacità di prestazione individuale e collettiva.

I metodi utilizzati saranno quelli della risoluzione di problemi e il metodo misto-globale, analitico-globale).

L'attenzione dell'istruttore-insegnante va concentrata non tanto sul movimento in sé stesso quanto sulla persona che si muove.

La presenza o l'assenza di competitività, di regole rigide, di consegne e vincoli formali codificati, assumono notevole importanza sotto il profilo pedagogico.

Le procedure didattiche e metodologiche devono risultare adeguate alle esigenze del "*progetto formativo*" e coerenti con il perseguimento degli obiettivi prefissati.

L'insegnante-istruttore deve quindi definire le forme di intervento, gli stru-

menti e gli elementi organizzativi da utilizzare ma nel contempo deve porre la necessaria attenzione alle modalità di relazione e di comunicazione.

La spiegazione delle attività proposte agli allievi, la comunicazione, il significato e il valore dei loro gesti e l'esplicitazione degli obiettivi potrà motivare al lavoro, migliorando il piacere di agire e la gioia di muoversi e il piacere nel stare in armonia con gruppo squadra.

Le scelte metodologiche faranno quindi riferimento a precisi presupposti:

- a) attenzione ai processi di apprendimento: feedback esteso e propriocettivo – *modalità di comunicazione docente istruttore allievo* – procedure di autoverifica stima dei processi metacognitivi;
- b) attenzione all'aspetto motivazionale e al coinvolgimento degli allievi: privilegiare le attività ludiche, adeguamento ai livelli individuali, stimolo alla relazione e collaborazione;
- c) impostazione didattica che tenga conto di principi metodologici coerenti e finalizzati: coinvolgimento degli allievi nella definizione di obiettivi operativi, individualizzazione delle attività, variabilità dei contenuti, densità degli allenamenti.
- d) Procedure e strumenti di verifica basati su percorsi didattici.

La verifica delle competenze motorie sarà compiuta con metodi differenti, ma complementari, allo scopo di superare le parzialità di ciascuno di essi e pervenire ad una valutazione integrata di abilità, capacità motorie e conoscenze.

I comportamenti socio-affettivi completeranno l'oggetto del controllo didattico dell'allenamento.

Attraverso l'osservazione sistematica si otterranno le informazioni indispensabili ad individualizzare i percorsi didattici e a rendere pienamente formativa l'esperienza motoria.

I descrittori dell'apprendimento differenziati per livelli e in relazione ai vari ambiti, consentono una lettura trasversale dei risultati ed una valutazione individualizzata dell'allievo.

È opportuno stabilire chiaramente i criteri di valutazione per consentire ad ogni allievo di rendersi conto del proprio rendimento, sempre in relazione alla situazione di partenza.

Si ricorrerà così alla:

- **valutazione somatica**, per verificare in un momento preciso un certo risultato (es. test di corsa veloce a cronometro);
- **valutazione formativa** per accertare le tappe dell'apprendimento e le eventuali difficoltà da superare. Si terrà conto della destrezza nell'esecuzione, del livello dei risultati, dei progressi realizzati. Tale valutazione costituirà parte integrante del diario personale nel quale si registrano i livelli raggiunti in tempi successivi;
- **autovalutazione** per orientare l'allievo alla gestione consapevole del proprio apprendimento, individuando i criteri di riuscita e mettendo in relazione gli effetti prodotti ed i mezzi utilizzati.

È fondamentale distinguere tra *valutazione delle capacità condizionali*, molto influenzate dalla crescita, e *valutazione delle capacità coordinative* che, combinate insieme determinano la strutturazione di abilità. Queste ultime possono essere valutate in relazione sia alla qualità esecutiva, sia al risultato che da esse deriva indicativamente possono essere il numero di passi utilizzati in una rincorsa, il tempo di esecuzione di un percorso, ecc.

Il traguardo è raggiunto se conoscenze e abilità diventano competenze personali.

Il cammino è quindi ben delineato e nella successiva fascia di età (15-16 anni), che è quella della pubertà, in cui avvengono importanti trasformazioni psico-fisiche. Si mirerà allo sviluppo della velocità, dell'accelerazione e del ritmo, della flessibilità, della forza rapida; sotto il profilo tecnico l'obiettivo sarà del perfezionamento della tecnica e dello sviluppo del senso tattico e delle abilità. Inoltre si mirerà al miglioramento ed all'approfondimento di tutti gli aspetti già trattati.

Per gli esercizi si fa riferimento a quanto trattato nel successivo capitolo 7.

Caratteristica dell'allenabilità nella seconda età scolare (Martin 1980)

Periodo dello sviluppo	Tecnica sportiva abilità motoria	Settore delle Qualità			Capacità coordinative, flessibilità
		Qualità di forza	Qualità di rapidità	Qualità di resistenza	
Seconda età scolare. Lentamente cominciano a vedersi differenze fra i due sessi ma sono ancora scarse e dovute, generalmente a differenze di stimoli, più che allo sviluppo.	Migliore età per l'apprendimento motorio e l'acquisizione di tutti i processi tecno-motori	Miglioramento del rapporto forza-peso	Il tempo di reazione ha un andamento tale da raggiungere valori da adulti alla fine di questa fase	Si osserva un salto nell'aumento delle prestazioni di resistenza	Capacità di apprendere i movimenti a prima vista
	Crescente disponibilità a rischiare nell'apprendere tecniche che richiedono coraggio	Possibilità d'incremento della forza rapida, soprattutto per il miglioramento della componente di rapidità	La velocità generale di movimento cresce costantemente. I singoli movimenti possono essere eseguiti molto rapidamente	Nei soggetti allenati si vede un'allenabilità dei fattori cardiorespiratori che nel consumo di ossigeno per Kg di peso/min e nei volumi cardiaci per Kg di peso raggiungono valori da adulti	Ottima capacità d'osservazione e percezione. Capacità di seguire mentalmente l'esecuzione del movimento altrui
	Miglioramento delle tecniche anche perché migliora la componente di rapidità	L'aumento della forza massima è scarso	La frequenza dei movimenti alla fine di questa fase raggiunge quasi i valori degli adulti	Nei carichi ora entrano in ballo anche i sistemi di produzione dell'energia per via anaerobica	Buon controllo dei movimenti
	Nei giochi sportivi alla fine di questa fase si possono vedere differenze specifiche tra i due sessi	La crescita della resistenza alla forza, con esercitazioni adeguate è proporzionale allo sviluppo della forza massima, altrimenti è scarsa			Se correttamente stimulate la mobilità articolare raggiunge i valori massimi, ma senza esercizio già diminuisce notevolmente
		Nella forza massima si possono individuare differenze specifiche tra i due sessi			

L'attività giovanile nella Federazione Italiana Palla Tamburello

La FIPT organizza una intensa attività giovanile, maschile e femminile, nelle attività *open*, *indoor* e *tambeach*.

Grande importanza da inoltre all'attività sportiva scolastica, con la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi, per i quali si fa riferimento alle pagine che seguono.

Nella tabella seguente l'articolazione delle categorie nella specialità *open*:

Categoria	Età (massima)	Giochi per partita	Formazione	Dim. del campo open	Palla (diam./peso)	Tamburello (diam.)
esordienti m.	9 anni	10 giochi	5 giocatori	30 x 12	66 - gr. 60	26
esordienti f.	9 anni	10 giochi	5 giocatori	30 x 12	66 - gr. 60	26
giovanissimi m.	11 anni	10 giochi	5 giocatori	40 x 12	66 - gr. 60	26
giovanissimi f.	11 anni	10 giochi	5 giocatori	30 x 12	66 - gr. 60	26
pulcini m.	13 anni	13 giochi	5 giocatori	50 x 20	66 - gr. 60	28/26
pulcini f.	13 anni	13 giochi	5 giocatori	40 x 20	66 - gr. 60	28/26
allievi m.	15 anni	13 giochi	5 giocatori	60 x 20	66 - gr. 60	28
allievi f.	15 anni	13 giochi	5 giocatori	50 x 20	66 - gr. 60	28
juniore m.	18 anni	13 giochi	5 giocatori	80 x 20	federale - mm. 59	28
juniore f.	18 anni	13 giochi	5 giocatori	70 x 20	federale - mm. 59	28

7.2 - IL MODELLO DI GARA GIOVANILE NELLA PALLA TAMBURELLO

L'allenamento in età giovanile presenta caratteristiche ben diverse rispetto a quelle, necessariamente successive, della media ed alta qualificazione: l'allenamento giovanile ha infatti come primaria finalità l'elevazione dei presupposti e **non** del modello della prestazione.

È bene ricordare che i presupposti sono correlati allo sviluppo delle capacità motorie ed all'acquisizione di un vasto bagaglio di abilità motorie.

Non è semplice elaborare un modello di allenamento giovanile per i Centri di Avviamento allo Sport: i modelli prestativi sono infatti ben identificati e in molti casi anche precisati, tanto da essere spesso suggerite le esercitazioni da realizzare, mentre nei modelli di attività formativa si ha la tendenza alla banalizzazione degli aspetti applicativi riferiti allo sviluppo di tali presupposti; d'altra parte è dato constatare che gli istruttori continuano a riconoscersi prevalentemente nel modello prestativo anche nell'allenamento giovanile.

È la *multilateralità* sportiva invece che dovrebbe porsi alla base di un modello di allenamento giovanile, attraverso cui favorirne lo sviluppo, consentendo nello stesso tempo – obiettivi operativi – l'acquisizione di un bagaglio quantitativamente e qualitativamente elevato di abilità motorie: questo comporta la necessità di individuare gli apprendimenti, cioè le *abilità*, da perse-

guire per classe d'età, in particolare nella fascia compresa tra i 5 e i 10 anni, definendone per ciascuno di essi la performance, la condizione di effettuazione e il criterio di qualità, ferme restando le condizioni particolari di apprendimento, con particolare riferimento alla creatività, che dovranno essere tenute in debito conto dall'Istruttore.

Utili al fine della soddisfazione del requisito della *multilateralità* l'utilizzo da parte dell'Istruttore di apposite schede di osservazione-valutazione per il controllo periodico della qualità degli apprendimenti raggiunti: così le capacità motorie non potranno che essere influenzate positivamente in modo davvero significativo.

È dunque di fondamentale importanza, nella formazione sportiva dei ragazzi, l'*unità* tra allenamento e competizione.

Data questa premessa, le proposte di circuiti, percorsi, prove multiple, giochi di movimento e presportivi, che l'istruttore utilizza durante l'attività didattica, sono da considerarsi fondamentali nella strutturazione della gara giovanile.

La gara diventa quindi uno strumento didattico di valutazione degli apprendimenti.

Occorre realizzare nel corso della lezione una relazione variata delle diverse abilità, privilegiando l'utilizzo di percorsi, circuiti, staffette, giochi di movimento e a tema, giochi presportivi, giochi a terra, giochi sportivi.

Tra questi i *giochi di movimento ed a tema* sono particolarmente utili ai fini della Palla Tamburello in quanto indicati ai fini dello sviluppo delle abilità proprie della disciplina, consentendone l'utilizzo in forme diverse, non prevedibili, legate allo svolgimento della situazione.

È conseguente quindi a questo punto l'introduzione del concetto di *tattica*, intesa quale *migliore situazione motoria da attuare tempestivamente* nel momento in cui si rivelerà utile al perseguimento dello scopo dell'azione motoria: caratteristica, questa, presente in forme più complesse nei *giochi presportivi e sportivi*, che coinvolgono gli allievi nella gestione della abilità possedute riferendole al controllo della situazione esterna non prevedibile, perché determinata oltre che dalla presenza degli avversari anche dal movimento e dalla posizione dei propri compagni di squadra.

Il confronto pertanto, in queste fasce di età, è strumento di apprendimento e quindi direttamente correlato all'attività didattica.

La gara infatti aumenta la motivazione ad apprendere e rappresenta per l'insegnante uno strumento particolarmente significativo di valutazione degli apprendimenti.

Il confronto favorisce inoltre il consolidarsi di sentimenti quali il senso di appartenenza, la solidarietà, il riconoscimento della diversità delle capacità e così via.

Il progetto di gara giovanile si basa su alcuni principi, quali innanzitutto la soddisfazione delle due motivazioni primarie alla pratica sportiva, gioco ed agonismo; poi la partecipazione di tutti gli allievi, garantendo ai meno dotati la possibilità di esprimersi ed ai più dotati di esprimere qualitativamente le proprie capacità.

Se l'obiettivo dell'allenamento giovanile è di sviluppare i presupposti della prestazione attraverso un vasto repertorio di competenze motorie, la gara non potrà discostarsi dai contenuti proposti nell'attività didattica. Occorrerà quindi grande sintonia tra modello teorico, i suoi contenuti e l'attività di gara.

L'obiettivo dell'attività di gara non può essere con i giovanissimi quello di innalzare la prestazione a breve termine: la gara invece potrà diventare un ulteriore strumento per la valutazione formativa degli allievi.

Da ciò deriva che occorre redigere dei programmi di confronto che, soprattutto nelle prime fasce d'età, rispettino il principio della coerenza tra modello formativo e modello agonistico.

Le competizioni non rappresentano qualcosa di statico ed intoccabile, sono strumenti e come tali devono poter essere modulati e adattati al processo formativo.

Abbiamo visto che programmare secondo i principi della multilateralità vuol dire centrare gli obiettivi primari sullo sviluppo dei presupposti delle future prestazioni sportive; quindi attraverso un ricco repertorio di proposte motorie che arricchiscano sostanzialmente le competenze dei nostri allievi.

Se è vero che la gara viene considerata come un banco di prova degli apprendimenti dei nostri allievi, si può affermare che, visti gli obiettivi e i contenuti operativi della programmazione giovanile, è utile rivedere le modalità di attuazione della gara.

Affinché essa sia significativa al fine della verifica, sarà indispensabile che i contenuti della gara siano i più variati possibile e soprattutto occorre diano la possibilità, ai nostri allievi, di esprimersi attraverso le gestualità apprese nell'attività didattica.

La sintonia tra il modello teorico esposto, contenuti e struttura della gara risulta infatti di fondamentale importanza nella formazione sportiva dei nostri atleti. *La proposta di circuiti, percorsi, prove multiple, giochi di movimento, semplificati e presportivi, che l'istruttore utilizza durante l'attività didattica, è da considerare anche come modello di gara giovanile*: questo infatti rappresenta la struttura di base della formazione attraverso l'esplorazione modulata degli schemi motori in diverse situazioni, con la variazione dei mezzi.

Una proposta di gara attraverso l'effettuazione del solo incontro di Pallanuoto risulterebbe, infatti, troppo restrittivo per poter verificare la situazione motoria degli allievi in un contesto di prestazione sportiva.

La proposta è quindi di un'attività di gara che si arricchisce di contenuti, rispettando il principio della coerenza tra modello formativo e modello agonistico.

L'istruttore giovanile quindi deve essere in grado di vedere la gara **non** come scopo dell'attività, statico e intoccabile, ma considerarla come *strumento* che, in quanto tale, deve poter essere modulabile e adattabile al processo formativo.

* *Circuiti*: si utilizzano principalmente per l'allenamento della forza (*in età giovanile forza veloce e resistente*) formati dalla strutturazione di più stazioni. Il vantaggio di questo metodo è che tutti gli allievi lavorano contemporaneamente, divisi in sottogruppi, eseguendo esercizi diversi in ogni stazione.

Percorsi: gare basate sull'esecuzione di una serie di abilità in successione variata dove sono inseriti elementi più o meno complessi.

Prove multiple: gare dove è possibile verificare, attraverso il confronto, diverse abilità semplici o complesse (*lanciare, afferrare, palleggiare, ecc.*) e che offrono al bambino, la possibilità di esprimere quanto è riuscito a imparare, senza costringerlo in schemi rigidi.

Giochi di movimento: gare che utilizzano le abilità in situazioni in cui è richiesta una scelta tattica legata a poche variabili, facilmente controllabili.

Giochi semplificati: gare dove si utilizzano principalmente abilità aperte riducendo le difficoltà attraverso la limitazione del numero dei giocatori (*1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3*), le dimensioni del campo (*gestione dello spazio*) e semplificando o variando, adattando le regole.

Giochi presportivi: situazioni di gioco che utilizza principalmente le abilità aperte e che si avvicina alle forme dei giochi sportivi.

In tale gara, infatti, è necessaria una collaborazione con i compagni e comporta il controllo di numerose varianti tattiche per la presenza degli avversari.



7.3 - IL TALENTO SPORTIVO COME E QUANDO

Uno dei problemi più delicati e allo stesso tempo più affascinanti per l'istruttore è la scoperta del talento sportivo.

Viene considerato *talento sportivo* il soggetto che si caratterizza per determinati presupposti fisici e psichici che potrebbero portarlo in futuro a raggiungere risultati di alto rilievo.

Alcuni studiosi distinguono tra:

1. *talento motorio generale*, per il soggetto che ha una maggiore capacità di apprendimento.
2. *talento sportivo*, in chi mostra una certa disponibilità a sottoporsi all'allenamento
3. *talento sportivo specifico* in chi dimostra di possedere presupposti notevoli per una data disciplina

Per evitare aspetti negativi conseguenti ad una specializzazione precoce, sarebbe opportuno che nel rapporto tra multilateralità e specializzazione le scelte metodologiche tengano conto dei seguenti aspetti:

- *il tempo ridotto che i giovani dedicano all'apprendimento ed 'approfondimento dei fondamentali*
- *l'esecuzione ripetuta dei movimenti, che è l'unica via per memorizzarli a livello cognitivo*
- *la ricchezza dei fondamentali, funzionale allo sviluppo delle capacità motorie ed in particolare a quello delle capacità coordinative.*

Per scoprire un talento è necessario un lungo periodo di allenamento e di osservazione, di almeno tre-quattro anni, con una continua raccolta di dati da confrontare periodicamente con altri disponibili di riferimento. Bisogna prestare la massima attenzione in quanto un approccio errato può provocare un *effetto boomerang*, con conseguenze anche su un possibile abbandono della attività da parte dell'atleta.

Attraverso una specie di *curriculum* individuale sarà possibile distinguere, individuandoli, i diversi gradi di sviluppo.

Un elemento fondamentale per la scoperta del talento sportivo è senza dubbio il *sostegno dell'organizzazione sportiva*, in quanto un tecnico, privo del supporto di mezzi idonei che solo una organizzazione sportiva è in grado di mettere a disposizione, non ha certamente la possibilità, da solo, di ricercare e di sostenere con successo un talento.

Sotto il profilo metodologico, nella programmazione a lungo termine di un atleta, appare importante seguire il principio della *specializzazione al momento giusto*, dove l'acquisizione di una competenza specifica è compatibile con lo sviluppo motorio del bambino e quindi con i momenti particolarmente favorevoli.

Lo schema di Martin (1980) può essere utile all'analisi delle caratteristiche della alienabilità.

Alcuni elementi fondamentali apportati da una organizzazione sportiva potrebbero essere:

- introdurre questo argomento nei programmi didattici previsti nei corsi di formazione
- fornire i tecnici di opportune *griglie* per l'osservazione dell'esecuzione tecnica, guide per i test motori da ripetere periodicamente, questionari per le valutazioni psicologiche
- organizzare un sistema di referenti (*tecnici formatori*)
- prevedere punti di incontro nel territorio ove sia possibile organizzare incontri periodici che coinvolgano gli atleti in una prima fase di screening.

MODELLO DELLE FASI SENSIBILI (MARTIN 1982)

CAPACITÀ MOTORIA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacità di Apprendimento Motorio										
Capacità di Differenziazione e controllo										
Capacità di reagire a Stimoli ottici ed acustici										
Capacità di Orientarsi nello spazio										
Capacità di Ritmo										
Capacità di Equilibrio										

Capacità di Resistenza										
Capacità di Forza										
Capacità di Rapidità										

Qualità Affetto - cognitive										
Voglia di apprendere										

Capitolo 8

LA DIDATTICA

8.1 - LA DIDATTICA

Metodo d'insegnamento

Il gioco della Palla Tamburello per la sua immediatezza e intuitività è sempre stato avvicinato dai giocatori in modo piuttosto globale e con il metodo dell'imitazione spontanea.

Questo metodo di apprendimento resta tuttora valido per le fasi iniziali e per il gioco indoor con palline più facilmente controllabili.

Un graduale passaggio al gioco lungo esterno deve essere supportato dall'apprendimento graduale dei gesti tecnici che rimangono fondamentali per il controllo della palla piccola. L'insegnante potrà agevolare questo momento critico con l'uso di palline gradualmente più pesanti e difficili da controllare.

Senza la padronanza e il controllo della palla non è possibile giocare con appagamento e con finalità tattiche.

Tenendo presente quanto sopra, l'insegnante adotterà un metodo di insegnamento che partendo dalle azioni di gioco permetta anche un insegnamento tecnico, in modo che il concetto tecnico-tattico non subisca separazioni artificiali.

L'insegnamento tecnico dovrà essere individualizzato modellando sulle caratteristiche del ragazzo il gesto tecnico nel senso di non privilegiare mai aspetti puramente estetici ad aspetti funzionali. L'inserimento della tecnica da parte dell'allenatore, dovrà sempre essere motivato in relazione ad una situazione di gioco.

Fattori che influenzano l'apprendimento:

- *la motivazione*

è l'elemento fondamentale per voler imparare a giocare.

Condiziona l'attenzione e di conseguenza il miglioramento.

È stimolabile dando alle lezioni un carattere prevalentemente ludico, visto che, nell'età 5-10 anni, è la giocosità che li attrae e li diverte maggiormente. Negli anni successivi si aggiungono progressivamente altri fattori.

– *esperienze motorie precedenti*

se l'alunno ha avuto modo di sviluppare precedentemente capacità motorie sarà certamente avvantaggiato nell'apprendimento di questo nuovo sport.

– *istruzioni*

il modo più proficuo per trasmettere informazioni è quello visivo, che stimola nel ragazzo lo spirito di imitazione.

Quindi l'insegnante deve fare vedere ciò che richiede agli alunni.

Al metodo visivo si affianca quello verbale che deve essere adeguato all'età ed al livello tecnico degli alunni.

Infine si può usare il *transfert* cioè agganciare il gesto tamburellistico richiesto a movimenti precedentemente effettuati, quindi conosciuti.

Le istruzioni non devono limitare la creatività.

– *condizioni esterne*

la famiglia che sostiene o no l'impegno del ragazzo, i compagni che deridono o approvano o addirittura condividono questo interesse, la televisione con il suo ribattere continuamente su alcuni sport, possono essere condizioni che influenzano nel bene o nel male l'interesse del ragazzo.

– *caratteristiche fisiche*

bisogna tenerne conto, soprattutto per quel che riguarda i casi particolari (*ipocinesi e sovrappeso, piedi piatti, ecc.*) e successivamente per le differenziazioni tra maschi e femmine.

– *mezzi per l'addestramento*

Una giusta interpretazione delle esercitazioni è il presupposto per il loro adeguato utilizzo.

A tale scopo bisogna tenere conto che queste devono essere considerate come il mezzo per perseguire uno scopo ben definito quale l'addestramento e non possono quindi essere considerate fini a se stesse.

La maggior parte delle esercitazioni possono essere valide tanto per allievi più preparati quanto per i principianti a seconda dell'interpretazione che in quel frangente vuol dare l'insegnante modulando adeguatamente la qualità, l'intensità e la densità della proposta.

Attraverso le esercitazioni si deve dare agli allievi la possibilità di effettuare prima esecuzioni a condizioni facilitate e solo successivamente si può passare a proporre stimoli sempre più complessi. Questa evoluzione delle proposte deve scaturire da una costante analisi dei risultati conseguiti sul campo ed è impossibile che nasca a tavolino.

Esercitazioni al cesto o con macchina lancia palle: queste esercitazioni servono a ricreare situazioni che siano di intensità superiore o inferiore ai ritmi di gara.

Per questa sua adattabilità è senza dubbio il tipo di esercitazione più adottata sin da i primi livelli di gioco, in quanto, utilizzate ad intensità

estremamente bassa, risulta particolarmente importante nell'apprendimento iniziale.

La sua riuscita è strettamente legata alle capacità dell'insegnante di fornire dal cesto delle palle che rispecchiano il genere di situazione che ha intenzione di ricreare. Inoltre, compito dell'insegnante durante queste esercitazioni è di mantenere su un buon livello l'attenzione dei ragazzi, poiché questa tende a subire flessioni in situazioni così lontane dai modelli veri e propri di gara.

Attraverso le esercitazioni al cesto o con lanciapalle è possibile effettuare lavori correttivi in quanto le stesse permettono di eseguire i colpi in maniera decisamente più analitica.

Altra possibilità di gestire questo tipo di esercitazioni è quella di poter proporre carichi fisiologici piuttosto intensi.

Tra le esercitazioni al cesto o al lanciapalle rientrano anche le esercitazioni combinate che hanno lo scopo di riprodurre delle azioni di gioco ben definite attraverso una sequenza di colpi.

Oltre ai vantaggi menzionati che si possono trarre alle esercitazioni al cesto, c'è da dire che queste spesso risolvono problemi di carattere organizzativo; non per questo però si deve insistere più del dovuto, ma ci si deve regolare in base alle esigenze di ogni alunno.



Esercitazioni al muro

Esercitazioni in palleggio:

sono il primo passo verso l'azione di gioco vera e propria.

Ciò che le fa differire dalla gara è l'assenza dell'avversario, in quanto una esercitazione di questo genere è ben riuscita quando la sua principale caratteristica è la continuità di gioco.

Colui con il quale si palleggia non può essere inteso come un avversario al quale bisogna chiudere il punto.

È bene far intendere questo particolare ai bambini che per la prima volta si trovano a palleggiare, altrimenti, pure a basso livello, può risultare una esercitazione non addestrativa.

Nei primi cicli, il palleggio è da ritenersi come test per verificare le effettive capacità e modalità di gioco dell'allievo.

Progressione didattica

Una progressione didattica ha lo scopo di dare un parametro comune a quanti si interessano di insegnamento a livello giovanile.

È evidente che una progressione standard non deve essere intesa in maniera rigida, ma essa terrà conto del livello di accrescimento e potrà essere modificata, ampliata e semplificata in base alle situazioni particolari che ognuno si trova ad affrontare.

Così vale per i tempi della sua attuazione che potranno essere accelerati o ritardati.

In questo caso la progressione che verrà presentata ha una chiave di lettura costante composta di tre momenti ben definiti:

- costruzione del colpo
- allenamento al colpo
- queste tre fasi sono state sintetizzate in vere e proprie sequenze, immediatamente attuabili.

Scopo primario della progressione è stato quello di dare specialmente a coloro che incominciano a lavorare con i giovani una traccia semplice e chiara.

L'apparente analiticità della progressione non deve ingannare poiché essa ha lo scopo di arrivare immediatamente all'esperienza di gioco.

La stessa organizzazione degli allievi durante gli allenamenti è stata proposta proprio per la sua evidente ricerca del movimento continuo, senza momenti statici per i ragazzi.

Costruzione del colpo: la battuta semplice

Successione per il **lancio della pallina**, senza tamburello:

- 1) disporre il ragazzo oltre una linea perimetrale del campo in posizione di partenza per la battuta semplice (vedi tecnica), lancio della palla con la mano sinistra partendo da braccia avanti-fuori-basso braccio naturalmente disteso.

Il lancio deve risultare perpendicolare alla mano nella posizione di braccio avanti. Accompagnare il movimento con l'azione delle gambe. Perché

il lancio sia buono la palla deve cadere avanti, di fronte, alla distanza del braccio disteso.

- 2) esercizio precedente afferrando la palla all'altezza delle spalle con la mano destra portata da dietro-fuori-avanti con un'azione veloce. Il busto segue il movimento effettuando $\frac{1}{4}$ di giro a sinistra con perno sull'avampiede sinistro e passo destro avanti.
Eseguire con ritmo lento la prima parte e velocemente l'azione di afferrare la palla, come una frustata.
- 3) Eseguire l'esercizio precedente colpendo la palla anziché afferrarla.

Prima di iniziare ad insegnare **la battuta con il tamburello** lasciate che ad uno ad uno gli allievi diano una propria dimostrazione di questo colpo per poi dare un lieve commento.

- 1) dimostrare la battuta;
- 2) dimostrare la posizione dei piedi e farla eseguire;
- 3) dimostrare l'impugnatura estendendo poi il braccio in avanti in modo che
- 4) il bordo del tamburello punti verso l'avanti e farla eseguire;
- 5) dimostrare l'oscillazione del tamburello da dietro per fuori con il braccio disteso, in avanti alto e farla eseguire;
- 6) dimostrare il trasferimento per peso, girando i fianchi verso l'avanti e finendo in appoggio sull'avampiede dietro. Fare eseguire;
- 7) dimostrare l'esercizio precedente con passo avanti destro dopo il colpo e farlo eseguire;
- 8) dimostrare la flessione-estensione del polso sull'avambraccio (*chiamata pugnetto*) inserita nell'oscillazione (*punto 4*). Fare eseguire;
- 9) dimostrare il movimento di apertura ritmico di entrambe le braccia, sinistro avanti alto e fare eseguire;
- 10) dimostrare il movimento precedente con il lancio della palla che deve ricadere sulla mano di lancio e farlo eseguire;
- 11) dimostrare la battuta semplice completa e farla eseguire.

Alla fine di questa serie di esercizi, allineati gli allievi sulla linea laterale, chiamateli uno alla volta per eseguire una dimostrazione della battuta.

Questa dimostrazione dovrà avere un esito positivo.

Correzione individuale

- 1) allineate gli allievi sulla linea di fondo campo ed un gruppo che raccoglie le palline in fondo;
- 2) distanziateli in modo che ognuno possa eseguire delle battute di allenamento senza interruzione;
- 3) voi disponetevi alla fine della linea in modo da poter vedere tutti;
- 4) organizzatevi in modo da avere un buon numero di palle a disposizione ed iniziate a correggere il primo allievo;
- 5) ruotate a turno gli allievi in modo che quello con cui avete finito di lavorare vada a disporsi in fondo alla fila ed il secondo si presenti alla correzione;
- 6) continuate così fino alla fine.

Allenamento al colpo

Dimostrate la vostra abilità nell'organizzazione degli allievi per esercitarsi insieme.

Ecco un esempio:

- 1) organizzare gli allievi in modo che ognuno si prepari una fila di 9 palle distanziate da circa 1 metro una dall'altra.
- 2) Iniziare l'esercizio dimostrando.
Iniziare la battuta della prima palla da servire, cercando di farla rimbalzare in zone determinate (*ogni centro è 1 punto*) quindi continuare l'esercizio arretrando e prendere la seconda pallina e così di seguito fino all'ultima. Fare eseguire dagli allievi.
- 3) Alla fine dell'esercizio allineare gli allievi sulla linea di fondo campo ed uno a uno chiamarli per nome ad effettuare una dimostrazione finale della battuta con punteggio da 1 a 10 da unire ai punti di precisione dell'esercizio precedente.
- 4) Concludere la lezione con un lieve riassunto, con dei consigli individuali, sulle possibilità di esercitarsi senza l'istruttore e presentando brevemente gli argomenti della lezione successiva.

Costruzione del colpo: la battuta con rincorsa

- 1) Verificare l'acquisizione della battuta semplice.
- 2) Dimostrare i passi della rincorsa e far eseguire.
- 3) Dimostrare i passi della rincorsa con apertura del tamburello dietro e far eseguire.
- 4) Dimostrare i passi della rincorsa con apertura del tamburello e lancio della pallina in funzione dello spostamento e far eseguire.
- 5) Dimostrare i passi della rincorsa con apertura del tamburello, lancio della pallina ed impatto e far eseguire.
- 6) Controllare individualmente l'adeguatezza del lancio allo spostamento e predisporre esercizi per la correzione.

L'adeguamento della battuta semplice, già acquisita, alla rincorsa sarà un momento critico di crescita che occuperà un ciclo piuttosto lungo di lezioni che ripeteranno i momenti della correzione e dell'allenamento anche sotto diverse altre forme.

Costruzione del colpo: il colpo di spalla

La naturalezza del colpo non necessiterà di grandi spiegazioni, ma piuttosto della presa di coscienza di un colpo già da sempre istintivamente utilizzato.

Per questo motivo non viene qui presentata una scaletta che comunque esiste e che ricalca quella del successivo colpo di sottomano.

Le poche varianti riguardano:

- il movimento di apertura che non è più con il braccio verso il basso-dietro-alto, ma in tutte le altre posizioni verso fuori-dietro indipendentemente dall'angolo che si viene a formare.

- gli esercizi 1:1 sono effettuati a palleggio teso perciò più veloce e difficile da controllare.
- Gli esercizi saranno più finalizzati alla ricerca delle angolazioni con zone di riferimento.

Costruzione del colpo: il sottomano da fermo

(si intende senza passi specifici: passo composto)

Questo colpo adatto per alte e lunghe parabole dovrà essere presentato in spazi adeguati perché la tendenza, non errata, a indirizzarlo verso l'alto toccando il soffitto potrebbe inibire il ragazzo e rendere poco naturali i movimenti.

- 1) dimostrare come si esegue il movimento al salto facendosi lanciare una palla molto alta.
- 2) Dimostrare senza palla l'oscillazione del braccio da basso a dietro e da dietro ad avanti e far eseguire.
- 3) Dimostrare la posizione delle gambe (*gamba avanti opposta al braccio con il tamburello*) e il passaggio del peso del corpo da dietro ad avanti e farlo eseguire.
- 4) Dimostrare la posizione delle gambe dopo una breve corsa avanti e far eseguire.
- 5) Dimostrare la posizione delle gambe, l'apertura indietro e l'oscillazione avanti del braccio e far eseguire.
- 6) Come es. 5, dopo una breve corsa.
- 7) Dimostrare il sottomano completo al salto, ma da fermi e fare eseguire su lanci molto precisi ed alti eseguiti dall'istruttore.
- 8) Organizzati su due file davanti ad un lanciatore (*) eseguire un colpo a testa correre a recuperare 1 pallina, portarla al lanciatore e ritornare in fila.
- 9) Cambiare i lanciatori che prendono il posto di due giocatori.
- 10) raggiunta una certa dimestichezza con il tipo di movimento effettuare dei lanci più lunghi (ci vuole la precisione dell'istruttore) in modo da far colpire obbligatoriamente al volo.

Costruzione del colpo: sottomano con passi specifici

Al colpo da fermi, molto più semplice, è necessario far seguire velocemente la sequenza di introduzione dei passi specifici (*passo composto*) per non fissare troppo il movimento elementare a scapito di quello più dinamico e redditizio con rincorsa anche se, come nel caso della rincorsa della battuta, l'introduzione di questo gioco di gambe necessiterà molto tempo.

(*) *il lancio dei ragazzi sarà sicuramente meno preciso anche se avrete l'accortezza di far loro provare una decina di lanci prima di inserirli in circuito.*

L'adeguamento richiesto al giocatore per effettuare il colpo dovrà essere fatto a piccoli passi insistendo che comunque prima del colpo sia raggiunto l'equilibrio e la posizione finale di gamba opposta avanti.

- 1) dimostrare i passi specifici (*passo composto*) senza tamburello e far eseguire con l'accompagnamento ritmico delle battute di mano sul passo composto (*TA-A-TA-TA*).
- 2) Dimostrare i passi specifici con l'oscillazione del braccio da dietro in avanti alto e far eseguire con accompagnamento ritmico.
- 3) Dimostrare l'esercizio completo del sottomano al salto con i passi specifici su una palla lanciata molto alta e corta e far eseguire su lanci dell'istruttore accompagnando sempre ritmicamente lo spostamento specifico.
- 4) Organizzati gli allievi su due file con una lanciatore davanti ad ognuna, far eseguire i lanci dai ragazzi controllando che l'avvicinamento alla palla avvenga a piccoli passi e dando il segnale con battute ritmiche per inserire il passo composto prima del colpo di sottomano.
- 5) Dimostrare il colpo di sottomano, con passi specifici, al volo e far eseguire su lanci alti e precisi dell'insegnante.

I fondamentali al volo devono essere introdotti subito anche se nel gioco lungo tarderanno ad essere utilizzati spontaneamente per il loro grande margine di errore iniziale.

Se è bene dare sicurezza facendo giocare con il rimbalzo della palla (*detto al salto*) è necessario provocare crisi costruttive obbligando a colpire al volo.

L'equilibrio psicologico tra la sicurezza del conosciuto e l'insicurezza della novità rappresenta la sfida dell'insegnante che cerca di salire con ciascun allievo la spirale della perfezione tecnica.



Lavoro individuale ed organizzazione del gruppo

- 1) delimitato lo spazio di gioco un allievo dispone di fronte a voi dietro la linea di fondo campo e con questo allievo comincerete il lavoro individuale.
- 2) Di fianco a voi farete lanciare da un altro allievo che sarà il vostro assistente delle palline ai compagni in fila.

- 3) Mentre voi giocherete con l'allievo che avete di fronte e cercherete di dargli dei consigli tecnici, il vostro assistente lancerà ai compagni che cercheranno di inserire i passi specifici prima del colpo di sottomano.
- 4) Rotazione: l'allievo che giocava con voi passerà a farvi da assistente. Dall'istruttore passerà uno degli allievi che era dall'altra parte, mentre l'ex assistente passerà uno degli allievi che era dall'altra parte, mentre l'ex assistente passerà dall'altra parte e sarà nuovamente allievo.
- 5) La rotazione continuerà nello stesso modo fino ad esaurire tutti i turni. Ogni allievo dovrà essere passato sotto la vostra guida ed aver avuto consigli.
- 6) Allineati gli allievi sulla linea laterale e procedete ad una nuova dimostrazione (da parte degli allievi) chiamandoli ad uno ad uno.
La dimostrazione dell'allievo dovrà essere il medesimo un momento positivo: è quindi molto importante che abbia successo e quindi non fornirgli delle correzioni durante la dimostrazione ma incoraggiamenti.

Come far pratica senza l'istruttore

- 1) dimostrazione con un allievo *"tam tam"*
- 2) ora disponete gli allievi a coppie e lasciate che si esercitino a mantenere la palla in gioco.
- 3) Quando vedrete che la loro abilità crescerà, lasciate che piano piano si allontanino sempre più dalla linea, sempre però riuscendo a mantenere il palleggio.
- 4) Dopo un certo periodo di questa pratica allineate gli allievi sulla linea laterale per procedere alla dimostrazione finale del colpo di sottomano.
- 5) Concludete la lezione con un riassunto di ciò che avete fatto, con dei consigli tecnici e con entusiasmo; non dimenticate di dire "grazie ed arrivederci".

Costruzione del colpo: mezza spalla

Rispetto al colpo di spalla la traiettoria di questo tiro è inclinata verso il suolo (*dall'alto verso verso il basso*).

La successione didattica è la stessa degli altri colpi, ma ponendo dei bersagli al suolo sempre più ravvicinati e raggiungibili con traiettorie più o meno angolate, si otterrà spontaneamente la ricerca dell'anticipo del colpo a trovare la palla più in alto del solito e la chiusura verso il basso.

Costruzione del colpo: spalla alta e spalletta

Data la dimostrazione tecnica dipende poi da come l'istruttore lancia la palla il riuscire da parte del ragazzo ad eseguire e mettere nel proprio bagaglio tecnico anche questo fondamentale.

La successione sarà sempre simile agli altri colpi come anche lo spirito ludico e creativo della lezione.

CENNI DI TATTICA ELEMENTARE

Formazione della squadra

All'inizio della preparazione, soprattutto nell'indoor, si parlerà sempre di formazione di gruppi a numero variabile senza specializzare i ragazzi nelle diverse posizioni.

Alcuni giochi come la *PELOTA* (vedi) sono l'esatto opposto del gioco codificato dai regolamenti federali. Questa elasticità nelle proposte dovrà sempre essere praticata dall'insegnante per evitare di fissare la propria conoscenza su dei ragazzi che essendo in fase evolutiva, possono sempre riservarci delle sorprese.

Per questo motivo si raccomanda, quando si gioca una vera e propria partita di tamburello, almeno negli allenamenti, di effettuare la rotazione dei giocatori in senso orario.

Nel caso che il gruppo sia superiore a 5 + 5 giocatori, i ragazzi fuori dal gioco possono entrare in campo per esempio ad ogni acquisizione della battuta.

Facendo ruotare tutta la squadra uscirà il terzino destro ed entrerà un giocatore da fuori in battuta (vedi il regolamento indoor scolastico).

Passando al gioco lungo all'aperto il discorso diventa più difficile perché non tutti i ragazzi, seppur con la stessa età e con la stessa preparazione specifica, riusciranno a coprire le lunghe aree del campo nello stesso modo.

Quindi in allenamento si dovranno far ruotare i ragazzi in tutte le zone (terzino destro e sinistro, mezzovolo, rimessa e battuta) a seconda degli esercizi proposti, magari con dei piccoli accorgimenti per evitare inutili frustrazioni (per es. nei lavori sulla battuta l'insegnante potrà dare delle consegne tipo "due passi avanti, tre passi indietro rispetto alla linea di battuta" apposta per facilitare i ragazzi che battono ancora molto corto).

In partita, quando la carica emotiva sarà più elevata e la possibilità di subire inutili frustrazioni superiore, sarà meglio motivare ciascun allievo nel ruolo che l'insegnante sa essere il migliore per le sue possibilità.

Di conseguenza l'allenamento fatto di sole "partite" non è accettabile nell'ambito di una seria promozione delle potenzialità di ciascun ragazzo.

In generale bisognerà distinguere i ragazzi innanzitutto dalla lunghezza, percentuale di sicurezza ed eventualmente grado di precisione della battuta. I ragazzi che, in base a punteggi stabiliti dall'insegnante per quantificare le caratteristiche della battuta, risulteranno più preparati in questo fondamentale, saranno utilizzati nei ruoli più arretrati.

Quindi si dovrà valutare la capacità di risposta alla battuta soprattutto al volo.

Qui sarà valutata la capacità di spostamento per portarsi sulla palla e i colpi di sottomano e di spalla da utilizzare nella risposta. In questo modo si saranno individuati i giocatori in quel momento più idonei alle posizioni di fondo.

Nelle due posizioni vicino alla metà campo si sceglieranno i ragazzi dotati di maggior velocità di esecuzione dei diversi colpi, soprattutto al volo e di miglior visione del campo nelle sue diagonali prive di difesa.

Il giocatore centrale dovrà possedere caratteristiche miste tra i due ruoli estremi: fondo e linea avanzata. Dovrà comunque essere molto veloce negli spostamenti e possedere i colpi di spalla e di mezza spalla per l'offesa.

Per quanto possibile l'insegnante dovrà cercare di stimolare il ragazzo all'autovalutazione in base ai parametri sopra descritti in modo da giungere ad una formazione della squadra concordata ed accettata dall'intero gruppo.



Tattiche

La tattica sarà l'impostazione, in ogni momento della partita, del proprio gioco in rapporto ai punti deboli dimostrati dall'avversario.

Si tratta di elaborazioni in continua evoluzione compiute da ciascun giocatore, per quanto riguarda il proprio gioco e da parte del direttore tecnico per quanto riguarda l'impostazione generale del gioco.

È inutile sottolineare che le possibilità tattiche di una squadra dipendono dalla quantità e qualità dei fondamentali di ciascun giocatore unite alla qualità della conoscenza pratico-teorica del direttore tecnico.

8.2 - L'AVVIAMENTO AL GIOCO DI PALLA TAMBURELLO

Esercizi di sensibilizzazione

Sono esercizi che si prefiggono di sensibilizzare il principiante nei confronti della palla e del tamburello, che deve diventare quasi un prolungamento del proprio braccio.

È un'esplorazione dell'attrezzo e mediante questo del proprio corpo e dello spazio intorno ad esso.

Si distinguono in:

- esercizi con la palla
- esercizi con palla e tamburello

I primi consentiranno una più rapida confidenza con la palla e con le sue varie traiettorie ed effetti.

I secondi ne faciliteranno il dominio tramite il tamburello.

Esercizi con la palla

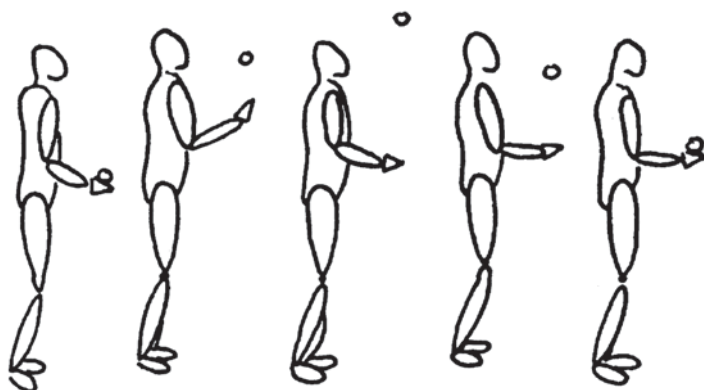
La palla essendo il centro dell'attenzione generale del gioco stimola costantemente il desiderio di dominarla.

Più la si saprà padroneggiare più se ne farà ciò che si vuole; più si riuscirà a controllarla (*invece di essere da lei condizionati*) tanto più l'atto di dominio diventerà pieno e soddisfacente.

È mediante lei e in sua piacevole compagnia che miglioreranno le capacità psicofisiche, tecniche e tattiche.

Esempi:

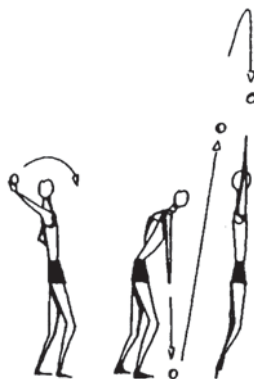
- 1: dalla stazione eretta, braccia lungo i fianchi, palla nella mano destra: lanciarla verticalmente in alto e riafferrarla prima che cada a terra con la stessa mano; cercare di effettuare una successione di lanci, possibilmente senza spostare l'appoggio dei piedi. Ripetere con la mano sinistra.
- 2: eseguire l'esercizio precedente riafferrando con la mano opposta a quella che ha lanciato e viceversa;
- 3: eseguire gli stessi esercizi lanciando la palla contro una parete e utilizzando il rimbalzo di ritorno;
- 4: eseguire gli esercizi precedenti dando un maggior impulso alla palla, abbassando la parabola;



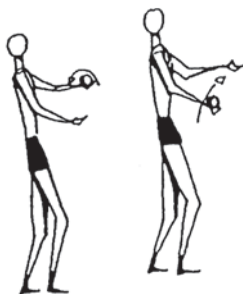
- 5: ritti, palla tenuta con entrambe le mani davanti al corpo, all'altezza della vita: la palla viene abbandonata e le mani vengono battute rapidamente dietro il dorso e riportate avanti in tempo per riafferrare la palla prima che cada a terra.



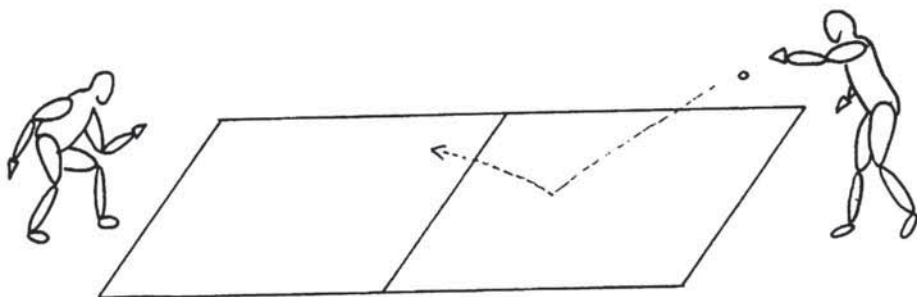
- 6: ritti, palla nella mano destra: palleggiare a terra e riafferrare con la stessa mano; eseguire anche con la sinistra;
- 7: stessa posizione di partenza, palleggiare a terra con la dx e riafferrare la palla con la mano sx;
- 8: stazione eretta, palla nella mano destra braccio in alto: flettendo il braccio portare la palla dietro il capo e scagliarla con forza al suolo in modo che rimbalzi alta verticalmente, saltare verso di essa per tentare di afferrarla con un salto nel punto più alto; ripetere con l'altra mano.



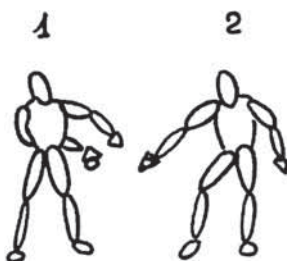
- 9: stazione eretta, braccia distese avanti, parallele al suolo, palmo delle mani rivolte in su: sostenere la palla con il palmo della mano, lanciarla con un breve movimento verso l'alto e colpirla con il palmo della mano opposta riprendendola con la mano di lancio; eseguire dall'altra parte;
- 10: come esercizio precedente colpendo la palla con la mano di lancio e continuando di seguito, eseguire dall'altra parte;



- 11: disporsi a coppie, uno di fronte all'altro, alla distanza di 4 o 5 metri: colpire la palla col palmo di una mano in modo che, rimbalzando a terra si diriga verso il compagno, che la rinvierà nello stesso modo. Eseguire dall'altra parte.



- 12: come nel precedente esercizio colpendo alternativamente la palla con la mano destra e con la palla sinistra;
- 13: ripetere gli esercizi 1: precedenti ponendo un ostacolo al centro, progressivamente più alto (*funicella, panca, rete dell'altezza tennis fino all'altezza pallavolo*), in modo di alzare l'altezza della parabola;
- 14: come esercizio precedente, eseguito individualmente, utilizzando la parete per il rimbalzo di ritorno;
- 15: come esercizio precedente lanciando la palla da dietro il dorso e ri-afferrarla davanti al balzo, poi al volo; eseguire con entrambe le mani;
- 16: a 5 metri dal muro, a coppie di fianco a due metri di distanza, Matteo lancia la palla con la mano destra contro il muro e Samuel l'afferra al balzo quindi la rilancia a Matteo che la riafferra e così di seguito; lanciare anche con l'altra mano;
- 17: come esercizio precedente lanciando la palla da dietro al dorso; eseguire anche con l'altra mano;



- 18: allievi in fila; uno o più cerchi disposti a diverse distanze, metri 5,6,7: ritti, gambe semi piegate con avanti quella opposta alla mano di lancio, lanciare la palla di sottomano, cercando di farla rimbalzare dentro il cerchio indicato, eseguire con l'altra mano e invertendo la posizione degli arti inferiori; questo esercizio ha **valenza introduttiva** alla tecnica del gioco di gambe nella Palla Tamburello;
- 19: allievi in fila di fronte al canestro il primo sulla linea di tiro libero cercare di lanciare la palla dentro al canestro di sottomano o da sopra il capo. Analogamente con l'altra mano e aumentare via via le distanze;
- 20: allievi in fila a sei passi di distanza dal quadro svedese o da un bersaglio al muro: lanciare la palla di sottomano o da sopra il capo nel riquadro stabilito, quindi recuperare e tornare in fondo alla fila, aumentare via via la distanza ed eseguire da entrambe le parti;

- 21: allievi in cerchio con una palla a testa, al via lanciare con forza a terra e correre ad afferrare il rimbalzo della palla lanciata dal compagno di destra; eseguire anche andando a sinistra.
- 22: a coppie di fronte: un allievo lancia la palla da sotto, l'altro l'afferra al salto e rilancia a sua volta; si esegue anche al volo, con l'altra mano, aumentando le distanze.

Esercizi di sensibilizzazione eseguiti con il tamburello e afferrato senza maniglia

Si può iniziare una prima sensibilizzazione al tamburello impugnandolo senza infilare la mano nella maniglia (*bisogna aver l'accortezza di togliere le viti che servirebbero a fissare l'impugnatura per evitare di farsi male alle mani*).

In questo modo il principiante si abitua ad afferrare il cerchio con una certa forza soprattutto nel dito pollice che preme sulla tela.

Inoltre psicologicamente e materialmente, è più facilitato al cambio di mano.

Esercizi:

- 1) in piedi, tamburello nella mano dominante, palleggiare una pallina in alto, lasciarla cadere a terra e continuare di seguito;
- 2) come sopra afferrando il tamburello con entrambe le mani;
- 3) come es. 1 afferrando il tamburello con l'altra mano;
- 4) eseguire gli esercizi precedenti di seguito in successione libera;
- 5) ripetere gli es. da 1 a 4 senza rimbalzo a terra (al volo);
- 6) 2 allievi di fronte: uno lancia da sotto l'altro rimanda al salto. Eseguire afferrando il tamburello dall'altra parte, poi al volo. Aumentare le distanze.



Cambio di mano:

quando il gioco inizia a diventare più vario può succedere che la palla arrivi dalla parte dove non si ha il tamburello e che non si riesca a spostarsi in tempo per colpire con il tamburello nella mano dominante, in questo caso è necessario aver molta dimestichezza con il *cambio di mano*.

Si tratta di portare il tamburello davanti al corpo con la superficie d'impatto rivolta verso l'addome e di afferrarlo o diametralmente o di fianco alla mano dominante, con l'altra mano.

Il lavoro senza impugnatura, per le piccole distanze e le palle leggere, può essere esteso a tutti gli esercizi e i giochi successivi.



Rimane un valido esercizio di potenziamento per i muscoli della mano impegnati in modo più cosciente nello schema motorio di base dell'*afferrare*.

Esercizi di sensibilizzazione eseguiti al muro

L'utilizzo dei muri perimetrali della palestra rappresenta un valido aiuto sia nella fase di apprendimento che in quella di perfezionamento.

Dal punto di vista metodologico, il lavoro al muro:

- isola il ragazzo in un momento di gioco individuale più tranquillo e più approfondito.
- Permette un lavoro quantitativamente superiore per la velocità di risposta del muro stesso.
- Permette all'insegnante un controllo con correzione individualizzata.
- Permette una verifica quantitativa del lavoro anche da parte del ragazzo.

Al muro possono essere svolti tutti gli esercizi precedenti e quelli successivi.

Alcune proposte di gioco sono trasformabili in gare al muro.

Questa possibilità verrà sottolineata man mano.

Al muro potranno essere applicati bersagli o linee orizzontali per l'aumento della precisione.

Il lavoro al muro è particolarmente valido per verificare il controllo di palla raggiunto dai ragazzi.

8.3 - ATTIVITÀ DIDATTICHE PER L'AVVIAMENTO ALLA PALLA TAMBURELLO

Giochi per i giovanissimi

I giochi per i bambini presentati di seguito sono attività di riporto, in cui la palla e/o il tamburello possono essere usati in maniera inconsueta.

Le attività possono essere variate modificando:

- *le distanze*
- *la precisione di esecuzione*
- *la velocità*
- *la difficoltà degli spostamenti.*

Nel lavoro che segue il tamburello è ancora proposto senza impugnatura specifica, ma semplicemente con una presa in qualsiasi parte del cerchio. Inizialmente è importante non insistere sull'esecuzione dei giochi colpendo la palla al primo balzo: si devono considerare validi anche i rinvii effettuati dopo più balzi per permettere la strutturazione della coordinazione oculo-spaziale senza inibizioni da insuccessi iniziali.

Le staffette

L'uso di giochi in staffetta è particolarmente amato dai bambini, che li trasformano immediatamente in gara. Possono variare modificando i cambi ed inserendo esercizi a corpo libero nel percorso.

Partecipazione ad eliminazione

L'eliminazione di un giocatore che sbaglia è un sistema abbastanza usuale nei giochi nei quali si tende ad arrivare infine all'uno contro uno.

Bisogna comunque ricordare che mentre motiva i ragazzi che pensano di poter vincere la sfida, demotiva quei bambini che hanno carenza di autostima.

Inoltre tende ad eliminare i giocatori meno esperti che in questo modo avranno sempre quantitativamente meno opportunità di fare esperienza.

La partecipazione è la filosofia di questi giochi perché diverte ed accelera l'apprendimento.

Vincere e perdere

I bambini imparano giocando e gareggiando.

A loro piace giocare, anche quando vincere e perdere non sono chiaramente definiti o proclamati.

Poiché nei giochi di squadra e nel tamburello in particolare, la determinazione del punteggio è parte integrante dell'autovalutazione del proprio gesto, verrà sempre molto difficile evitare di gareggiare.

Per questo motivo l'insegnante soprattutto con i giovanissimi fino ai 9 anni dovrà sempre sottolineare la partecipazione totale, la poca importanza del risultato finale e la gioca che il colpo o l'esercizio deve dare di per sé stesso.



Altri giochi:

– segui il leader

I bambini con un tamburello e una pallina si spostano in fila seguendo il percorso del capofila e palleggiando la pallina sul tamburello.

Variazioni: palleggiare a terra, spostarsi con andature diverse (corsa, passo saltellato, ecc.).

Obiettivo: padronanza della presa dell'attrezzo, controllo dei colpi, visione periferica.

SEGUI IL LEADER



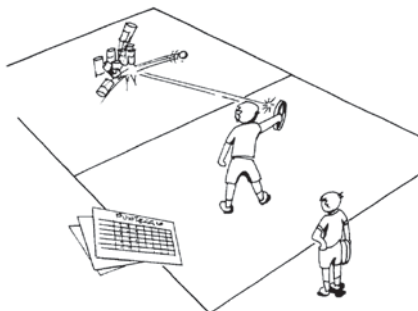
– bowling tamburello

clavette, birilli o bottiglie raggruppati in una metà campo. i giocatori in fila nell'altra metà con tamburello e pallina tirano a turno contro il mucchio cercando di atterrare più oggetti possibile. Vincono i giocatori che atterrano più oggetti.

Variazioni: punteggio a squadre, aumentare le distanze fino ad arrivare a simulare il servizio.

Obiettivi: lancio della palla per il servizio, precisione del colpo.

BOWLING TAMBURELLO

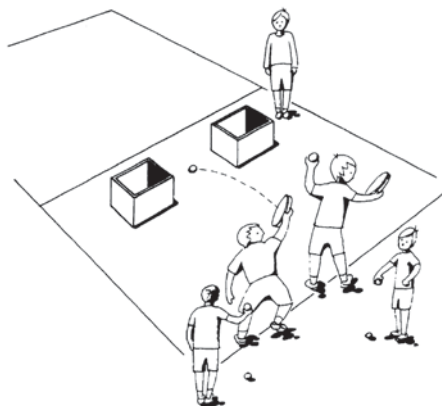


– tamburello in scatola

giocatori in fila davanti ad un contenitore.

Il primo afferra o impugna un tamburello con il quale, dopo aver fatto un passo avanti, colpisce una palla alzata con l'altra mano, con l'intenzione di mandarla nel contenitore; subito dopo il colpo passa il tamburello al secondo e corre a recuperare la palla per lanciarla al giocatore ora primo della fila, che afferra la palla, la alza e la colpisce a sua volta con il tamburello. Così di seguito.

TAMBURELLO IN SCATOLA



Variazioni: punteggi individuali o a squadre, gare a squadre e a tempo. Aumento delle distanze.

Obiettivi: lancio della palla per il, servizio, precisione del colpo, scatto nella corsa, afferrare la palla con la mano che non impugna.

– pulisci il tuo campo o la scopa

I giocatori sono divisi in due gruppi, uno in ogni metà campo.

Ciascuna squadra possiede metà delle palline a disposizione, che al via dell'insegnante provvederà a lanciare nel campo avversario rilanciando anche quelle che sopraggiungeranno nel frattempo.

Vince il gruppo che allo stop dell'insegnante ha meno palline in campo.

Variazione: in ciascuna squadra le palline vengono: rilanciate con il tamburello solo da qualche bambino opportunamente distanziato dagli altri (*attenzione ai tamburelli: sono duri!*), afferrate e ammassate vicino ai battitori da chi non batte (*svolgere i compiti a turno*).

Obiettivi: coordinazione oculo-manuale: lanciare, afferrare, colpire in situazioni mutevoli e con rapidità.



– tamburello hockey

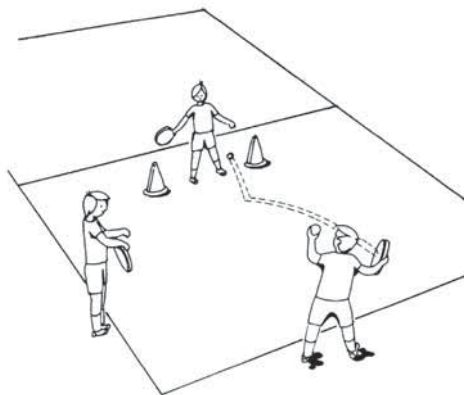
I bambini a turno si mettono tra due coni sulla linea centrale della palestra, afferrando o impugnando il tamburello.

L'insegnante di fronte a loro lancia una palla che i bambini devono intercettare, colpendola ed evitando quindi che entri a fare goal.

Variazioni: lanciare al balzo e/o al volo, a sx e/o a dx, formare due squadre, eliminare chi sbaglia, ecc.

Obiettivi: colpire una palla in movimento, colpire in modi diversi.

TAMBURELLO HOCKEY



- tiro al bersaglio

I bambini davanti ad un bersaglio disegnato o appeso al muro (*si presta bene il tabellone da basket*) colpiscono con un tamburello una pallina indirizzandola verso il centro del bersaglio.

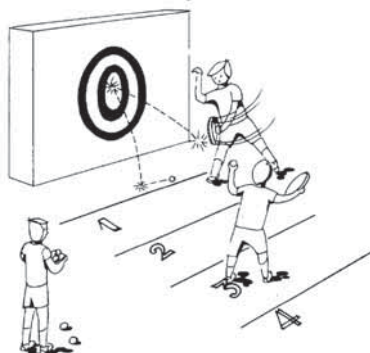
Se lo colpiscono arretrano di un passo e riprovano fino a quando non sbagliano.

Vince chi si allontana maggiormente dal bersaglio.

Variazioni: mantenere costante la distanza e contare i centri.

Obiettivi: colpire con precisione.

TIRO AL BERSAGLIO



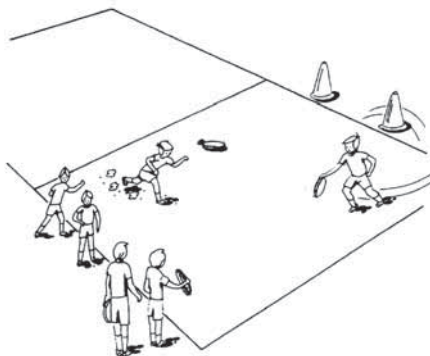
– **scambio di tamburelli**

I giocatori formano delle file fuori dalle linee laterali. Davanti al primo giocatore è posto un tamburello.

Al via! parte di corsa e lo afferra, raggiunge l'altra linea laterale, gira attorno ad un cono e ritorna posandolo a terra dov'era all'inizio, quindi tocca il compagno successivo, che ripete.

Obiettivi: scatto e presa del tamburello.

SCAMBIO DI TAMBURELLO



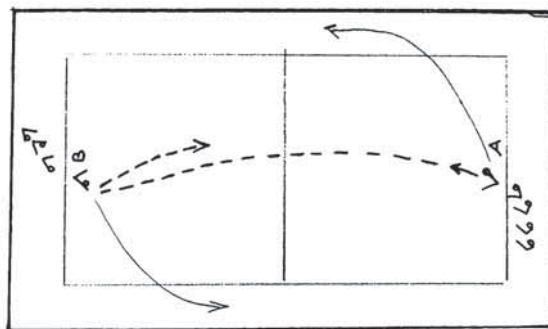
– **l'americana**

Due file di ragazzi con il tamburello, poste una di fronte all'altra alla distanza consentita dalle capacità.

Il capofila della fila A batte la pallina al capofila della fila B e corre in fondo alla fila B girando in senso antiorario (*avvicinamento alla palla sin verso destra*).

Il capofila della fila B fa altrettanto rinviando al nuovo capofila della fila A e correndo in fondo alla fila A.

Si continua fino a quando la palla non è più giocabile. Quindi si ricomincia con una nuova battuta del capofila del momento.



Variazioni: impugnare il tamburello con “l'altra mano”, colpire solo al volo, non cambiare fila ma correre dietro la propria fila, eliminare chi non riesce a rinviare la palla in modo da terminare il gioco con l'1:1; correre girando in senso orario (avvicinamento alla palla più difficile per i destrorsi da dx a sx), ecc.

Obiettivi: abituare al lavoro continuo in circuito, eseguire velocemente piccoli cambiamenti di schema (questo esercizio è un metodo di lavoro continuo su cui si possono inserire contenuti diversi a seconda di ciò che si desidera ottenere).

– tam-baseball

Sulle regole del baseball semplificate si può inserire l'uso del tamburello al posto della mazza ed ottenere così un gioco più semplice.

4 cerchi ai 4 angoli della palestra, un giocatore al centro con la pallina (A), un giocatore nel 1° cerchio con il tamburello (B), tutti gli altri sparsi nella palestra a cercare di afferrare la palla. Al via A lancia a B che cerca di colpire la pallina inviandola più in alto e lontano possibile quindi posa il tamburello e di corsa raggiunge il 2° cerchio continuando a correre fino a che il cerchio dopo non viene raggiunto da un ragazzino che intanto ha afferrato la pallina ed è corso a bloccare la base.



Se B completa il giro vince un punto (*oppure rimane come battitore ecc.*); se viene fermato, A diventa battitore e un altro ragazzo lo sostituisce al lancio della palla, così di seguito fino a che tutti hanno lanciato la palla dal centro.

Variazioni: a punti, a squadre, ad eliminazione, ecc.

Obiettivi: precisione nel lancio, coordinazione oculo-manuale, potenza del colpo, scatto.

– la pelota

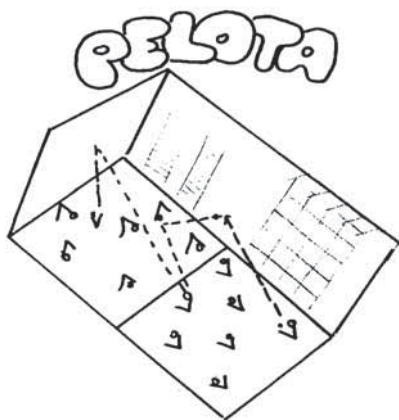
In una palestra, di cui si possono utilizzare le pareti laterali, si dividono i bambini con tamburello in due gruppi, ciascuno in una metà campo.

Al via un bambino qualsiasi prende una palla e la colpisce mandandola nel campo avversario (*unica regola inviare la palla direttamente nel campo avversario*) dove i bambini al volo o a 1° salto o non importa a qua-

le numero di salto, cercano di toccarla, anche in più di uno, in modo che, anche inviandola contro il muro o con più di un colpo, un bambino, non importa quando, riesca comunque a inviarla direttamente nella metà campo avversaria. La palla è sempre in gioco tranne quando smette di rimbalzare ed inizia a rotolare: a quel punto la squadra perde il punto.

Il punto è perso anche quando la palla non è rinviata direttamente, ma batte nella propria metà campo e raggiunge il campo avversario senza che nessun giocatore riesca più a toccarla.

Variazioni: a mano a mano che i bambini migliorano è necessario con una valutazione critica da parte degli stessi giocatori inserire delle regole in modo da rendere il gioco sempre più veloce ed attraente. Si arriverà infine sicuramente molto vicini alle regole attuali della palla tamburello.



Obiettivi: disinibire i bambini che non conoscendo la palla non riescono a giocarla al volo o al primo salto; rendere partecipi ad ogni palla tutti i giocatori anche quelli che non sono sulla prima traiettoria; creare un ritmo di gioco sostenuto, senza pause dovute alle iniziali difficoltà prima citate; creare coscienza degli effetti che l'apposizione di ogni regola ha sullo svolgimento del gioco.

– tamburello basket

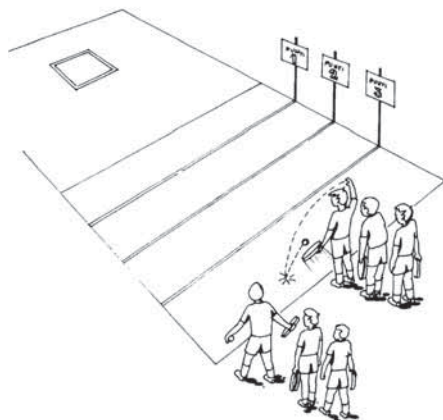
I giocatori formano squadre in fila dietro la riga di fondo, faccia alla linea. Ogni giocatore fa rimbalzare la palla in avanti con il tamburello verso un punto designato sul campo oltre la linea. I campi da tamburello possono essere segnati come un campo da basket. I tiri da lontano valgono tre punti, quelli da vicino due e uno quelli da molto vicino.

Vince la squadra con il maggior punteggio dopo uno, due tre, turni.

Variazioni: i giocatori colpiscono la palla dalla riga di fondo, dalla riga di servizio, dall'angolo. Il colpo che va oltre fondo campo vale tre punti, nel corridoio due punti, in campo un punto. Usare solo colpi incrociati.

Obiettivi: controllo del tamburello. Colpire la palla in una direzione precisa e verso una zona precisa.

TAMBURELLO BASKET



- batti l'orologio

I giocatori formano un'alinea dritta tra la riga di fondo e la linea centrale con un mucchio di palle dietro la riga di fondo.

Il primo giocatore mette una palla sul tamburello e la passa su quello del giocatore seguente senza usare le mani.

L'ultimo manda la palla oltre la linea centrale e corre alla riga di fondo e

BATTI L'OROLOGIO



a prenderne un'altra: questo inizia con la palla successiva e ognuno scala di una posizione verso la linea centrale.

La prima squadra che finisce vince.

Variazioni: finisce quando tutti i giocatori ritornano nella posizione iniziale.

Obiettivi: sviluppare la forza del polso e del braccio.

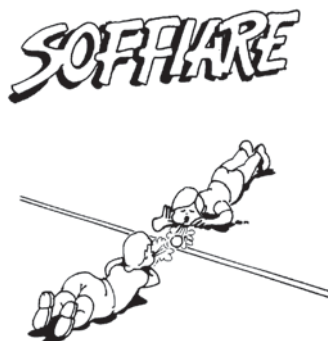
- soffiare

i giocatori si stendono in decubito prono uno di fronte all'altro con le mani sotto il mento e i gomiti larghi.

La palla è piazzata tra due righe o su un panno. Al segnale i giocatori, soffiando, spingono una palla da ping-pong oltre la linea o nel campo opposto per segnare un punto. Non si usano le mani.

Gioco individuale o di squadra.

Variazioni: giocare su un tavolo o banco.



- andare a prendere e trasportare

ogni giocatore della squadra, a turno, trasporta con il tamburello la palla fino ad un segnale o ad un secchio e la posa a terra, ne raccoglie un'altra e ritorna, passando la palla al compagno.

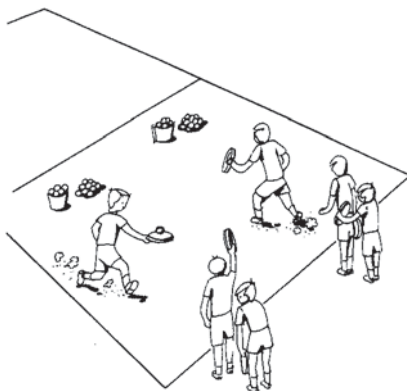
Se la palla cade, rimetterla sul tamburello, fare un giro completo e continuare.

Vince la squadra che completa per prima il giro e si trova seduta sulla riga.

Variazioni: trasportare diverse palle o altri oggetti. I giocatori più esperti raccolgono la palla senza l'aiuto delle mani.

Obiettivi: controllo del tamburello e sviluppo della coordinazione oculo-manuale.

ANDARE A PRENDERE E TRASPORTARE



– il bruco

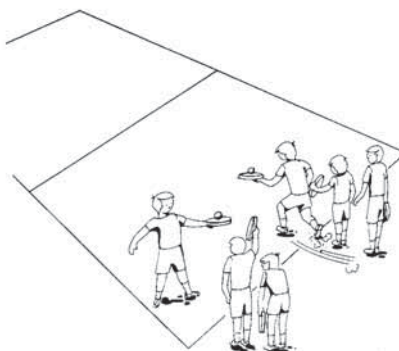
Disposti in fila, i giocatori passano la palla indietro al compagno successivo.

L'ultimo della fila corre in avanti con la palla sul tamburello. Le file avanzano gradatamente man mano che i giocatori cambiano posizione. Completare un giro intero con i giocatori che tornano alla loro posizione originale.

Variazione: usare solo un tamburello e una palla per squadra. La squadra che avanza di più prima di far cadere la palla vince.

Obiettivi: controllo del tamburello. Sviluppo della coordinazione oculo-manuale.

IL BRUCO



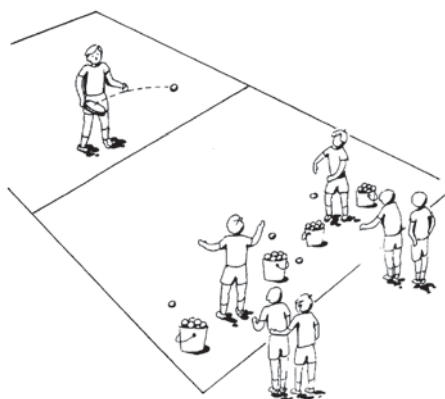
- prese pазze

I giocatori sono allineati sulla riga di fondo in due squadre. L'istruttore, dalla parte opposta della linea, indirizza una palla ad ogni giocatore a turno. I giocatori prendono la palla. Ogni squadra ha un cesto per le palle prese e un cesto per quelle mancate. Vince chi ha il cesto per le palle prese più fornito.

Variazioni: i giocatori strisciano o corrono ai lati per prendere la palla. Prenderle con un secchio.

Obiettivi: sviluppo della coordinazione oculo-manuale. Regolare la rotazione.

PRESE PазZE



- corvi e gru

I giocatori sono divisi in due gruppi disposti a serpentina, in linea uno di fronte all'altro. Un gruppo rappresenta i corvi, l'altro le gru. Il maestro dice "Corvi!" oppure "Gru!". Il gruppo chiamato diventa cacciatore ed insegue l'altro verso la sua linea-casa. Quelli presi si uniscono all'altro gruppo ed il gioco continua. Entrambi i gruppi devono tenere in equilibrio o far rimbalzare le palle durante la caccia.

Variazione: i giocatori possono giocare con o senza tamburello o palle. Possono portare la palla, farla rimbalzare con le mani o con i tamburelli.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. Ascoltare, stare attenti. Reazione veloce al segnale.

CORVI e GRU



- non rompere le uova

I giocatori formano due squadre aventi lo stesso numero di componenti; ciascuna squadra è divisa in due parti eguali che vengono a disporsi una di fronte all'altra dietro le linee di fondo.

Il primo giocatore di ogni squadra ha un tamburello: al segnale raccoglie un uovo (palla) e lo pone nel tamburello.

NON ROMPERE LE UOVA



L'uovo va portato alla linea centrale e messo sul tamburello del compagno al di là della linea centrale.

Il compagno trasporta l'uovo sul tamburello e lo mette nel cesto posto sulla riga di fondo.

Entrambi si fanno dare il cambio dal giocatore successivo e si ripete finché tutte le uova si trovino nel cesto sulla riga di fondo opposta.

Le uova non vanno tirate, si posano con cura.

Vincitrice è la squadra che finisce per prima i turni e si trova seduta dietro il cesto sulla riga di fondo.

Variazione: continuare il cambio finché tutte le uova siano riportate nel cesto d'origine.

Obiettivo: controllo del tamburello e della palla.

- quattro angoli

piazzare quattro tamburelli in mezzo al campo con la maniglia rivolta verso ogni angolo.

Esporre 1, 2 o 3 palle in ogni angolo davanti ad ogni giocatore.

L'istruttore fa iniziare la gara durante la quale ogni giocatore a turno deve raccogliere una palla, correre verso il centro campo e sistemarla sul tamburello corrispondente, finché tutte le palle siano trasferite sui tamburelli. La squadra che ha finito per prima a trasferire tutte le palle e si trova nel proprio angolo di partenza, vince.

Variazione: l'ultimo componente della squadra riporta il tamburello all'angolo.

Obiettivo: velocità, agilità, rapidi cambi di direzione. Piegare le ginocchia per recuperare le palle basse.



- **ricambio ai 4 angoli**

I giocatori formano 4 squadre disposte in fila negli angoli del campo con la faccia verso l'esterno.

Al segnale corrono intorno al perimetro del campo finché tornano al punto di partenza.

Il giocatore si fa dare il cambio dal compagno successivo, che ripete lo stesso circuito.

La staffetta è compiuta quando tutti i giocatori hanno finito di percorrere il circuito e si trovano seduti nel loro angolo di partenza.

Variazioni: trasportare una o più palle. Trasportarle sul tamburello. Palleggiare. Trasportare o palleggiare con altri tipi di palle. Usare uno qualsiasi degli 8 movimenti locomotori fondamentali per muoversi intorno al campo.

Obiettivi: migliorare velocità e resistenza.



- **tamburello-golf**

I giocatori formano due file sulla riga di fondo.

Davanti ad ogni squadra si trovano un segno ed un mucchio di palle.

Il primo giocatore corre in avanti e piazza una palla sul segno, quindi colpisce la stessa con un colpo tipo quello usato nel golf e la manda al di là della linea centrale.

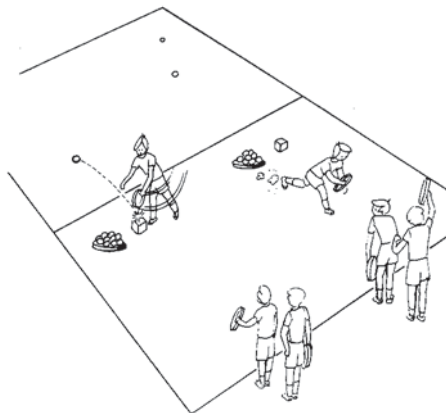
Eseguito il colpo il giocatore corre indietro e dà il tamburello al giocatore seguente che ripete la prova.

La squadra che finisce per prima a mandare tutte le palle dall'altra parte e si trova con tutti i giocatori seduti sulla riga di fondo, vince.

Variazioni: mandare la palla oltre la linea centrale in delle determinate zone.

Obiettivi: guardare la palla. Mandarla oltre la linea centrale. Correre veloci, fermarsi in fretta e cambiare direzione.

TAMBURELLO GOLF



– ostacoli alti

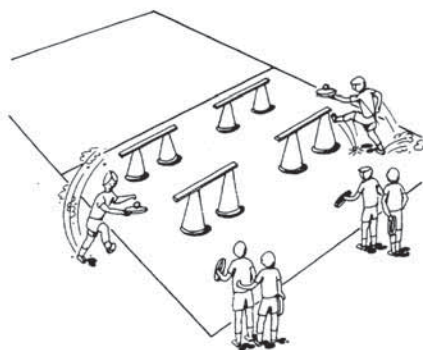
I giocatori formano 2-3 squadre, disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la rete.

2 paia di ostacoli (*coni*) si trovano allineati parallelamente alla linea centrale, davanti ad ogni squadra.

Ogni giocatore, a turno, porta una palla sul tamburello, correndo, saltando gli ostacoli e tornando alla riga di fondo.

La squadra che completa la corsa e si siede per prima, vince.

OSTACOLI ALTI



N.B.: ricordare ai giocatori di saltare alto per non toccare gli ostacoli.

Variazioni: usare solo un tamburello per squadra e farselo passare; il giocatore che perde la palla deve ricominciare da capo; chi perde la palla deve andare a riprenderla a fare una prova supplementare prima di continuare la gara.

Obiettivi: sviluppo della forza delle gambe e della velocità. Tenere la palla in equilibrio sul tamburello.

– patata bollente

I giocatori formano dei cerchi sul campo.

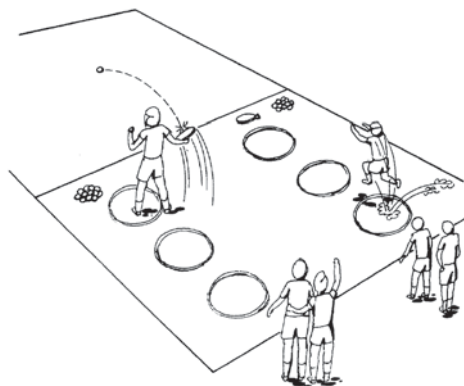
Ogni cerchio è una squadra. I giocatori si passano una palla da un tamburello all'altro senza usare le mani e senza far cadere la palla per terra. Vince la squadra che riesce a fare il giro alla "patata" più volte in un determinato spazio di tempo stabilito.

Variazioni: il giocatore che ha la palla sul tamburello deve eseguire una prova al segnale di "stop" prima di proseguire con la gara della "patata bollente" – i giocatori più bravi devono far rimbalzare la palla sul tamburello con o senza rimbalzo per terra – far fare il giro con due o più palle, palle diverse o altri oggetti.

Obiettivi: Sviluppo della forza del polso e del braccio. Tenere in equilibrio la palla sul tamburello. Migliorare i riflessi.



HULA TAMBURELLO



- hula tamburello

Descrizione: i giocatori formano delle file sulla riga di fondo, viso rivolto alla linea centrale.

Gli *hula hops* (2-4) si trovano in linea retta di fronte ad ogni squadra.

Vicino alla linea centrale si trova un mucchio di palle ed un tamburello per squadra.

I giocatori saltellano attraverso i cerchi verso la linea centrale. Arrivati alla linea, raccolgono il tamburello ed una palla e la tirano al di là della linea centrale. Il tamburello va quindi messo per terra, vicino al mucchio di palle ed i giocatori, ritornano alla riga di fondo, saltando nei cerchi. Vince la squadra i cui componenti tornano per primi nella formazione iniziale.

Variazioni: il posto nel campo da cui viene effettuato il tiro può variare dalla linea centrale a quella di fondo, aumentando così il grado di difficoltà. Colpire con diversi fondamentali.

Obiettivi: correre veloci e fermarsi rapidamente. Mandare la palla con controllo oltre la linea centrale.

- buttalo giù

I giocatori formano due squadre uguali, disposte su due lati del campo. Sistemare un pallone sopra un tubo di palle in ogni fondo campo.

I giocatori, usando un colpo *fondamentale*, colpiscono oltre la linea, da dietro la riga di fondo.

Obiettivo è far cadere il pallone della squadra avversaria.

Variazioni: colpire di sinistro o servire. Piazzare più palloni in diverse zone del campo.



- il cappello matto

I giocatori si trovano sparsi nel campo, ciascuno con tamburello e palla. Alcuni di loro calzano cappelli divertenti. Tutti si muovono per il campo facendo rimbalzare la palla con il tamburello nel modo ordinato.

I giocatori con il cappello tentano di toccare gli altri. Quelli senza cappello devono evitare di essere toccati. Chi perde il controllo della palla men-



tre viene cacciato, diventa cacciatore ed indossa il cappello. Chi viene toccato si siede e vince l'ultimo rimasto in gara.

Variazioni: colpire la palla verso l'alto o altre combinazioni. Formare squadre a staffetta e scambiarsi il cappello con i compagni.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. Gioco di gambe.

– **falla saltare e corri**

I giocatori formano due o tre squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto alla linea centrale.

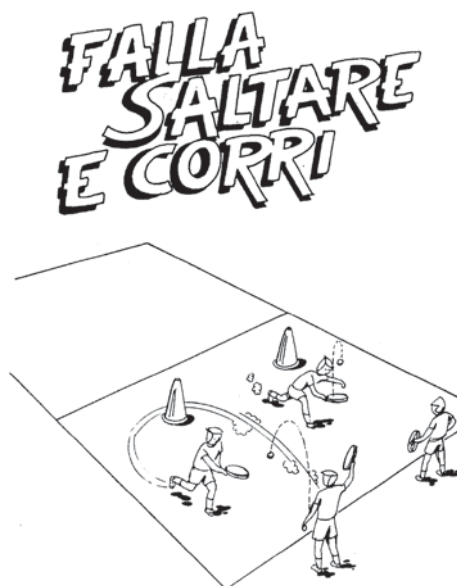
Il primo giocatore fa rimbalzare la palla e corre intorno ad un ostacolo nella zona di servizio, lasciando rimbalzare la palla solo una volta.

Lo stesso giocatore la fa rimbalzare un'altra volta tornando sulla riga di fondo. Poi ogni giocatore a turno fa rimbalzare la palla due volte correndo al bersaglio e poi indietro alla riga di fondo.

La squadra che completa il giro per prima vince.

Variazione: usare diverse palle.

Obiettivi: prendere la palla al volo. Muoversi verso la palla. Muoversi velocemente con controllo del tamburello. Colpire la palla con controllo e non con potenza.



– **tamburello sandwich**

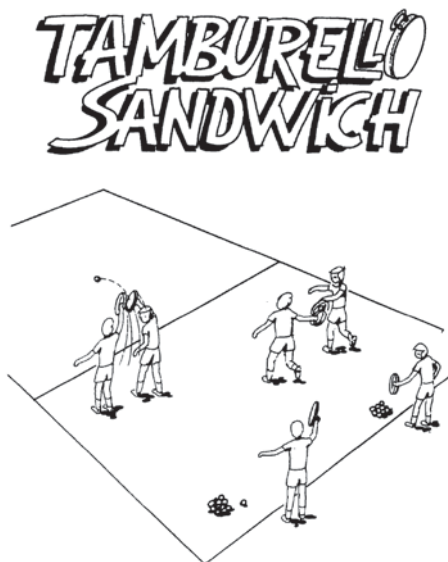
I giocatori formano due squadre e si dispongono in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Davanti ad ogni squadra si trova un mucchio di palle. I giocatori delle squadre si mettono in coppia, ogni coppia tiene una palla compressa tra due tamburelli e correndo verso la linea centrale manda la palla dall'altra parte della linea.

La coppia successiva può partire quando quella precedente è tornata dietro la riga di fondo. La prima squadra che completa il percorso e si trova seduta sulla riga di fondo vince.

Variazioni: si possono tenere i tamburelli orizzontalmente. Portare più palle tra i tamburelli.

Obiettivi: controllo del tamburello. Collaborazione.



– passa e scatta

I giocatori formano due squadre che si dispongono in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Davanti alla linea centrale si trovano un mucchio di palle ed un tamburello per squadra.

Il primo giocatore corre verso il mucchio, prende una palla e la tira molto lentamente dall'altra parte della linea, dove il suo compagno deve cercare di raccoglierla usando un cestino.

Una volta raccolta la palla, il "raccoglitore" svuota il cestino, lo posa a terra e torna sulla riga di fondo per far partire il successivo giocatore della sua squadra che dovrà colpire la palla.

Il giocatore che ha colpito la palla posa il tamburello vicino al mucchio di palle, si mette dall'altra parte della linea centrale per raccogliere la palla successiva con il cestino.

Vince la squadra che ha finito per prima le palle e si trova seduta dietro la riga di fondo.

Variazioni: i giocatori colpiscono di dritto, di rovescio o servono.

Obiettivi: controllo del tamburello per colpi morbidi. Collaborazione. Reazione veloce alla palla, riflessi. Velocità, agilità e rapidi cambi direzionali.



- tiro a segno

I giocatori di ogni campo sono divisi in due squadre, ognuna dietro la riga di fondo.

Disporre una fila di 10-20 tubi di palle tra le due squadre.

Ogni giocatore dispone di due palle. Con questa la squadra n. 1 cerca di far cadere i tubi dell'avversaria, mentre di giocatori di quest'ultima cercano di recuperare le palle e di rimettere in piedi i tubi caduti.



Al segnale convenuto le parti si invertono. Per ogni tubo caduto viene assegnato un punto e vince la squadra con il maggior numero di punti ottenuto.

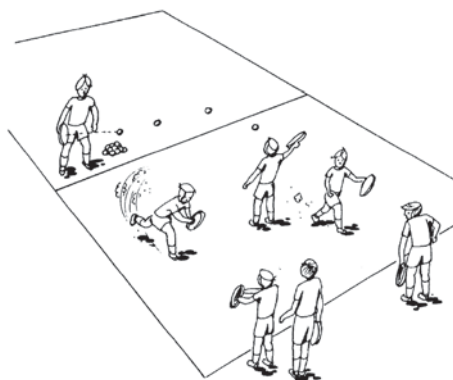
Variazioni: usare il rovescio o il servizio. Piazzare i tubi a diverse distanze per sviluppare profondità e precisione.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. colpire una zona specifica.

- **scatta come le stelle**

I giocatori formano due squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

L'istruttore si trova dall'altra parte, sulla riga di servizio o di fondo, per aumentare la difficoltà. Al segnale i giocatori corrono alla linea centrale. Il primo esegue una voleé e torna in fondo alla fila.



L'istruttore fornisce i giocatori di entrambe le squadre in alternanza o il singolo giocatore mentre questo scatta in avanti.

Vince la squadra che esegue tutte le voleé facendo meno errori.

Variazioni: usare solo un tamburello per squadra. Aggiungere un secondo colpo, come ad esempio, un attacco alla linea centrale.

Obiettivi: correre veloci e fermarsi rapidamente. Guardare la palla. combinazione tra movimento e colpo.

– **lancio di squadra per rompere il ghiaccio**

I giocatori si trovano sparsi per il campo. Il *leader* lancia una palla ad un giocatore che la passa ad un altro, finché ognuno abbia ricevuto la palla una volta. Ricordare a chi è stato lanciata la palla ogni volta e seguire questo stesso ordine. Lanciare una seconda palla e poi una terza. Vedere quante palle il gruppo riesce a lanciare contemporaneamente.

Variazione: usare il gioco del rompighiaccio. Dire il proprio nome e quello del compagno a cui si passa la palla.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. giocare la palla al volo.

LANCIO di SQUADRA PER ROMPERE il GHIACCIO



– **maratona del tamburello**

I giocatori formano gruppi di 3-5 persone con un tamburello ed una palla per gruppo.

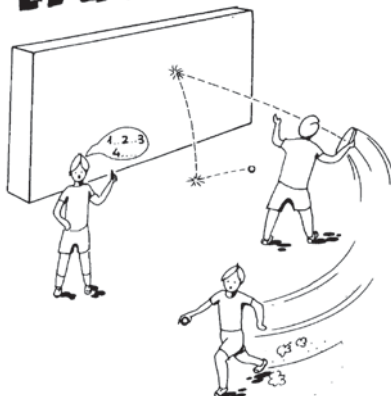
Il primo giocatore fa ripetutamente rimbalzare la palla contro il muro. Il secondo conta i colpi. Il terzo fa un giro di corsa per il campo.

Contare il numero di colpi che il primo riesce a fare mentre il terzo corre. Ognuno deve correre una volta. Il giocatore che ha eseguito più colpi vince.

Variazioni: usare il dritto, il rovescio, il servizio. Far rimbalzare la palla nel campo, lanciare in aria o oltre la linea centrale ad un compagno.

Obiettivi: guardare la palla. colpirla in direzioni precise. Migliorare la condizione fisica.

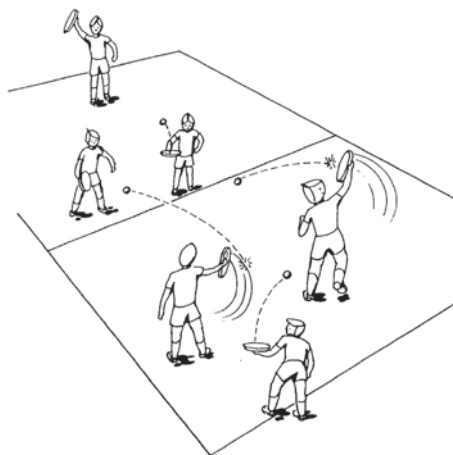
MARATONA DEL TAMBURELLO



– tamburello pallavolo

I giocatori formano squadre di 2-6 persone su ogni lato del campo. Devono colpire la palla da una parte all'altra della linea centrale. La palla può essere giocata ad uno o più rimbalzi e può essere colpita una o più volte su ogni lato. Contare in *games* come a tamburello o *set* come a pallavolo.

TAMBURELLO PALLAVOLO



Variazioni: i bambini più piccoli possono giocare finché la palla finisce di rotolare. Introdurre la regola di un solo rimbalzo man mano che i giocatori acquisiscono più capacità.

Obiettivi: sviluppo del controllo del tamburello e della palla. muoversi verso la palla. sviluppo del gioco di gambe.

- **corsa con colpo al volo e rotazione**

I giocatori formano due squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

L'istruttore si trova dall'altra parte della linea centrale. I primi due giocatori corrono alla linea ed eseguono una voleé, ruotano di 360 gradi e la rieseguono nuovamente.



Quando sono state eseguite con successo entrambe le voleé, i giocatori tornano alla riga di fondo e fanno partire i compagni successivi.

Vince la squadra che ha eseguito per prima tutte le voleé e si trova seduta.

Variazioni: fare una voleé di dritto ed una di rovescio. Fare giocare la voleé in profondità.

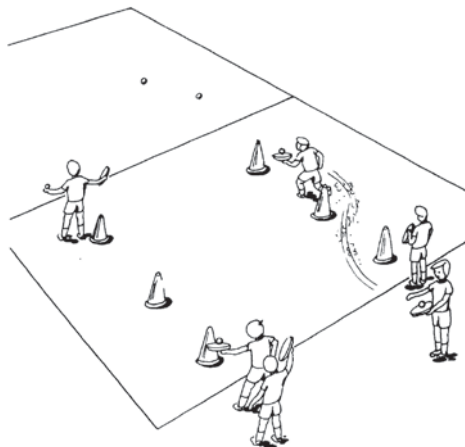
Obiettivi: correre veloci e fermarsi in fretta. Split-step e voleé.

- **tamburello zig-zag**

I giocatori formano 2-3 squadre che vengono disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Sulla riga di fondo si trovano dei mucchi di palle e da questa riga parte,

TAMBURELLO ZIG ZAG



per ogni squadra, una fila di coni che finisce poco prima della linea centrale.

I giocatori a turno corrono a zig zag tra i coni con una palla sul tamburello fino alla linea centrale e mandano la palla dall'altra parte, quindi tornano indietro sempre zigzagando e si fanno dare il cambio dal giocatore successivo.

Vince la squadra che finisce le palle per prima e si trova seduta sulla riga di fondo.

Variazioni: usare solo un tamburello per squadra. Colpire di diritto, di rovescio o servire quando si è davanti alla linea. Chi perde la palla durante la corsa deve ricominciare da capo o eseguire una prova (saltelli o piegamenti) prima di continuare.

Obiettivi: sviluppo della forza del braccio. Equilibrio. Muoversi in fretta e con controllo del tamburello.

... e ancora,

– rimbalza rimbalza

Giocatori in piedi, in ordine sparso, con tamburello in una mano e pallina nell'altra.

Al via ognuno inizia a far rimbalzare la palla sul tamburello. Quando ne perde il controllo recupera la pallina e riprende a palleggiare in ginocchio e successivamente da seduto.

Vincono i giocatori che allo stop sono ancora in piedi.

Variazioni: palleggiare la palla a terra, usare prima una mano poi l'altra.

Obiettivi: coordinazione oculo-manuale. Presa.

- caccia alla palla che scappa

Il gioco si svolge tra due squadre che si dispongono una di fronte all'altra, su due lati del campo.

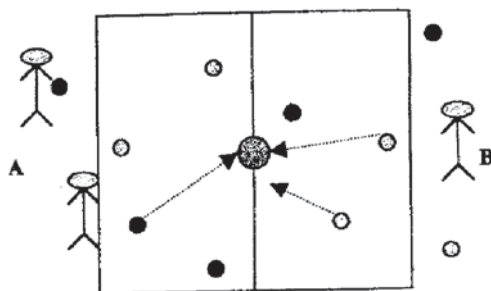
Al centro del campo è posizionata la palla più grande e ogni giocatore è munito di tamburello e di una pallina.

I giocatori dovranno cercare di colpire il pallone con le palline lanciate con i tamburelli in loro possesso, cercando di spingerlo oltre la linea di fondo campo avversaria.

Le palline sono sempre in gioco e ogni giocatore può recuperarle ogni volta.

Il gioco termina quando il pallone oltrepassa la linea di fondo campo di una delle due squadre.

Obiettivi: coordinazione oculo-manuale.



- caccia con il cerchio

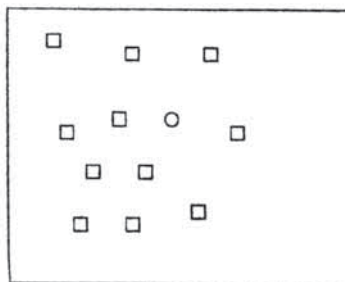
Gli allievi, correndo, possono spostarsi liberamente per tutto lo spazio a disposizione, entro le linee del campo.

Si sceglie una coppia di cacciatori, di cui uno in possesso di tamburello e pallina e l'altro di un cerchio.

La pallina, prima di colpire la preda, deve passare attraverso il cerchio tenuto con le mani dal compagno cacciatore; il tiratore non può entrare nel cerchio con il braccio. Il lancio è valido se gli avversari sono colpiti direttamente oppure di rimbalzo.

I giocatori colpiti sono eliminati e devono uscire dal campo.

Caccia con il cerchio



Varianti: si possono aumentare le coppie di cacciatori oppure si può ampliare l'area di gioco. Si possono assegnare agli allievi dei contrassegni che determinano il valore della preda, dotandoli di un nastro che può essere visibile o nascosto. Si può trasformare il gioco in una competizione a squadre dividendo il gruppo in cacciatori e prede.

Obiettivi: coordinazione oculo-manuale.

- **palla asino (o altra parola scherzosa)**

I giocatori sono disposti in cerchio e palleggiano la pallina colpendola con il tamburello.

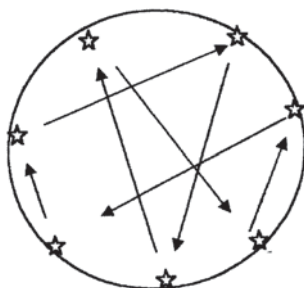
Chi lancia la pallina male o la fa cadere nella ricezione (si può prevedere un rimbalzo) è penalizzato ed acquista la lettera "A" (o *altra, a seconda della parola da comporre*); al secondo errore acquisterà la lettera "S" e così di seguito sino al raggiungimento della parola ASINO.

Chi diventa "ASINO" è escluso dal gioco.

Varianti: se i giocatori sono molti si può ridurre la parola a "OCA" oppure si è eliminati al primo errore.

Chi sbaglia nel lancio o nella ricezione riceve una penalizzazione.

Palla asino



- **tempo di volée**

I giocatori sono divisi in 2-4 squadre di 3-5 componenti. Una squadra viene verso la linea centrale mentre le altre stanno sulla riga di servizio, ciascuna con 2 palle a disposizione. Al segnale, la prima squadra di *ri-fornitori* lancia delle palle ai giocatori che, disposti sulla linea centrale, tentano di bloccare ogni palla eseguendo una volée.

Ogni squadra esegue quest'operazione a turno. Per ogni volée mandata al di là della linea viene assegnato un punto. La distanza tra i giocatori dipende dal loro livello di abilità e dalla cura con cui tirano.

Nota di sicurezza: i giocatori devono lanciare le palle alla stessa persona e solo quando questa è pronta e sta guardando.

Variazioni: i giocatori che lanciano la palla possono stare ovunque tra la riga di servizio e quella di fondo. Le volée si possono fare da qualsiasi lato della linea.

Obiettivi: controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

- la corsa dei cerchi

I membri di ogni squadra si dispongono in fila dietro a una linea che non può essere superata.

Ciascun ragazzo dispone di un tamburello e una pallina, con la quale dovrà centrare l'interno del cerchio posto di fronte.

Quando il cerchio è centrato, può essere allontanato in avanti di una distanza pari al suo diametro. Ogni ragazzo, dopo aver lanciato la pallina, deve recuperarla e portarsi in fondo alla fila.

Vince la squadra che per prima raggiunge con il cerchio una determinata distanza.

Variante: si può modificare il tipo di lancio: con la sinistra, oppure si possono prevedere bersagli di forma e dimensione diverse.

Obiettivi: controllo della palla e del tamburello.

- palla partenza

Si formano due squadre di ragazzi disposti tutti insieme sulla linea di fondo: devono essere opportunamente contraddistinti tra loro.

Sulla linea mediana del campo si collocano tante palline quanti sono i componenti di ciascuna squadra.

Al primo fischio, i giocatori di un gruppo partono di corsa per oltrepassare le palline che trovano sulla linea mediana; al secondo fischio, a una distanza di tempo congrua e stabilita a discrezione dall'istruttore, parte anche il secondo gruppo con i tamburelli, che deve raccogliere le palline e cercare di colpire, lanciandole, uno dei compagni in fuga prima che questi abbia oltrepassato la linea di fondo. I due gruppi si alternano nella fuga e nel lancio; alla fine vince chi è riuscito a colpire più avversari.

Obiettivi: educazione alla precisione. Cura dei riflessi.

- palla orologio

I ragazzi sono suddivisi in due squadre: la prima è disposta in cerchio e i suoi componenti hanno il compito di palleggiare con i tamburelli, contando ad alta voce il numero dei passaggi.

La seconda squadra si dispone in fila ed ognuno, a turno, corre attorno all'altra squadra, che termina di contare soltanto quando l'ultimo dei compagni ha completato il giro.

A questo punto si invertono i ruoli fra le squadre; vince quella che è riuscita ad effettuare il maggior numero di passaggi.

Obiettivi: controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

- tempo di volée

I giocatori sono divisi in 2-4 squadre di 3-5 componenti. Una squadra viene verso la linea centrale mentre le altre stanno sulla riga di servizio, ciascuna con 2 palle a disposizione. Al segnale, la prima squadra di *ri-formatori* lancia delle palle ai giocatori che, disposti sulla linea centrale, tentano di bloccare ogni palla eseguendo una volée.

Ogni squadra esegue quest'operazione a turno. Per ogni volée mandata al di là della linea viene assegnato un punto. La distanza tra i giocatori dipende dal loro livello di abilità e dalla cura con cui tirano.

Nota di sicurezza: i giocatori devono lanciare le palle alla stessa persona e solo quando questa è pronta e sta guardando.

Variazioni: i giocatori che lanciano la palla possono stare ovunque tra la riga di servizio e quella di fondo. Le volée si possono fare da qualsiasi lato della linea.

Obiettivi: controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

USO DELL'ATTREZZO TAMBURELLO-PALLA IN RELAZIONE AL PROPRIO CORPO E ALLO SPAZIO

Esercizi adatti, con varianti, per il 1°, 2° ciclo e 3° ciclo dei C.A.S.

Percorso

Partenza dall'angolo della zona con tamburello e pallina.

1. Palleggiare basso camminando per tutto il perimetro del campo senza far cadere la pallina.

2. Palleggiare alternando 4 tocchi di palla, cambiare mano – ripetere con mano sinistra.

Lo stesso esercizio eseguire in corsa lenta, avanti e indietro al fischio dell'insegnante

- sempre camminando due palleggi bassi uno alto, ripetere camminando una volta avanti, una volta indietro (sempre al fischio dell'insegnante).
- Procedere con dei saltelli, piede sx-dx alternati – pari uniti senza perdere il controllo di palla il tutto dietro i comandi dell'insegnante.
- formare due gruppi.

Schierarsi sulla linea di metà campo di fronte al canestro. Tirare a canestro dalla lunetta, in corsa recuperare la propria pallina e riposizionarsi ultimi della riga. Ripetere 8 volte. Variante: recuperare la pallina in palleggio prima che rimbalzi la seconda volta.

- correre palleggiando arrivare sulla linea del tiro libero e tirarla di sotto-mano a canestro. Riprenderla possibilmente al volo dopo un rimbalzo e palleggiando tornare al proprio posto di partenza.

La fase di manipolazione libera e guidata, volta a scoprire tutto ciò che gli allievi possono rappresentare e fare con essi, richiede attenzione alla delimitazione degli ambiti di ricerca, perché il lavoro complessivo non risulti dispersivo.

Tali ambiti possono prevedere l'uso del tamburello senza pallina.

- *caratteristiche e peculiarità dell'attrezzo: com'è (più o meno duro, grande, pesante, di forma, ecc.)*
- *spazio (disposizione in esso; distanza tra e da oggetti, impugnarlo, ecc), in cui l'attrezzo può essere fermo (come riferimento a terra o come rappresentazione simbolica di qualcosa, ecc) o in movimento impugnandolo, eseguendo spostamenti, cambi di mano, circonduzioni, passaggi sotto le gambe, ecc.*
- *tempo (lento/veloce): il tamburello è utilizzato per battere tempi o accompagnare le proprie azioni per coprire più o meno velocemente delle*

distanze (es. *palleggiando, lentamente, velocemente, alto o basso, al volo o a terra, con una mano e poi con l'altra ecc.*), per costruire semplici ritmi da soli o con gli altri, oppure per esercitare la coordinazione spazio temporale (es. *attività tamburello pallina, saltando e palleggiando, diversificando gli appoggi a terra, con un solo piede, con saltelli pari uniti ecc.*).

- *altri compagni*: con riferimenti reciproci attraverso attività a specchio, in contemporaneità o alternanza esecutiva, ecc.

ogni fase può prevedere esecuzioni individuali e a coppie cambiate spesso, per poi passare a quelle in gruppi più o meno numerosi, anche per favorire ulteriormente i rapporti tra i singoli.

Suddividendo la palestra in quattro zone, in esse è possibile, ad esempio, prevedere le seguenti attività da far eseguire a rotazione:

- gruppo in circolo, con al centro un cesto con un diametro non troppo piccolo (50 cm circa). Lancio della pallina dentro il cesto, si possono prevedere delle mini squadre che si sfidano nel centrare il cesto con il maggior numero di palline.
- una lunga fune viene girata senza interruzione da due allievi, che cambiano spesso.

Esempi di attività: palleggiare soltanto, palleggiare da fermo facendo rimbalzare la pallina, dopo aver passato la fune, il compagno di fronte la rilancia, due compagni in diagonale, sistemati a fianco a che gira, palleggi alternati oltrepassando la fune.

Entrando lateralmente alla fune palleggiando, poi entra l'altro, saltando e palleggiando insieme, esce il primo e così via.

- ciascuno con pallina e tamburello palleggiare a terra, alto, basso in circolo o a piccoli gruppi.

Palleggiare al muro, al volo o con più rimbalzi da diverse posizioni e distanze.

- eseguire palleggi singolarmente e a coppie, con distanze variabili (2 – 3 – 4 m) da fermi e in corsa, ecc., con la mano dx e sx
- il passaggio da un esercizio all'altro è stabilito dall'insegnante a tempo prefissato a secondo la percentuale di riuscita del compito da parte di tutti gli allievi.

Spazio – distanze – traiettorie

Obiettivi: adeguarsi alle modificazioni dei rapporti spaziali con compagni, avversari, bersagli, durante le attività di preparazione del tamburello.

Valutare correttamente le distanze.

Dosare efficacemente la forza in funzione dell'ampiezza e delle profondità delle traiettorie.

Metodi e attività: gioco dei 10 passaggi: viene svolto contemporaneamente da quattro gruppi, due in ogni metà campo.

Il fine di ogni squadra è quello di effettuare 10 passaggi consecutivamente senza che la pallina tocchi terra o venga ripassata a chi l'ha appena inviata. Al completamento del 10 passaggio, chi conquista un punto.

Il gioco può esser proposto a tempo o terminare al raggiungimento di punteggio prestabilito.



8.4 – IL GIOCO INDOOR NEI DIVERSI CICLI DEI CAS

Di seguito alcune tracce per esercizi ed attività con allievi dei diversi cicli dei CAS di Palla Tamburello.

1° ciclo: 5-8 anni

2° ciclo: 9-12 anni

3° ciclo: 13-14 anni

4° ciclo: 15-16 anni

1° ciclo

Obiettivo: SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI.

1. *capacità di anticipare*: lanciare delle palline scegliendo traiettorie imprevedibili per il compagno che deve intercettarle.
2. *capacità di orientamento*: il palleggio in corsa con il tamburello è disturbato dai compagni che lanciano altre palline.
3. *fantasia motoria*: gara uno contro uno, vince chi riesce ad essere più abile con il tamburello e la pallina nei modi più svariati che conosce: palleggio di diritto, di rovescio, di taglio, sotto le gambe, dietro la schiena, ecc.
4. *capacità di equilibrio*: palleggiare con gli occhi bendati – camminare palleggiando su una panca o trave di equilibrio – palleggiare stando in equilibrio su un piede.
5. *capacità di ritmizzazione*: palleggiando, ad ogni riferimento (*un cono o altro*) si cambia mano.



2° ciclo

Obiettivo: DINAMICA DELL'INSEGNAMENTO DEL GIOCO DELLA PALLA TAMBURELLO

Spiegazione dei colpi fondamentali, in quali posizioni del campo effettuarli e in quali occasioni sono più efficaci. Spiegazione dei ruoli:

1. *proposta verbale.*
2. *proposta figurata.*
3. *fase dei tentativi di imitazione della proposta.*
4. *fase delle ripetizioni.*
5. *fase correttiva.*
6. *assimilazione del gioco.*

- 1./2. *Per proposta verbale e figurata* si intende la dimostrazione e spiegazione che l'istruttore esegue quando introduce un tema nuovo.
3. *la fase dei tentativi di imitazione della proposta* costituisce, per l'allievo, l'inizio delle esercitazioni con la palla, durante le quali compirà una imitazione cosciente di ciò che ha visto fare dall'istruttore.
4. *la fase delle ripetizioni* si identifica con la fase dei tentativi, ma in più l'istruttore dovrà dare all'allievo il giusto tempo, tra una ripetizione e l'altra, per consentirgli tanto di rilassarsi, quanto di organizzare il successivo movimento.
5. *la fase correttiva* è molto delicata e deve essere amministrata dall'istruttore nei giusti tempi e nei giusti modi. Si ricorrerà ad essa solo dopo che l'istruttore ha valutato se l'errore dipende da una cattiva comprensione del colpo o se è dipendente da carenze motorie dell'allievo.
6. *all'assimilazione del gioco* tendono la fase dei tentativi e delle ripetizioni. Essa sarà raggiunta nel momento in cui il movimento si avvicinerà moltissimo al gesto dimostrato dall'istruttore.

3° ciclo e 4° ciclo

Obiettivo: perfezionamento dei colpi fondamentali dell'indoor – tattica di gioco nel 5 contro 5.

- Battuta
- Colpo di spalla
- Colpo di mezza spalla
- Colpo di sottomano di rimessa
- Colpo di sottomano di attacco
- Colpo di spalletta o di recupero
- Colpo di rovescio

Dando per scontato che l'allievo conosca già questi colpi per averli provati nel 2° ciclo, anche per il perfezionamento dei colpi è bene iniziare dalla Battuta o servizio, in quanto racchiude in sé altri colpi fondamentali.

Con l'introduzione del doppio servizio, anche nell'indoor c'è da sottolineare che la battuta va sfruttata al meglio: andranno quindi ricercati dei colpi "anomali" per mettere in crisi la difesa avversaria.

Mentre con un solo servizio a disposizione si chiedeva al battitore di mettere la palla esclusivamente in campo, ricercando la mano debole del fondocampista avversario, ora con il doppio servizio, la prima palla va sfruttata al limite del fallo.

Motivo per cui nel 1° tentativo andrà usato un servizio di sottomano di attacco o di mezza spalla quasi sempre indirizzato sui terzini, nel secondo servizio invece andrà invece ricercata sicurezza.

Dopo la battuta la progressione didattica continuerà con l'analisi del *colpo di spalla*, utile soprattutto ai fondo campisti; il colpo di mezza spalla "*colpo principe del tamburello*" andrà utilizzato per l'attacco; il colpo di sottomano di attacco e di rimessa, utilizzato dai fondocampisti e dal mezzovolo.

Rovescio e spalletta chiudono la lista, colpi utilizzati dai terzini.

Tattica generale per i ragazzi del 3° e 4° ciclo

Quando un giocatore abbia appreso ad eseguire correttamente tutti i colpi di repertorio tamburellistico, quando abbia anche assimilato tutti i segreti della rotazione della palla, del piazzamento e dell'anticipo, egli è ancora lontano dall'essere un tamburellista completo.

Un giocatore tecnicamente ineccepibile, ma ignorante dei canoni della condotta di gioco, è un corpo senza testa, una macchina priva di forza motrice.

Finchè si resta nel campo della pura tecnica, il giocatore è poco meno di una macchina: esegue quei determinati movimenti per quei dati colpi, svolgendo un'attività assai più automatica che intellettuale.

Ma quando si passa ai problemi della condotta di gioco, il tamburellista deve incominciare a pensare, a ragionare, a intuire, a lavorare insomma non più soltanto con i muscoli, ma soprattutto con il cervello: questo è il compito più difficile, ma anche il più interessante.

Il campo della condotta di gioco è infinitamente vasto: pochi e di carattere necessariamente generale sono gli insegnamenti che si possono impartire, a questa età, su questo argomento: al di là di essi il giocatore è abbandonato a se stesso e deve risolvere con la propria intelligenza e con il proprio spirito di osservazione e di iniziativa i mille quesiti che la pratica del gioco continuamente gli propone.

È questo dunque l'aspetto più bello e più evoluto della palla tamburello, quello che, affermando la prevalenza delle doti intellettuali su quelle meramente fisiche, soprattutto conferisce al nostro sport fascino e distinzione sportiva.

La condotta di gioco consiste nella capacità di valersi giudiziosamente del proprio gioco, con riguardo al gioco dell'avversario ed alle condizioni di ambiente in cui il gioco si svolge.

Di triplice natura sono quindi i problemi che il tamburellista deve risolvere sul campo, spesso contemporaneamente.

- a) *In primo luogo*, il cervello del giocatore interviene sempre in un momento immediatamente precedente all'esecuzione di ogni colpo.

Ogni palla significa per il tamburellista sul campo la soluzione di un piccolo problema.

A seconda della velocità, del piazzamento, del palleggio ed infine a seconda del piano tattico preordinato, lo stesso colpo può essere eseguito in vari differenti modi ed il giocatore, per ogni colpo, deve con un rapido calcolo mentale scegliere il tipo di risposta che meglio risponde alle esigenze della situazione.

Questo calcolo non è tanto arduo in sé, quanto difficile da compiere nel brevissimo spazio di tempo che si ha a disposizione, spesso limitato ad una piccola frazione di secondo.

L'intuito, cioè la rapida ed intelligente previsione delle intenzioni dell'avversario, e la rapidità di concezione, cioè la capacità di concepire immediatamente la giusta risposta, sono doti di grande importanza per un tamburellista, perché gli permettono, qualunque sia la cadenza del palleggio, di essere sempre presente con il proprio ragionamento durante lo svolgimento del gioco.

- b) Non sempre le condizioni di ambiente in cui le partite si svolgono sono identiche e non sempre esse si presentano di facile soluzione.

Il tipo della superficie del campo, l'altezza della palestra in cui si gioca, il pubblico, sono tutti elementi che possono modificare le condizioni di gioco e turbarne la regolarità, assai più di quanto non si voglia credere.

- c) *Il fattore che più varia e di cui bisogna tenere maggiormente conto è l'avversario.*

La squadra che si ha di fronte è quasi sempre diversa da quella nostra o da quelle precedentemente incontrate; una tattica che può riuscire vittoriosa contro A, può essere destinata all'insuccesso contro B, o viceversa. Ogni avversario ha i suoi punti deboli e i suoi colpi particolarmente temibili, il suo modo di giocare preferito, la sua individuale psicologia.

Per questo motivo la condotta di gioco non potrà mai essere stereotipata ma, quando appaia opportuno, essa deve essere adattata al gioco dell'avversario.

Una partita di Palla Tamburello è come una battaglia nel corso della quale la squadra deve risolvere problemi tattici per vincere punti e giochi e problemi strategici, cioè adeguare la propria condotta di gioco allo scopo ultimo essenziale, che è la vittoria finale.

Larghissimo è il margine entro il quale hanno efficacia decisiva l'intelligenza e l'estro del giocatore di Tamburello.



8.5 - LA TECNICA

Osservazioni generali

I colpi fondamentali rappresentano i *fondamentali* individuali del tamburello rappresentano il bagaglio tecnico con cui ogni giocatore si presenta in campo: è la padronanza tecnica del maggior numero di colpi che fa dire di un giocatore che è più o meno completo.

La difficoltà di apprendimento dei colpi fondamentali può essere causata da diversi fattori (*prerequisiti, vedi tavola*), soprattutto dalla conoscenza delle traiettorie e della velocità della palla in arrivo da cui dipende il colpire la palla al centro del tamburello, dove la tela risponde meglio e quindi maggiore è l'efficacia del colpo di risposta.

Nel gioco del tamburello non c'è la possibilità di effettuare passaggi, per cui il *fondamentale* è importante al fine della conquista del punto e quindi della gara.

Di seguito è illustrata la didattica dei diversi colpi fondamentali.

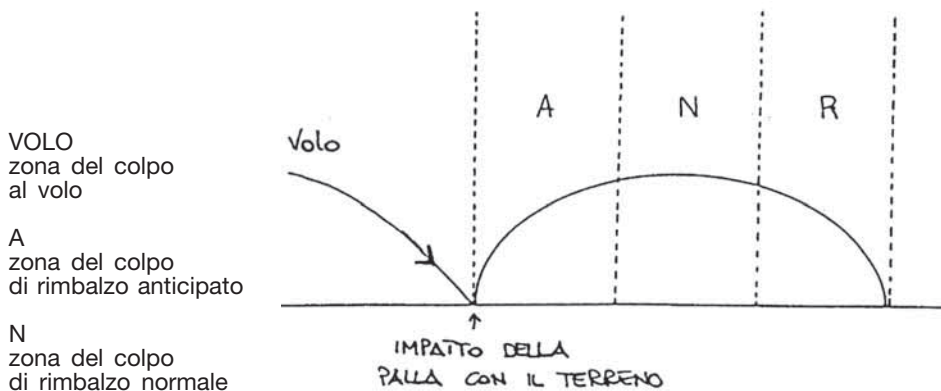
Ricordiamo che è molto importante non creare dei modelli stereotipati, ma adattare il tamburello alle caratteristiche individuali.

Pur essendo il tamburello sport giocato essenzialmente al volo, tuttavia all'inizio va presentato con gradualità, consentendo, nei vari giochi ed esercizi preparatori, che la palla rimbalzi una o più volte prima di essere colpita.

L'apprendimento di tutti i fondamentali deve avvenire con gradualità, usando palle diverse anche in relazione alle differenti specialità, per facilitarne l'apprendimento.

È opportuno educare gli allievi ad osservare attentamente:

1. l'osservazione della palla abituerà a valutarne la traiettoria di conseguenza, a trovarsi nel punto ideale per colpirla;
2. dall'angolo di inclinazione, dall'energia impressa e dalla velocità, si può prevedere la lunghezza del balzo della palla;
3. è buona abitudine mantenere una posizione pre-dinamica in tutte le fasi attive del gioco, che consente al giocatore di cambiare d'un tratto direzione;
4. schematizzando per ragioni didattiche il percorso di una palla e il relativo rimbalzo potremo ricavarne il seguente grafico:

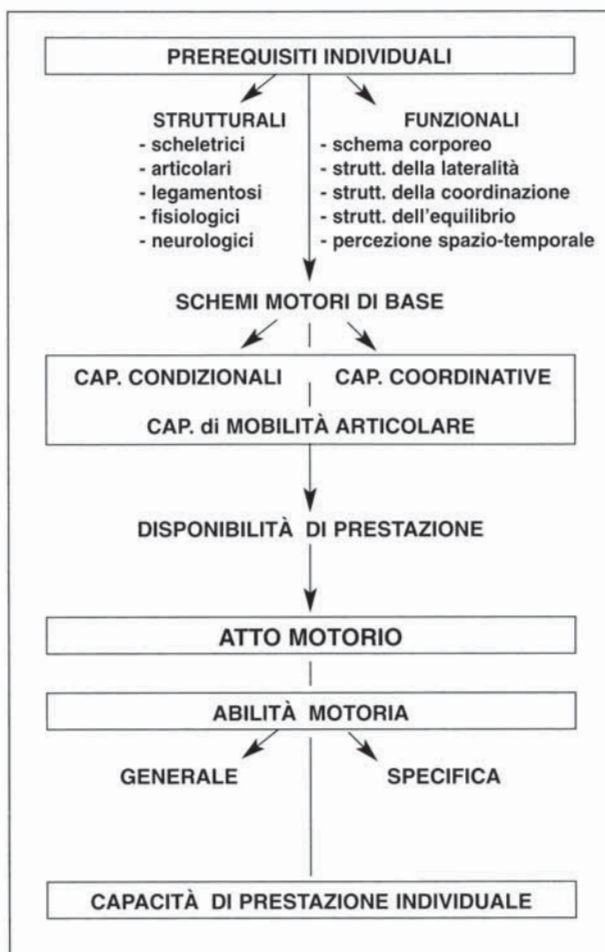


Osservazioni metodologiche

I colpi fondamentali rappresentano i *fondamentali* individuali del tamburello e sono il bagaglio tecnico con cui ogni giocatore si presenta in campo: è la padronanza tecnica del maggior numero di colpi che fa dire di un giocatore che è più o meno completo.

La Palla Tamburello, priva di passaggi tra i giocatori della stessa squadra, si basa moltissimo sulla preparazione individuale che viene solo successivamente, grazie alla direzione tecnica dell'allenatore, trasformata in gioco di squadra con attacchi collettivi, ecc.

La difficoltà di apprendimento dei colpi fondamentali può essere causata da diversi fatti (*prerequisiti*), soprattutto dalla conoscenza delle traiettorie e della velocità della palla in arrivo da cui dipende il colpire la palla al centro del tamburello, dove la tela risponde meglio e quindi maggiore è l'efficacia del colpo di risposta.



Per questo motivo, sembra più logico iniziare l'impostazione dei colpi fondamentali dal colpo *al salto* che, pur non essendo redditizio come quello *al volo*, permette una miglior valutazione delle traiettorie e dei tempi.

Il muro sarà sempre un fedele allenatore.

Successivamente, man mano che si svilupperanno le coordinazioni occhio-manuali, le parabole diverranno più tese ed il colpo al volo diverrà indispensabile.

La fase di avvicinamento alla palla è comune a tutti i colpi e nel colpo al balzo prevede:

- *l'osservazione e valutazione più anticipata possibile della traiettoria della palla (direzione, velocità e quindi lunghezza) e quindi determinazione mentale del punto di impatto al suolo;*
- *idem come sopra per la seconda traiettoria in cui però la palla può essere colpita in diversi momenti (ascendente, punto morto, discendente);*
- *spostamenti laterali nella direzione delle traiettorie e successivamente spostamenti avanti o indietro in base alla lunghezza delle due traiettorie.*

Proprio i diversi momenti in cui, durante la seconda traiettoria, si può colpire la palla, classificano i colpi al balzo in:

- *normali (punto morto),*
- *ritardati (fase discendente),*
- *anticipati (fase ascendente).*

Rispetto alla posizione del giocatore la palla può poi essere incontrata sulla verticale in posizione bassa, normale e alta.

L'unione tra le due possibilità precedenti crea una gamma diversificata del punto di impatto tra la palla nella sua seconda traiettoria ed il tamburello.

Questa serie di combinazioni rendono il colpo al balzo più facile al principiante che può adattare il suo corpo ad una posizione non ancora perfetta rispetto alla lunghezza della traiettoria.

La traiettoria del centro geometrico del tamburello e quindi del braccio nell'oscillazione di avvicinamento alla palla determina la classificazione in colpi che rispetto al terreno possono essere:

- *verticali (sottomano, spalla alta, spalletta);*
- *orizzontali (tiri di spalla);*
- *inclinati (tiri di mezza spalla).*





Impugnatura

Si infila la mano dall'alto verso il basso nell'apposita maniglia, stringendo l'attrezzo con le dita e premendo il pollice sulla tela. La maniglia deve fasciare la superficie dorsale delle prime falangi delle dita.



L'impugnatura rimane invariata per tutti i colpi fondamentali.

Solo il cambio di mano con colpo sinistro necessita per forza di cose che la mano sinistra si limiti ad afferrare il cerchio senza infilare la maniglia.

Colpi fondamentali

Prima di qualsiasi colpo il giocatore attende la palla in posizione di attesa. Si tratta di una *posizione predinamica* con il corpo disposto frontalmente rispetto alla linea centrale.

Il peso del corpo è distribuito sugli avampiedi, gambe normalmente divaricate e semipiegate, tamburello impugnato e a braccio disteso lungo il corpo (*giocatori di fondocampo*) o tenuto avanti all'altezza dei fianchi e sostenuto con la mano sinistra (*giocatori in posizioni più avanzate*).

Le spalle sono leggermente inclinate in avanti e lo sguardo attento a percepire le traiettorie della palla.



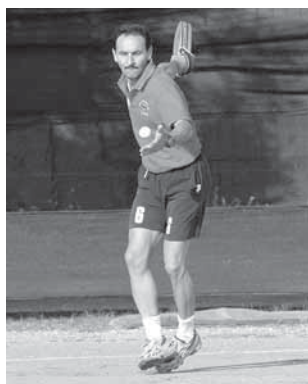
Dalla posizione di attesa, capita la traiettoria della palla che potrà essere lunga, corta, alta, bassa, laterale, ecc. si curerà immediatamente la ricerca della palla per raggiungere la posizione ideale di appoggio a seconda del fondamentale da effettuare. I passi saranno adeguati alla distanza da percorrere e comunque corti e rapidi nella parte finale per un mantenimento dell'equilibrio e di una più facile valutazione finale della distanza della palla.

Le braccia si muovono in maniera naturale ed equilibrata assecondando il ritmo di corsa. Infine il fondamentale può essere effettuato senza o con uno spostamento specifico verso la palla (*gioco di gambe: passo composto*).

Passo composto:

ultimata la fase della ricerca della palla e calcolato il punto e il tempo di impatto palla tamburello, il giocatore cercherà di inserire ancora un passo composto prima di sferrare il colpo.

Questo elemento paragonabile ad una rincorsa permetterà una maggior dinamicità con un conseguente aumento di potenza.



Esecuzione:

- *posizione di equilibrio*
- *passo sinistro avanti e inizio dell'apertura del tamburello dietro*
- *passo destro portando il piede di fianco al sinistro in appoggio sull'avampiede massima apertura del tamburello dietro*



- *passo sinistro avanti con oscillazione del braccio tamburello da dietro avanti e tiro, l'altro braccio si muove in maniera opposta per equilibrare il movimento*

Recupero della posizione iniziale:

È l'ultima fase di un'azione, ma è sempre importante nell'economia di gioco: come la ricerca della palla, potrà essere effettuata più o meno velocemente e quindi di passo o di corsa a seconda della velocità di gioco e delle distanze da percorrere.

Comune a tutti i fondamentali è l'**azione del polso** o colpo di **pugnetto**.

Di tratta di una estensione del polso appena prima dell'impatto e di una veloce flessione (*risposta pliometrica neuromuscolare*) del polso durante l'impatto.

Questa reazione all'estensione determina un aumento considerevole di potenza del colpo.

Il braccio sinistro non rimane inerte, ma in posizione fuori-basso e partecipa equilibrando le azioni del busto nelle diverse fasi.



Colpo di spalla

L'esperienza ci ha insegnato che è il più spontaneamente utilizzato dai bambini soprattutto introducendo il gioco in maniera globale e su piccole distanze (*indoor*).

È un tiro rapido, di cui è difficile intuire la traiettoria, ma anche difficile da tenere in campo a causa dell'angolazione con cui è colpita la palla.

È utilizzato come colpo di attacco perché permette di far compiere alla palla una traiettoria tesa ed angolata con l'intento di mettere in difficoltà gli avversari.

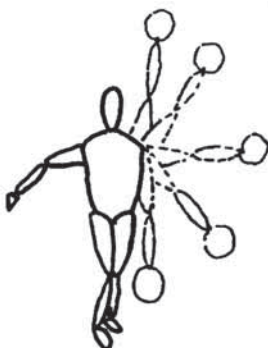


Preparazione:

il movimento iniziale è quello della rotazione delle spalle verso destra, accompagnato da busto e anche. Il braccio apre per fuori-basso-dietro. Il peso del corpo è sulla gamba dietro.

Impatto:

il tamburello viene portato, a braccio teso e con l'anticipo della spalla destra, per fuori (l'angolo del braccio rispetto alla verticale, da 1° a 180° , determina tutta la gamma dei diversi tiri di spalla) dove incontra la palla nel momento in cui avviene lo spostamento del peso del corpo da dietro ad avanti.



Conclusione (finale):

dopo l'impatto con la palla il tamburello continua la sua corsa in avanti seguendo la traiettoria della palla. il peso del corpo si trasferisce completamente sulla gamba sinistra.

Le spalle ruotano completamente arrivando in una posizione esattamente contraria a quella di partenza, quasi perpendicolari alla linea di centro, con la spalla destra avanti.

Varianti del colpo di spalla:

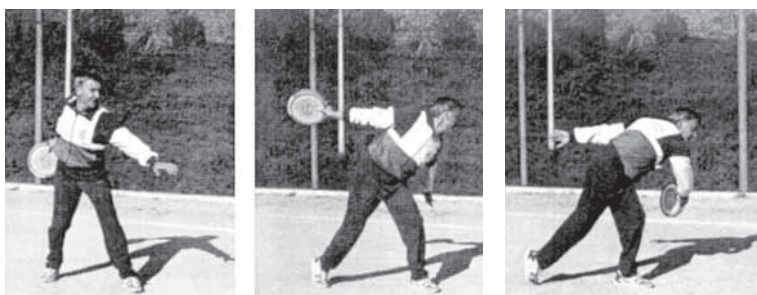
- Mezzaspalla: è il colpo di attacco per eccellenza perciò più usato dai giocatori avanzati che tendono a concludere l'azione di gioco.

Si evidenzia rispetto a tutta la gamma dei colpi di spalla per l'inclinazione dall'alto verso il basso del piano trasverso su cui si muove il braccio.





- spalla alta: si tratta di un colpo di recupero utilizzato soprattutto dai giocatori di fondocampo o comunque che non hanno più compagni dietro. Si tratta del colpo di spalla che presenta l'angolazione maggiore (180°) rispetto alla posizione di partenza, il braccio effettua una semicircondizione da basso per dietro-alto-avanti.



Colpo di sottomano

È il colpo fondamentale per la costruzione e continuità del gioco, soprattutto all'esterno e su lunghe distanze.

Risulta armonico, sicuro e poco dispendioso per il giocatore.

Si utilizza in prevalenza per traiettorie a parabola alta e media perciò tutte le fasi precedentemente descritte come comuni a tutti i colpi sono effettuate con precisione e adeguata scelta dei tempi.



Preparazione:

posizione frontale, apertura del braccio per basso dietro e lieve rotazione del busto a destra con l'inizio del passo composto.

Impatto:

oscillazione del braccio per basso e completamento del passo composto. Il punto di impatto si trova in basso con il braccio disteso; in questo frangente si inserisce l'azione di pugno sopra descritta a cui, unitamente al grado di piegamento degli arti inferiori, dipende l'angolo di uscita della traiettoria della palla e la successiva parabola.

Conclusione o finale:

dopo aver colpita la palla il tamburello continua la sua oscillazione per avanti alto assecondato da tutto il corpo, terminando alto davanti alla spalla destra, spalla in leggera rotazione a sinistra.

Il peso del corpo è completamente sull'arto anteriore, mentre l'arto posteriore risulta completamente scaricato.



Una considerazione particolare merita il movimento di oscillazione di apertura del braccio che in tutti e due i colpi descritti sfrutta, mediante l'anticipo della spalla e il mantenimento dell'estensione dell'articolazione del gomito, un'iperestensione dei muscoli che partecipano al movimento potente ma naturale. A questo si aggiunge lo stesso meccanismo nel pugno che si inserisce in fase di impatto.

A questo insieme di forze si somma sempre l'uso del peso del corpo che segue sempre il tamburello, trasferendosi quindi da una gamba all'altra, da dietro ad avanti, da destra a sinistra.

Colpi speciali

Colpo di spalletta:

è eseguito in alternativa al colpo di spalla alta per recuperi più veloci di palle a scavalcare. Viene eseguito portando inizialmente il braccio in alto semiflesso con il tamburello sopra il capo pronto a colpire.

Successivamente si colpisce con colpo di frusta dato dallo spostamento iniziale del braccio quindi dell'avambraccio ed infine con una notevole flessione del polso.



Tiro da dietro il dorso:



viene eseguito portando velocemente il braccio destro con l'attrezzo dietro la vita ed il sinistro in avanti sulla destra, busto in rotazione verso destra, sguardo alla palla. si possono colpire palle in arrivo a sinistra del giocatore molto vivine ad esso e all'altezza della vita, senza eseguire il cambio di mano. È un colpo considerato molto spettacolare perché richiede molto intuito e colpo d'occhio.

Colpo di rovescio:



questo colpo viene eseguito colpendo la palla con la parte interna del tamburello, meno idonea di quella esterna, poiché presenta una minor superficie colpite e l'ingombro del cerchio del tamburello. Viene usato quando non vi è più tempo per il cambio di mano e bisogna quindi *"levarsi la palla di dosso"* in qualche modo. È utilizzato soprattutto dai terzini nelle fasi rapide di gioco.

La battuta

La *battuta o servizio* è il colpo iniziale del gioco.

Si può effettuare con lo stesso tamburello o con un tamburello di forma allungata, ovale (*tamburella*) che aumenta il braccio della potenza nella leva spalla-braccio-palla: nel secondo caso ci si può avvalere dell'aiuto di un addetto al cambio del tamburello per poter, dopo la battuta, entrare in campo con il tamburello rotondo.

Può essere effettuata lungo tutta la linea di fondo campo e si alterna ogni gioco la squadra che la effettua.

Può essere di semplice messa in gioco della palla con traiettoria alta oppure con traiettoria più o meno tesa per diventare già un colpo di attacco, quindi può essere effettuata da fermi o con adeguato spostamento.

Battuta semplice o da fermi



Posizione di partenza:

dietro la linea di fondo campo, braccia distese, tamburello nella mano destra, palla nella mano sinistra, busto perpendicolare alla linea di metà campo, piedi leggermente divaricati con piede sinistro ruotato di 45° verso sinistra, peso del corpo equamente distribuito.

Preparazione:

inizio simultaneo del movimento braccio sinistro sale per avanti-fuori lanciando la palla verso l'alto, il braccio destro si apre per dietro con rotazione del busto a destra, peso del corpo sulla gamba destra.

Impatto:

rotazione del busto da destra verso sinistra fino ad essere parallelo alla linea di metà campo e con anticipo della spalla destra, slancio per fuori del braccio destro che incontra la palla di fianco al corpo, spostamento del peso del corpo sulla gamba sinistra.

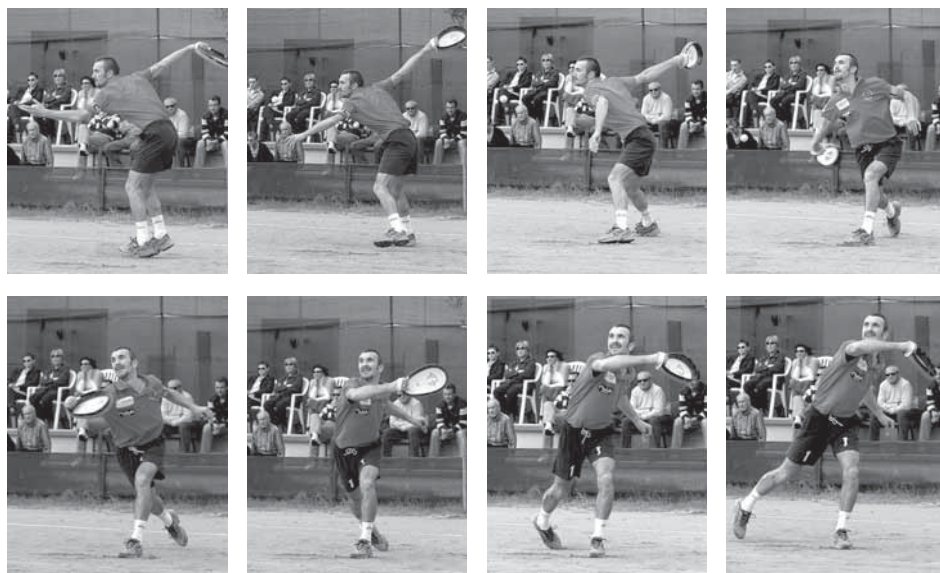
Finale:

il braccio destro dopo l'impatto continua il movimento in avanti andando a finire semiflesso avanti alto, il sinistro termina fuori basso, passo destro avanti con scaricamento dello slancio ed entrata in campo (foto).

Battuta con rincorsa in galoppo laterale

Posizione di partenza:

dietro la linea di fondo campo, busto frontale alla metà campo, tamburello impugnato dalla mano destra, braccio disteso lungo i fianchi, palla nella mano sinistra.



Galoppo laterale e impatto:

- passo destro avanti, piede appoggiato a 45° a destra, inizio dell'apertura per basso-dietro del tamburello e rotazione del busto a destra;
- spalle perpendicolari alla metà campo, passo sinistro in fuori con caricamento sulla gamba destra, lancio della palla con elevazione del braccio sinistro fuori-alto e spostamento del peso del corpo dalla gamba destra alla gamba sinistra, completamento dell'apertura del tamburello dietro con anticipo della spalla destra e relativa iperestensione dei muscoli della spalle;
- galoppo laterale con sostituzione dell'appoggio dal piede sinistro al piede destro, rotazione del busto da destra verso sinistra (parallelo alla metà campo) con anticipo della spalla destra e relativo slancio per fuori del braccio destro che incontra la palla di fianco al corpo, appoggio del piede sinistro in fuori a 45° a sinistra.

Conclusione:

il braccio destro dopo l'impatto continua il movimento in avanti andando a finire semiflesso avanti alto, il sinistro termina fuori-basso, passo destro avanti con scaricamento dello slancio ed entrata in campo.



Battuta con rincorsa in passo laterale

Posizione di partenza:

dietro la linea di fondo campo, spalle parallele alla metà campo, braccia distese lungo i fianchi, tamburello impugnato dalla mano destra, palla nella mano sinistra.



Passo laterale e impatto:

- passo destro avanti, piede appoggiato a 45° a destra, inizio dell'apertura per basso-dietro del tamburello e rotazione del busto a destra;
- spalle perpendicolari alla metà campo, passo sinistro in fuori leggermente avanti, passo incrociato dietro il busto, ruota fino a dare il dorso alla linea di metà campo, lancio della palla con elevazione del braccio sinistro fuori-alto, completamento dell'apertura del tamburello dietro con anticipo della spalla destra e relativa iperestensione dei muscoli della spalle;
- appoggio del piede sinistro in fuori a 45° a sinistra, rotazione del busto da destra verso sinistra fino ad arrivare parallelo alla metà campo, con anticipo della spalla destra e relativo slancio per fuori del braccio destro che incontra la palla di fianco al corpo.

Conclusione:

il braccio destro dopo l'impatto continua il movimento in avanti andando a finire semiflesso avanti alto, il sinistro termina fuori-basso, passo destro avanti con scaricamento dello slancio ed entrata in campo.

Considerazioni finali:

poiché la battuta può avere parabole diverse è bene specificare che il lancio della palla con la mano sinistra (*destra*) dovrà essere di poco superiore come altezza al punto di impatto previsto dall'inclinazione del piano trasverso su cui si muove il braccio nello slancio da dietro ad avanti e di conseguenza la palla dovrà essere colpita nella fase discendente.

Nel caso di una battuta tesa e d'attacco il lancio sarà quindi più basso ed in avanti.

Naturalmente un'azione dinamica ed armonica vede le fasi sopra descritte svolte in maniera continua e progressivamente accelerata per smorzarsi via via nel finale del colpo.

Nella battuta, come negli altri fondamentali, nel momento di impatto con la palla entra sempre in gioco il colpo di *pugnetto* precedentemente descritto e condiziona la potenza della battuta.

Questo fondamentale dà inizio ad una nuova fase di gioco ed è importante effettuarlo con la massima concentrazione evitando la fretta e concentrandosi sull'obiettivo che ci si è posti.



Capitolo 9

LA PALLA TAMBURELLO A SCUOLA

9.1 - IL GIOCO DELLA PALLA TAMBURELLO NELLA SCUOLA ELEMENTARE

Da tempo la Palla Tamburello si propone nella Scuola Elementare attraverso il Progetto *Giocosport*.

La Federazione, attraverso la Commissione Scuola nazionale organizza incontri e tornei e favorisce gemellaggi ed altre iniziative di collaborazione e di incontro.

Obiettivi, itinerari metodologico-didattici sono uguali a quelli previsti per le analoghe fasce di età nei CAS, alla cui parte si fa rinvio.

Regolamento del Gioco *minitamburello*

Composizione delle squadre

Ogni squadra è composta da un numero di giocatori pari a quella avversaria, **tutti da iscrivere a referto e tutti tenuti a prendere parte al gioco.**

La squadra che in campo resti, per qualsiasi motivo, con un numero di giocatori inferiore a tre, ha partita persa 9-0.

Impianti ed attrezzature

Le gare si svolgono su campi aventi le seguenti dimensioni: lunghezza mt. 18, larghezza mt. 9, altezza mt. 8.

È prevista una "*zona di rispetto*", profonda 2 m dalla linea di fondo campo ed 1,5 m dalla linea laterale.

La linea mediana è in comune: quest'ultima, che fa parte del terreno di gioco, non può essere superata da un giocatore con nessuna parte del corpo; in caso contrario si commette fallo di invasione e si perde il quindici.

Sono impiegati:

- **palle omologate** del diametro di mm. 61/63, del peso di gr. 38/40
- **tamburelli sonori**, di forma circolare, del diametro di cm 26, con membrana industriale o animale.
- Non è in alcun caso consentito l'uso di tamburelli afoni.

Regole di base

- **La partita si svolge sulla distanza di 9 giochi.**
- **Ciascuna squadra inizia l'incontro schierando in campo i primi 5 giocatori.**

Ad ogni chiusura di gioco la squadra che ha effettuato la battuta ruota come di seguito indicato nella figura n. 2.

- **La scelta del campo** avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.
- **Le squadre cambiano campo ogni tre giochi; la battuta (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco.**
- **Ogni gioco si articola** nella progressione di: 15, 30, 40, gioco; nel caso di 40 pari, il *quindici* successivo è decisivo per l'assegnazione del gioco. L'arbitro è tenuto a segnalarlo prima che venga effettuato il relativo servizio.
- **Vince l'incontro** la squadra che per prima realizza 9 giochi; se le squadre realizzano entrambe il punteggio di 8-8, la partita ha termine con il pareggio, salvo quanto espressamente previsto nel paragrafo "*classifiche e casi di parità*".
- **La battuta (o servizio)** viene eseguita all'esterno del rettangolo di gioco, per tutta la sua larghezza e senza limiti di profondità per la rincorsa. Nell'effettuare la battuta la palla dovrà essere colpita al volo dopo aver lasciato la mano del battitore.
Se nell'effettuare il servizio il battitore dovesse lasciare male la palla, occorrerà che ai fini della ripetizione del gesto questa cada a terra senza aver toccato né il tamburello né alcuna parte del corpo del battitore: in caso contrario si perde il quindici.
È consentito riprovare il servizio solamente una seconda volta.
- **Le azioni di gioco si svolgono** ordinariamente all'interno del campo: è consentito uscire da questo solo per il recupero della palla, avvenuto il quale il giocatore deve tempestivamente rientrare. In caso contrario la squadra perde il quindici.
- **Ogni squadra ha diritto** a 3 sospensioni di gioco da due minuti ciascuna, non cumulabili.
- **In caso di infortunio** ad un/a giocatore/trice l'arbitro concederà una sospensione del gioco di tre minuti, trascorsi i quali farà riprendere la gara dopo aver fatto uscire l'infortunato/a che non si fosse ripreso/a, dal terreno di gioco.
Il giocatore infortunato viene sostituito dal primo compagno in ordine di ingresso, che entra nella stessa posizione dell'infortunato.
- **Ogni squadra deve avere un proprio Capitano**, il cui nominativo deve essere indicato nel momento della presentazione della lista dei giocatori all'arbitro.

- **L'istruttore è tenuto** a stare all'esterno del campo, lateralmente, in prossimità della propria panchina.
- **I giocatori/trici di ogni squadra devono recare sulle magliette numeri progressivi da 1 in avanti pari al numero dei giocatori facenti parte della squadra** (altezza minima dei numeri cm 20, base minima di ogni numero cm 2). I numeri vanno posti sulla parte anteriore delle maglie dei giocatori/trici.
- **Le posizioni dei 5 giocatori/trici in campo** devono rispettare lo schema riportato nella **figura 1** (5 battitore, 4 rimettitore, 3 centrocampista/mezzovolo/cavalletto, 2 terzino sinistro, 1 terzino destro):

Figura n.1



Casi di espulsione

Ad insindacabile giudizio dell'arbitro un giocatore potrà essere allontanato dal terreno di gioco:

1. in caso di doppia ammonizione
2. in caso di intemperanze verbali o gestuali
3. in caso di comportamento scorretto, reiterato, nei confronti dei compagni, degli avversari, dei Giudici di gara

In caso di espulsione di un giocatore, la squadra continua il gioco con quattro elementi fino al momento in cui dovrà effettuare la rotazione.

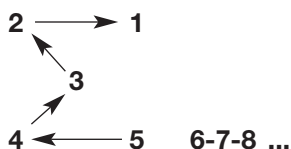
Rotazione dei giocatori

La rotazione si effettua alla fine di ogni gioco: ruotano solamente i giocatori/trici della squadra che ha effettuato la battuta.

Al momento della rotazione viene sostituito/a il giocatore/trice (come da figura 2, esce il giocatore che è in posizione n.1) con un altro/a della stessa squadra (come da figura, che prenderà il posto n.5) seguendo l'ordine progressivo dato a referto.

La squadra che commette fallo di rotazione perde il quindici.

Figura n.2



Classifica e casi di parità

Alla squadra che vince l'incontro sono attribuiti due punti; in caso di pareggio a ciascuna squadra è attribuito un punto; la squadra che perde l'incontro non ha diritto alla assegnazione di alcun punto.

In caso di parità di classifica nei gironi all'italiana, per designare la vincente si ricorre alla classificazione in base ai seguenti criteri:

- a) risultati conseguiti negli incontri diretti
- b) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra
- c) conteggio dei 15 fatti e subiti complessivamente
- d) dalla minore età
- e) dal sorteggio.

Negli incontri ad eliminazione diretta, in caso di parità sul 12-12, l'arbitro farà disputare tre giochi di spareggio dopo aver proceduto ad un nuovo sorteggio.

È data facoltà all'Istruttore di presentare all'arbitro, prima dell'inizio dei giochi di spareggio e rispettando la successione numerica (1, 2, 3 ... etc. *per facilitare il controllo della regolarità della disposizione in campo*) un nuovo assetto della squadra ai fini dell'ordine di ingresso dei giocatori in campo.

In caso contrario dovrà essere adottato lo schieramento a referto prima dell'inizio della partita.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento alle Carte Federali in vigore della Federazione Italiana Palla Tamburello.

9.2 - IL GIOCO DELLA PALLA TAMBURELLO DAI 5 AI 10 ANNI – IL GIOCO MINITAMBURELLO *(età scuola elementare)*

Il gioco della Palla Tamburello fa parte del Progetto *Giocosport* della Scuola Elementare: l'esperienza acquisita ritorna utile anche per le fasce di età che interessano i Centri di Avviamento allo Sport.

La Federazione, attraverso le Commissioni Scuola e Giovanile federali, organizza incontri e tornei e favorisce gemellaggi ed altre iniziative di collaborazione e di incontro sull'intero territorio nazionale.

Obiettivi

La proposta, che ha valenze formative, ludiche, motivanti e polivalenti, si rivolge alle attività educative degli allievi delle fasce di età 5-8 anni e 9-11 anni.

Attraverso questa è possibile stimolare, nelle diverse forme e varianti in cui potrà essere realizzata, fantasia, creatività e competenze motorie, offrendo nel contempo condizioni le più diverse e valide per l'acquisizione di abilità motorie, facendo tesoro delle caratteristiche di questa disciplina – che è

sport di squadra non di contatto – che consente la **piena valorizzazione dell'intero gruppo di allievi nel suo essere e manifestarsi**.

Particolare valore assume un'altra **caratteristica del gioco**, che **richiede l'acquisizione dell'ambidestria** e quindi favorisce, attraverso la formazione ed il miglioramento delle abilità, il pieno possesso dei propri schemi motori ai fini della migliore espressione nelle diverse situazioni; inoltre favorisce il cammino verso l'autonomia personale e l'acquisizione conseguente di capacità di espressione, comunicazione sociale mediante la propria individualità.

In particolare:

- *arricchire e consolidare* l'alfabeto del movimento attraverso lo sviluppo degli schemi motori dinamici (*lanciare, afferrare, tirare, correre*) indispensabili al controllo del corpo ed alla organizzazione dei movimenti
- *consolidare* la dominanza e l'affermazione della lateralità
- *partecipare* alle attività di gioco scoprendo le regole e le loro funzioni
- *utilizzare e organizzare* gli aspetti coordinativi oculo-manuali
- *organizzare e controllare* più schemi motori di base per adattarli a parametri spazio-temporali
- *esercitare* un progressivo controllo del lato dominante
- *partecipare* al gioco collettivo rispettando indicazioni e regole.

Itinerari metodologico-didattici

Fascia 5-8 anni

- esercizi di sensibilizzazione con la palla, con il tamburello, con palla e tamburello realizzati sotto forma ludica, con percorsi più diversi e con le situazioni le più varie (*vedi parte didattica della Guida*)
- la partecipazione è aperta a tutti gli allievi, compresi i diversamente abili eventualmente frequentanti il CAS.

Costruzione del gioco attraverso il gioco

Esempi di gioco

- *palla sempre buona*:
 - il gruppo è diviso in due squadre e vince quello che arriva prima al punteggio prefissato dall'Istruttore
 - la palla resta sempre in gioco finché a giudizio dell'arbitro non rimbalza più; in questo caso viene attribuito *un quindici*
 - per velocizzare il gioco si possono ridurre o limitare i tocchi (*con le mani, con una, con il tamburello*) tra i componenti della squadra
- *bersaglio tamburello*
 - posizionale uno o più tamburelli a terra o su un muro e lanciare la palla da distanze e posizioni diverse (*a gambe semipiegate, divaricate...*), alternando la mano di lancio ed attribuendo ad ogni centro un punto

Gioco *minitamburello*

Partecipanti e squadre

- ogni squadra è composta da un numero di giocatori pari a quella avversaria
- gli eventuali allievi non facenti parte della squadra possono essere utilizzati in compiti di controllo e di arbitraggio (*guardalinee, arbitri, giudici di campo...*)

Regolamento del Gioco *minitamburello*

Composizione delle squadre

Ogni squadra è composta da un numero di giocatori pari a quella avversaria, **tutti da iscrivere a referto e tutti tenuti a prendere parte al gioco.**

La squadra che in campo resti, per qualsiasi motivo, con un numero di giocatori inferiore a tre, ha partita persa 11-0.

Impianti ed attrezzature

Le gare si svolgono su campi aventi le seguenti dimensioni: lunghezza mt.18, larghezza mt.9, altezza mt.8.

È prevista una “*zona di rispetto*”, profonda 2 m dalla linea di fondo campo ed 1,5 m dalla linea laterale.

La linea mediana è in comune: quest'ultima, che fa parte del terreno di gioco, non può essere superata da un giocatore con nessuna parte del corpo; in caso contrario si commette fallo di invasione e si perde il quindici.

Sono impiegati:

- **palle omologate** del diametro di mm.61/63, del peso di gr.38/40
- **tamburelli sonori**, di forma circolare, del diametro di cm 26, con membrana industriale o animale.
- Non è in alcun caso consentito l'uso di tamburelli afoni.

Regole di base

- **Ciascuna squadra inizia l'incontro schierando in campo i primi 5 giocatori.**

Ad ogni chiusura di gioco la squadra che ha effettuato la battuta ruota come di seguito indicato nella figura n. 2.

- **La scelta del campo** avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.
- **Le squadre cambiano campo ogni tre giochi; la battuta (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco.,**
- **Ogni gioco si articola** nella progressione di: 15, 30, 40, gioco; nel caso di 40 pari, il punto successivo è decisivo per l'assegnazione del gioco. L'arbitro è tenuto a segnalarlo prima che venga effettuato il relativo servizio.

- **Vince l'incontro** la squadra che per realizza 11 giochi; se le squadre realizzano entrambe il punteggio di 10-10, la partita ha termine con il pareggio, salvo quanto espressamente previsto nel paragrafo "*classifiche e casi di parità*".
- **La battuta** (o servizio) viene eseguita all'esterno del rettangolo di gioco, per tutta la sua larghezza e senza limiti di profondità per la rincorsa. Nell'effettuare la battuta la palla dovrà essere colpita al volo dopo aver lasciato la mano del battitore.
Se nell'effettuare il servizio il battitore dovesse lasciare male la palla, occorrerà che ai fini della ripetizione del gesto questa cada a terra senza aver toccato ne il tamburello ne alcuna parte del corpo del battitore: in caso contrario si perde il quindici.
È consentito riprovare il servizio solamente una seconda volta.
- **Le azioni di gioco si svolgono** ordinariamente all'interno del campo: è consentito uscire da questo solo per il recupero della palla, avvenuto il quale il giocatore deve tempestivamente rientrare. In caso contrario la squadra perde il quindici.
- **Ogni squadra ha diritto** a 3 sospensioni di gioco da due minuti ciascuna, non cumulabili.
- **In caso di infortunio** ad un/a giocatore/trice l'arbitro concederà una sospensione del gioco di tre minuti, trascorsi i quali farà riprendere la gara dopo aver fatto uscire l'infortunato/a che non si fosse ripreso/a, dal terreno di gioco.
Il giocatore infortunato viene sostituito dal primo compagno in ordine di ingresso, che entra nella stessa posizione dell'infortunato.
- **Ogni squadra deve avere un proprio Capitano**, il cui nominativo deve essere indicato nel momento della presentazione della lista dei giocatori all'arbitro.
- **L'istruttore è tenuto** a stare all'esterno del campo, lateralmente, in prossimità della propria panchina.
- **I giocatori/trici di ogni squadra devono recare sulle magliette numeri progressivi da 1 in avanti par al nuro dei giocatori facenti parte della squadra** (altezza minima dei numeri cm 20, base minima di ogni numero cm 2). I numeri vanno posti sulla parte anteriore delle maglie dei giocatori/trici.
- **Le posizioni dei 5 giocatori/trici in campo** devono rispettare lo schema riportato nella **figura 1** (5 battitore, 4 rimettitore, 3 centrocampista/mezzovolo/cavalletto, 2 terzino sinistro, 1 terzino destro):

Figura n.1



Casi di espulsione

Ad insindacabile giudizio dell'arbitro un giocatore potrà essere allontanato dal terreno di gioco:

1. in caso di doppia ammonizione
2. in caso di intemperanze verbali o gestuali
3. in caso di comportamento scorretto, reiterato, nei confronti dei compagni, degli avversari, dei Giudici di gara

In caso di espulsione di un giocatore, la squadra continua il gioco con quattro elementi fino al momento in cui dovrà effettuare la rotazione.

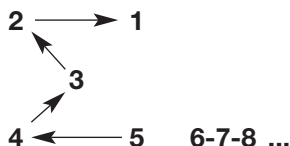
Rotazione dei giocatori

La rotazione si effettua alla fine di ogni gioco: ruotano solamente i giocatori/trici della squadra che ha effettuato la battuta.

Al momento della rotazione viene sostituito/a il giocatore/trice (come da figura 2, esce il giocatore che è in posizione n.1) con un altro/a della stessa squadra (come da figura, che prenderà il posto n.5) seguendo l'ordine progressivo dato a referto.

La squadra che commette fallo di rotazione perde il quindici.

Figura n.2



Classifica e casi di parità

Alla squadra che vince l'incontro sono attribuiti due punti; in caso di pareggio a ciascuna squadra è attribuito un punto; la squadra che perde l'incontro non ha diritto alla assegnazione di alcun punto.

In caso di parità di classifica nei gironi all'italiana, per designare la vincente si ricorre alla classificazione in base ai seguenti criteri:

- a) risultati conseguiti negli incontri diretti
- b) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra
- c) conteggio dei 15 fatti e subiti complessivamente
- d) dalla minore età
- e) dal sorteggio.

Negli incontri ad eliminazione diretta, in caso di parità sul 12-12, l'arbitro farà disputare tre giochi di spareggio dopo aver proceduto ad un nuovo sorteggio.

È data facoltà all'Istruttore di presentare all'arbitro, prima dell'inizio dei giochi di spareggio e rispettando la successione numerica (1, 2, 3 ... etc. *per facilitare il controllo della regolarità della disposizione in campo*) un nuovo assetto della squadra ai fini dell'ordine di ingresso dei giocatori in campo.

In caso contrario dovrà essere adottato lo schieramento a referto prima dell'inizio della partita.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento alle Carte Federali in vigore della Federazione Italiana Palla Tamburello.

9.3 - I GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI PALLA TAMBURELLO

Lo sport nella scuola

Da qualche parte è stato scritto che la scuola trasforma il mini atleta in un mini... impiegato.

Al contrario, la scuola offre ai suoi alunni molteplici opportunità di attività motoria e si occupa dell'avviamento alla pratica sportiva, che è la base dello sport e costruisce fondamenta sicure per arrivare poi, con successo, al vertice.

L'insegnante di italiano non pensa, mentre insegna, di fare di uno studente uno scrittore di successo; allo stesso modo quello di matematica non si propone di far diventare un proprio allievo uno scienziato, come quello di musica non sforna musicisti.

Eppure, quando si parla di sport, si pensa sempre all'atleta di gran livello: ma la scuola non si pone questo traguardo, bensì di favorire una formazione globale *anche* attraverso lo sport.

La FIPT ha sempre dato grande importanza alla Scuola, istituzione alla quale – per molti versi – è legata l'ufficialità delle sue origini: il primo riconoscimento ufficiale del Tamburello, in considerazione dei suoi contenuti educativi e formativi che ne consigliavano la pratica nelle scuole, si è avuto infatti negli anni '90 del XIX secolo da parte del Ministero della Pubblica Istruzione.

Il successivo riconoscimento da parte della Federazione Italiana di Ginnastica, nel 1895 – alla FGI, non esistendo ancora il CONI era delegata dal Governo l'ufficialità dello sport nel nostro Paese – si ebbe proprio in virtù di quel primo riconoscimento del 1894.

Nel 1977 – due anni prima della soppressione dell'ENAL e del rientro quindi della FIPT nel CONI, quale Disciplina Associata alla Federtennis: era allora Presidente della nostra Federazione Walter Toschi, grande Amico dei giovani e tenace sostenitore della attività giovanile – il tamburello visse la sua prima esperienza nei Giochi della Gioventù, la cui finale nazionale, grazie alla collaborazione della Federginnastica, fu disputata a Firenze, la stessa città che ha dato, nel 1926, i natali alla nostra Federazione.

Nei *Giochi* sono stati ottenuti notevoli successi, tanto che oggi il Tamburello è per numero di scuole partecipanti e per numero di alunni coinvolti, il terzo sport di squadra a livello nazionale.

Risultati tutti resi possibili, ottenuti grazie ad struttura vincente, ricca di fantasia, di entusiasmo della Federazione: il Settore Scuola, Commissione Scuola poi, istituito il 15 febbraio del '97, prima che il CONI ne raccomandasse la costituzione a tutte le Federazioni.

È grazie anche ai suoi uomini, alla sua azione che la FIPT è cresciuta associativamente ed in immagine, consolidando la sua struttura.

Cresciuta a vista d'occhio, la Commissione Scuola dispone oggi di un proprio organico nazionale, regionale e provinciale, che porta il Tamburello ad avere una capillarità di presenza sul territorio, con una qualificatissima diversificazione di ruoli, di compiti e di funzioni.



La Commissione Scuola propone due importanti percorsi:

- il primo, dell'aggiornamento degli insegnanti di Educazione Fisica attraverso corsi organizzati in collaborazione con il CONI Provveditorati agli Studi: sono ad oggi migliaia gli insegnanti che hanno preso parte alle centinaia di corsi realizzati;
- il secondo, di promozione della Disciplina all'interno delle scuole – *mirata alla loro partecipazione ai Giochi* – attraverso idonee iniziative e presenze, facendo tesoro, in particolare, dei distacchi ottenuti per gli insegnanti di Educazione Fisica.

Parallelamente, la Commissione ha curato anche la realizzazione di altri corsi, non inseriti in un programma ufficialmente concordato, ma resi possibili perché alla esigenza che si è manifestata localmente ha fatto seguito la possibilità della loro organizzazione.

L'attività della Commissione Scuola ha come principale obiettivo la partecipazione degli studenti delle scuole elementari e secondarie di primo e secondo grado ai Giochi Sportivi Studenteschi, che sono organizzati capillarmente sul territorio nazionale e poi, ove possibile – *ma nel Tamburello è concreta esperienza* – la nascita di nuove società federali.

La preparazione dei ragazzi è curata seguendo sotto il profilo didattico quanto curato in sede di Centri di Avviamento allo Sport.



9.4 - GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI – I REGOLAMENTI INDOOR SCOLASTICO

Composizione delle squadre

Ogni squadra è composta da dieci giocatori/trici, tutti da iscrivere a referto e presenti in campo, dei quali minimo otto sono tenuti a prendere parte al gioco: la composizione della squadra con minimo otto giocatori è condizione essenziale per poter prendere parte al gioco.

La squadra in difetto non può partecipare al torneo.

La squadra che in campo resti, per qualsiasi motivo (*disciplinare, infortunio, malattia, etc.*), con un numero di giocatori inferiore a otto, ha partita persa 13-0.

Impianti ed attrezzature

Le gare si svolgono su campi indoor aventi le seguenti dimensioni: lunghezza mt. 28, larghezza mt. 12, altezza mt. 8. È inoltre prevista una “zona di rispetto”, profonda 2 m dalla linea di fondo campo ed 1,5 m dalla linea laterale.

Sono tollerate fino alle fasi regionali *comprese*, le seguenti misure: lunghezza mt. 6, larghezza mt. 11, altezza mt. 7.

Le righe perimetrali fanno parte del terreno di gioco.

La linea mediana è in comune: quest'ultima, che fa parte del terreno di gioco, non può essere superata da un giocatore con nessuna parte del corpo né con il tamburello, in caso contrario si commette fallo di invasione e si perde il quindici.

Sono impiegati:

- **palle omologate** del diametro di mm.61/63, del peso di gr. 38/40
- **tamburelli sonori**, di forma circolare, del diametro di cm 28, con membrana industriale o animale. Non è in alcun caso consentito l'uso di tamburelli afoni.

Regole di base

- **Ciascuna squadra inizia l'incontro schierando in campo i primi 5 giocatori.**
Ad ogni chiusura di gioco la squadra che ha effettuato la battuta ruota come di seguito indicato nella figura n. 2.
- **La scelta del campo** avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.
- **Le squadre cambiano campo ogni tre giochi; la battuta (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco,.**
- **Ogni gioco si articola** nella progressione di: 15, 30, 40, gioco; nel caso di 40 pari, il punto successivo è decisivo per l'assegnazione del gioco. L'arbitro è tenuto a segnalarlo prima che venga effettuato il relativo servizio.
- **Vince l'incontro** la squadra che per realizza 13 giochi; se le squadre realizzano entrambe il punteggio di 12-12, la partita ha termine con il pareggio, salvo quanto espressamente previsto nel paragrafo “*classifiche e casi di parità*”.

- **La battuta** (o servizio) viene eseguita all'esterno del rettangolo di gioco, per tutta la sua larghezza e senza limiti di profondità per la rincorsa. Nell'effettuare la battuta la palla dovrà essere colpita al volo dopo aver lasciato la mano del battitore; non è consentito il rimbalzo della palla a terra.
Se nell'effettuare il servizio il battitore dovesse lasciare male la palla, occorrerà che ai fini della ripetizione del gesto questa cada a terra senza aver toccato né il tamburello né alcuna parte del corpo del battitore: in caso contrario si perde il quindici; è consentito riprovare il servizio solamente una seconda volta.
- **Le azioni di gioco si svolgono** ordinariamente all'interno del campo: è consentito uscire da questo solo per il recupero della palla, avvenuto il quale il giocatore deve tempestivamente rientrare. In caso contrario la squadra perde il quindici.
- **Ogni squadra ha diritto** a 2 sospensioni di gioco da 1 minuto ciascuna, non cumulabili.
- **In caso di infortunio** ad un/a giocatore/trice l'arbitro concederà una sospensione del gioco di due minuti, trascorsi i quali farà riprendere la gara dopo aver fatto uscire l'infortunato/a che non si fosse ripreso/a, dal terreno di gioco.
Il giocatore infortunato viene sostituito dal primo compagno in ordine di ingresso, che entra nella stessa posizione dell'infortunato.
- **Ogni squadra deve avere un proprio Capitano**, il cui nominativo deve essere indicato nel momento della presentazione della lista dei giocatori all'arbitro.
- **L'insegnante è tenuto** a stare all'esterno del campo, **lateralmente**, in prossimità della propria panchina.
- **I giocatori/trici di ogni squadra devono recare sulle magliette i numeri da 1 a 10, progressivi** (altezza minima dei numeri cm 20, base minima di ogni numero cm 2). I numeri vanno posti sulla parte anteriore delle maglie dei giocatori/trici.
- **Le posizioni dei 5 giocatori/trici in campo** devono rispettare lo schema riportato nella **figura 1** (5 battitore, 4 rimettitore, 3 centrocampista/mezzovolo/cavalletto, 2 terzino sinistro, 1 terzino destro):

Figura n.1



Casi di espulsione

Ad insindacabile giudizio dell'arbitro un giocatore sarà allontanato dal terreno di gioco:

1. in caso di doppia ammonizione
2. in caso di intemperanze verbali o gestuali

3. in caso di comportamento scorretto, reiterato, nei confronti dei compagni, degli avversari, dei Giudici di gara

In caso di espulsione di un giocatore, la squadra continua il gioco con quattro elementi fino al momento in cui dovrà effettuare la rotazione.

Fallo di posizione

Al momento della battuta e durante il gioco i giocatori debbono rispettare le posizioni illustrate nella figura 1: in caso contrario incorrono in fallo di posizione.

Durante il gioco i giocatori non possono scambiarsi di posto se non a seguito di situazioni di emergenza che richiedano l'intervento di altro giocatore: quest'ultimo però, colpita la palla, deve immediatamente riprendere la posizione iniziale: in caso contrario incorre in fallo di posizione.

(Esempio: qualora il giocatore numero 3 si trovi ad intervenire al posto del numero 2, deve – immediatamente dopo aver colpito la palla – riprendere il proprio posto, che prevede: avanti a sinistra il numero 2, avanti a destra il numero 1, dietro a sinistra il numero 4 e dietro a destra il numero 5; lo stesso criterio va applicato anche alla posizione degli altri giocatori che dovessero intervenire a sostegno di un proprio compagno di squadra).

Incorre egualmente nel fallo di posizione quel giocatore che, prevaricando in modo evidente la posizione di un compagno in grado di intervenire sulla palla a lui diretta, interferendo sulla traiettoria, colpisca in sua vece la palla.

Quando si verifica un fallo di posizione, commesso dallo stesso giocatore:

- la prima volta l'arbitro fischia e richiama il giocatore
- la seconda volta la squadra perde il quindici
- la terza volta il giocatore che ha commesso il fallo viene ammonito e la squadra perde il quindici
- la quarta volta il giocatore che ha commesso il fallo viene espulso e la squadra perde il quindici.

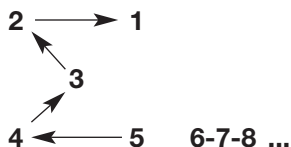
Rotazione dei giocatori

La rotazione si effettua alla fine di ogni gioco: ruotano solamente i giocatori/trici della squadra che ha effettuato la battuta.

Al momento della rotazione viene sostituito/a il giocatore/trice (come da figura 2, esce il giocatore che è in posizione n.1) con un altro/a della stessa squadra (come da figura, che prenderà il posto n.5) seguendo l'ordine progressivo da 1 a 10.

La squadra che commette fallo di rotazione perde il quindici.

Figura n.2

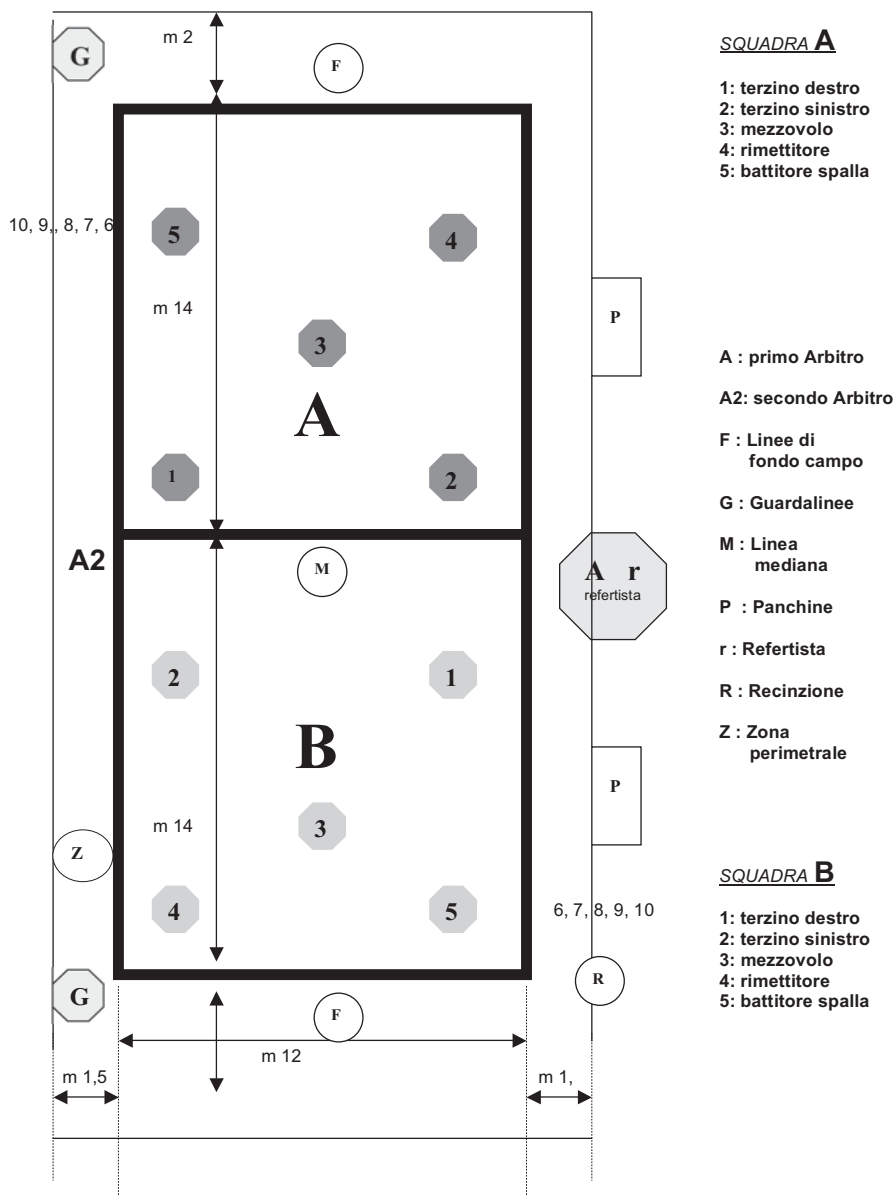


Classifica e casi di parità

Alla squadra che vince l'incontro sono attribuiti due punti; in caso di pareggio a ciascuna squadra è attribuito un punto; la squadra che perde l'incontro non ha diritto alla assegnazione di alcun punto.

In caso di parità di classifica nei gironi all'italiana, per designare la vincente si ricorre alla classificazione in base ai seguenti criteri:

CAMPO DI GIOCO *indoor* scolastico



- a) risultati conseguiti negli incontri diretti
- b) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subito complessivamente da ciascuna squadra
- c) conteggio dei 15 fatti e subito complessivamente
- d) dalla minore età
- e) dal sorteggio.

Negli incontri ad eliminazione diretta, in caso di parità sul 12-12, l'arbitro farà disputare tre giochi di spareggio dopo aver proceduto ad un nuovo sorteggio. È data facoltà all'insegnante di presentare all'arbitro, prima dell'inizio dei giochi di spareggio e rispettando la successione numerica (1, 2, 3 ... etc. *per facilitare il controllo della regolarità della disposizione in campo*) un nuovo assetto della squadra ai fini dell'ordine di ingresso dei giocatori in campo. In caso contrario dovrà essere adottato lo schieramento a referto prima dell'inizio della partita.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento alle Carte Federali in vigore della Federazione Italiana Palla Tamburello.

9.5 – IL REGOLAMENTO ARBITRALE SCOLASTICO

Come in ogni attività sportiva ci sono diversi ruoli da svolgere ed in modo particolare ci vogliono dei giudici ufficiali di gara, che per il tamburello sono: **1° e 2° Arbitro, il segnapunti o refertista e due guardialinee.**

Il **1° Arbitro**, che si pone di fronte alla linea di metà campo, dando le spalle al segnapunti, ha il compito di dirigere la partita, di dirimere eventuali contrasti, di sanzionare i falli, di segnalare l'inizio e la fine di ogni gioco e della partita, effettua il sorteggio all'inizio dell'incontro.

Il **2° Arbitro** concede le sostituzioni, controlla le posizioni delle squadre in campo e la rotazione alla battuta.

I **Giudici di linee** hanno il compito di segnalare al 1° arbitro se la palla è caduta all'interno o all'esterno del campo.

Il **Segnapunti** registra su un apposito referto i punti, le sostituzioni, i cambi di campo, la rotazione della squadra, le sospensioni, informando le squadre e gli arbitri.

Interruzioni di gioco

Oltre alle sospensioni per i tempi, le uniche sospensioni sono gli intervalli tra un cambio di campo e l'altro (ogni 3 giochi) che sono di due minuti.

Norme particolari sono previste se la partita si interrompe per motivi ambientali o logistici. Si interrompe anche per infortunio.

Il linguaggio degli Arbitri

Inizio del gioco o autorizzazione al servizio.

1° Arbitro effettua un movimento del braccio con la mano aperta in direzione della squadra che deve effettuare il servizio.

Dentro

La palla cade dentro. Dirigere il braccio e le dita verso il basso.

Fuori

La palla è fuori le linee di fondo o laterali.

Sollevare gli avambracci verticali con le mani aperte e le palme indietro.

La palla cade fuori del campo però è toccata da un giocatore: sfiorare con la mano posta orizzontalmente le dita dell'altra mano posta in posizione verticale.

Invasione

L'invasione della linea centrale

Segnalare la linea centrale e contemporaneamente effettuare il movimento del servizio verso la squadra avversaria, indicare il giocatore che ha effettuato il fallo.

La pallina tocca una parte del corpo che non sia il braccio propriamente detto "quello che impugna il tamburello"

Indicare con una mano il giocatore che ha commesso il fallo e con l'altra effettuare il movimento che indica la parte del corpo che ha toccato la palla.

Fine dell'incontro

Incrociare gli avambracci davanti al petto.

Tempo di riposo

Porre il palmo di una mano sopra le dita dell'altra, posta in posizione verticale (formare una T). Indicare poi con una mano la squadra che ha effettuato la richiesta.

Sostituzione di un giocatore

Rotazione di una mano intorno all'altra.

Fallo di posizione al momento del servizio

Il servizio non è stato effettuato rispettando l'ordine di rotazione. Fare un cerchio con una mano e con l'altra indicare il giocatore o i giocatori che hanno commesso il fallo.

La palla tocca su battuta un giocatore o un oggetto prima di giungere al campo avversario

Indicare con il braccio il giocatore e il corpo estraneo

Richiamo

Mostrare il cartellino giallo. Ammonizione cartellino rosso.

Espulsione

Mostrare contemporaneamente i cartoncini giallo e rosso. Chiamare il capitano e comunicare se la espulsione è per il punto in corso o per tutta la partita.

9.6 - GIOCO DELLA PALLA TAMBURELLO ADATTATO AD ALLIEVI DIVERSAMENTE ABILI

Il Progetto “*Sport a Scuola*” garantisce il coinvolgimento nelle attività di **tutti** gli allievi, fatto che auspichiamo, sulla scorta delle esperienze avute, anche in sede di CAS.

Tipologia di handicap

- alunni affetti da deficit psichico (*insufficienza mentale di grado lieve – Borderline*), medio e grave
- deficit comportamentali

Gli alunni affetti da insufficienza mentale presentano uno sviluppo psicologico molto lento rispetto ai coetanei normodotati.

L'osservazione dell'alunno è rivolta a valutare:

- funzionalità (*insufficienza dell'equilibrio morfo-statico, frequente ipotonia addominale, marcata insufficienza respiratoria*)
- condotte motorie e psicomotorie (*nelle prove di coordinazione sia generale che oculo-manuale non esitono differenze significative con i ragazzi preadolescenti normodotati; c'è un insufficiente mantenimento dell'equilibrio in relazione con i disturbi posturali; appare meno facile rispetto agli altri ragazzi l'adattamento ad un ritmo esterno; la precisione associata con la rapidità è quasi sempre aldisotto dell'età reale; si evidenziano sempre inferiori alla norma le prove di orientamento spaziale e di strutturazione spazio-temporale*)
- comportamento socioaffettivo (*i disabili psicomotori lievi mostrano mancanza di autocontrollo, sono ansiosi, insicuri, spesso aggressivi: in quest'ultimo caso spesso per difesa alla propria fragilità; la volontà è labile ed il comportamento intellettuale insufficiente*).

Il gioco della Palla Tamburello, così adattato, per le sue valenze formative è tra le forme educative da privilegiare per realizzare in modo efficace l'integrazione sia scolastica che associativa degli alunni disabili.

Opportunamente adattato, il gioco della Palla Tamburello è mirato all'apprendimento di abilità motorie ed allo sviluppo delle capacità coordinative; favorisce inoltre, assecondandoli, gli aspetti socio-affettivi.

L'impostazione del gioco *adattato* nasce dall'esperienza vissuta nella scuola con alunni affetti da diversi tipi di handicap unita alle conoscenze teoriche, alla ricerca documentale ed al lavoro sul campo.

Nel nostro caso la ricerca documentale è stata effettuata

- per conoscere sotto l'aspetto clinico le caratteristiche di diversi tipi di handicap
- identificare le problematiche che sono a queste correlate dal punto di vista motorio
- analizzare il complesso delle capacità coordinative (*funzionamento, sviluppo, processi*) ed in particolare la capacità di combinazione motoria.

Le capacità coordinative generali e speciali sono strettamente legate alle condizioni neurologiche, fisiologiche e psicologiche del soggetto e costituiscono i presupposti per l'apprendimento, il controllo, l'adattamento e la trasformazione del movimento (*Meinel & Schanabel 1984*).

Lo sviluppo delle capacità coordinative dipende sia dal corretto funzionamento dell'apparato sensomotorio, sia dalla quantità e qualità delle informazioni provenienti dai diversi stimoli percettivi (*visivo, cinestetico, acustico, tattile, vestibolare*).

Tra le qualità coordinative speciali, riveste un ruolo importante quella di *combinazione motoria*, poiché si riscontra in tutte le attività motorie ed in tutte le azioni di vita quotidiana; attraverso lo sviluppo di queste capacità l'allievo impara a collegare, in un struttura motoria unitaria e coerente, più forme di movimento, parziali ed autonome, che possono presentarsi dal punto di vista temporale in modo successivo o simultaneo (*Meinel & Schanabel, 1944*).

È proprio alla luce di queste considerazioni che si ritiene valido il gioco *adattato* tamburello, per le possibilità che offre: è nostra convinzione infatti che la Palla Tamburello favorisca il sorgere di nuovi rapporti sociali in quanto facilita interazioni con persone che rivestono, di volta in volta nel corso del gioco, ruoli e figure diverse

Obiettivi

- *acquisire, consolidare ed arricchire* l'alfabeto del movimento attraverso lo sviluppo degli schemi motori di base
- *acquisire e tendere* al miglioramento delle abilità motorie del correre, saltare, lanciare, tirare secondo le varianti spazio-temporali che il gioco viva via determina
- *acquisire* e sviluppare le abilità relazionali e gli apprendimenti cooperativi
- *sviluppare* la motivazione per l'apprendimento
- *elevare* i livelli di autostima
- *interiorizzare* il valore delle regole e l'importanza di rispettarle per la buona riuscita del gioco.
- *Acquisizione dei concetti di riferimento topologico (alto, basso, fuori, dentro, sopra, sotto, vicino, lontano etc.)*

REGOLAMENTO del gioco

- **Composizione della squadra:** ogni squadra può essere composta da due, tre o quattro elementi con capacità motorie tra loro differenti nei diversi ambiti di handicap

Impianti ed attrezzature

- **campo:** lunghezza m 18, larghezza m 9; altezza (*in caso ci campo coperto*) m 8;

è prevista una "zona di rispetto", profonda 2 m dalla linea di fondo campo ed 1,5 m dalla linea laterale.

Le righe perimetrali fanno parte del terreno di gioco.

La linea mediana è in comune: quest'ultima, che fa parte del terreno di gioco, non può essere superata da un giocatore con nessuna parte del corpo, in caso contrario si commette fallo di invasione e si perde il quindici.

Sono impiegati:

- **palle omologate** del diametro di mm.61/63, del peso di gr.38/40
 - **tamburelli sonori**, di forma circolare, del diametro di cm 28, con membrana industriale o animale.
- Non è in alcun caso consentito l'uso di tamburelli afoni.

Regole di base

- Ciascuna squadra **inizia** l'incontro schierando in campo tutti i suoi giocatori.
- La **battuta** è effettuata, per ciascun gioco e per tutta la sua durata, a rotazione, da ogni componente della squadra.
- **La scelta del campo** avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.
- Le squadre **cambiano campo** ogni tre giochi; **la battuta** (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco,.
- **Ogni gioco si articola** nella progressione di: 15, 30, 40, gioco; nel caso di 40 pari, il punto successivo è decisivo per l'assegnazione del gioco. L'arbitro è tenuto a segnalarlo prima che venga effettuato il relativo servizio.
- **Vince l'incontro** la squadra che per realizza 9 giochi; se le squadre realizzano entrambe il punteggio di 8-8, la partita ha termine con il pareggio, salvo quanto espressamente previsto nel paragrafo "*classifiche e casi di parità*".
- **La battuta** (o servizio) viene eseguita all'esterno del rettangolo di gioco, per tutta la sua larghezza e senza limiti di profondità per la rincorsa. Non costituisce fallo di invasione qualora il giocatore, all'atto della battuta, tocchi la linea di fondo.
La palla dovrà arrivare direttamente nel campo avverso: è considerata valida nel caso rimbalzi sulla linea mediana.
La palla potrà essere colpita al volo dopo aver lasciato la mano del battitore oppure dopo uno o più rimbalzi a terra; sono consentiti tre tentativi.
- **I giocatori** possono muoversi liberamente nella propria metà campo.
- **La palla può essere colpita** al volo o dopo uno o più rimbalzi: la palla è buona fino a quando rimbalza, quando *rotola*, la squadra perde il 15.
- **La palla può essere colpita da più giocatori** prima di essere rimandata nel campo avversario.
- **La scelta del campo** avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.

Le squadre **cambiano campo** ogni tre giochi; **la battuta** (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco.

Le azioni di gioco si svolgono ordinariamente all'interno del campo: è consentito uscire da questo solo per il recupero della palla, avvenuto il quale il giocatore deve tempestivamente rientrare. In caso contrario la squadra perde il quindici.

Ogni squadra ha diritto a 4 sospensioni di gioco da 2 minuti ciascuna, non cumulabili.

In caso di infortunio ad un/a giocatore/trice l'arbitro concederà una sospensione del gioco di tre minuti, trascorsi i quali farà riprendere la gara dopo aver fatto uscire l'infortunato/a che non si fosse ripreso/a, dal terreno di gioco.

Ogni squadra deve avere un proprio Capitano, il cui nominativo deve essere indicato nel momento della presentazione della lista dei giocatori all'arbitro.

I giocatori/trici di ogni squadra devono recare sulle magliette i numeri da 1 a 4, progressivi (altezza minima dei numeri cm 20, base minima di ogni numero cm 2). I numeri vanno posti sulla parte anteriore delle maglie dei giocatori/trici.

Le posizioni dei giocatori/trici in campo sono libere.

Casi di espulsione

Ad insindacabile giudizio dell'arbitro un giocatore potrà essere allontanato dal terreno di gioco:

1. in caso di doppia ammonizione
2. in caso di intemperanze verbali o gestuali
3. in caso di comportamento scorretto, reiterato, nei confronti dei compagni, degli avversari, dei Giudici di gara

In caso di espulsione di un giocatore, la squadra continua il gioco minimo con due elementi.

Classifica e casi di parità

Alla squadra che vince l'incontro sono attribuiti due punti; in caso di pareggio a ciascuna squadra è attribuito un punto; la squadra che perde l'incontro non ha diritto alla assegnazione di alcun punto.

In caso di parità di classifica nei gironi all'italiana, per designare la vincente si ricorre alla classificazione in base ai seguenti criteri:

- a) risultati conseguiti negli incontri diretti
- b) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra
- c) conteggio dei 15 fatti e subiti complessivamente
- d) dalla minore età
- e) dal sorteggio.

Negli incontri ad eliminazione diretta, in caso di parità sull'8-8, l'arbitro farà disputare tre giochi di spareggio dopo aver proceduto ad un nuovo sorteggio.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si fa riferimento alle Carte Federali in vigore della Federazione Italiana Palla Tamburello.

BIBLIOGRAFIA

LIBRI

- AA.VV., *Corpo, movimento, prestazione*, IEI, Roma, 1983
- AA.VV., *Proposte per un curriculum elementare*, La Nuova Italia, Firenze, 1984
- AA.VV., *Educazione motoria di base*, IEI, Roma, 1985
- AA.VV., *Corpo, movimento, salute - vol. 2*, IEI, Roma, 1990
- AA.VV., *Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport*, Società Stampa Sportiva, Roma, 2001
- AA.VV., *Guida Tecnica Squash Centri di Avviamento allo Sport*, 2001
- ANDREANI S., ORIO, *Le radici psicologiche del talento*, Il Mulino, Bologna
- BALDINI M., *Epistemologia e pedagogia dell'errore*, La Scuola, Brescia, 1986
- BOSCO C., VIRU A., *Biologia dell'allenamento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1996
- CASSULLO A., *Il Tamburello: elementi di tecnica e didattica per la scuola media*, Torino, 1978
- COLELLA D., CARDINALE F., MASSARI F., MAZZILLI A., MONTICELLI M., RECCHIA G., *Valutazione, ricreazione e attività motorie*, Ed. Edilnova, Lecce, 1999
- CORNOLDI C., *Memoria e immaginazione*, Patron, Bologna, 1976
- CRATTY B.J., *Perceptual and motor development*, Prentice Hall, N.J., USA, 1979
- CRATY B.J., *Memoria e immaginazione*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1996
- DE BARTOLOMEIS F., *Programmazione e sperimentazione*, La Nuova Italia, Firenze, 1975
- DE LANDSHEERE G., *Dictionnaire de d'évaluation et de la recherche en éducation*, PUF, Paris, 1979
- DELLA GASPERA C., *Avviamento alla pallatamburello*, FIPT Settore Studi, 1990

- DISPENZA A., *La valutazione in educazione fisica*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1992
- DOMENICI G., *Le prove strutturate di conoscenza*, Giunti & Lisciani, Teramo, 1981
- DOMENICI G., *I descrittori dell'apprendimento*, Giunti & Lisciani, Teramo, 1981
- DONATI A., LAI G., MARCELLO F., MASIA P., *La valutazione nell'avviamento allo sport*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1994
- ERDAS F.E., *Programmazione educativa e competenza dell'insegnante*, Bulzoni, Roma, 1981
- ERDAS F.E., *La formazione psicopedagogia degli insegnanti*, Bulzoni, Roma, 1984
- FILIN V.P., *Aspetti della preparazione dei giovani sportivi*, CONI SdS-Divisione Attività Didattica, Roma, 1980
- GALLAHUE D.L., *Developmental physical education*, McMillan P.C., N.Y., USA, 1987
- GORI M., *I contenuti dell'educazione fisica*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1986
- HAHN E., *L'allenamento infantile*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1986
- HARRE D., *Teoria dell'allenamento qualitativo dei movimenti*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1982
- HEDGES L.V., OLKIN I., *Statistical methods for meta-analysis - 1*, Academic Press, 1985
- HOTZ A., *L'apprendimento qualitativo dei movimenti*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1996
- LAENG M., *Elementi e momenti della valutazione*, Giunti & Lisciani, Teramo, 1989
- LANEVE C., *Per una teoria della didattica*, La Scuola, Brescia, 1993
- LANEVE C., *Il campo della didattica*, La Scuola, Brescia, 1997
- LEGRENZI P., LUCCIO R., *Valutare per schede*, Il Mulino, Bologna, 1976
- LEHAMAN G., *Il principio della multilateralità nell'allenamento giovanile del judo*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 31
- LINDSAY P.H., NORMAN D.A., MADELLA A., CEI A., LONDONI M., AQUILI N., *MetoL'uomo elaboratore di informazioni, dologia dell'insegnamento sportivo*, CONI SDS-Divisione Attività Didattica, 1994
- MAGILL R.A., *Motor learning*, W.C.B., IOWA, USA, 1989
- MANNO R., *Fondamenti dell'allenamento sportivo*, Ed. Zanichelli, Bologna, 1989
- MARCELLO F., MASIA P., FANNI R., *Manuale per l'attività motoria nella scuola elementare*, CONI Prov. Cagliari - MPI Provveditorato agli Studi di Cagliari - Provincia di Cagliari, 1997
- MEINEL K., SCHNABEL G., *Teoria del movimento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1984

- MERNI F., NICOLINI I., *Preparazione fisica di base*, SdS Divisione Attività Didattica, Roma, 1988
- NICHOLS B., *Moving & learning*, Times Mirror, St. Louis, USA, 1990
- NOVAK J.D., GOWIN D.B., *Imparando a imparare*, Sei, Torino, 1989
- PAPARELLA N., SANTO A.M., *Pedagogia sperimentale*, Pensa, Lecce, 1996
- PIANA F., *Storia del gioco del tamburello*, Accademia Urbense, 1995
- PICCIOLI R., *Esperienze didattiche*, FIPT, 1981
- PIERON M., *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*, Società Stampa Sportiva, 1989
- PIVATO S., *I terzini della borghesia*, Leonardo Editore, Milano, 1991
- PONTECORVO C., PONTECORVO M., *Psicologia dell'educazione, conoscere a scuola*, Il Mulino, Bologna, 1986
- POPPER K., *Logica della scoperta scientifica: il carattere autocorrettivo della scienza*, seconda ristampa Einaudi, Torino, 1974
- ROSSI B., *Processi mentali e sport*, Dispense Scuola dello Sport, Roma
- SORESI G., *Guida all'osservazione in classe*, Giunti & Barbera, Firenze, 1983
- SOTGIU P., PELLEGRINI F.M., *Attività motorie e processo educativo*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1989
- PELLEGRINI F.M., *Quaderni romani*, CONI Lazio, Roma, 1996/97
- ULRICH D.A., *TGM, Testi di valutazione delle abilità grosso-motorie*, Erikson, Trento, 1992
- VALENTINI D., *Giochi propedeutici al Tamburello*, FIPT, 1981
- VALENTINI D., *Progressione didattica dei fondamentali*, FIPT
- ZAMBELLI F., *L'osservazione e l'analisi del comportamento*, Patron, Bologna, 1972

ARTICOLI DI RIVISTE

- ALBERTINI P., *Educazione motoria*, n. 6/2002
- BAUR J., *Ricerca e promozione del talento nello sport - un bilancio provvisorio*, Leistungssport, n. 2, 1988, pp. 5-10. Trad. it. Scuolainforma, suppl. SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 28-29
- BENVENUTI C., *La vita scolastica - Educazione Fisica*, Università di Roma (IUSM) Scienze motorie e sportive n. 18/2003
- BORTOLI L., ROBAZZA C., *Teoria dello schema e apprendimento motorio*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno X, n. 21, Apr/Giu 1991, pp. 63-70
- BOSCO C., TSARPELA O., KELLIS S., GALITSANOS S., EMMANOULLIDIS O., TJOUROUDIS M., *Test per valutare cosa?*, Didattica del Movimento, n. 88, 1993, pp. 20-28

- CAPANO E., *La valutazione delle capacità motorie a scuola. Un esempio applicativo*, Didattica del movimento, n. 91, 1991, pp. 23-27
- CARBONARO G., *La valutazione della prestazione motoria sportiva nello sport giovanile*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 28/29, 1993, pp. 111-121
- COLELLA D., ROSA A. ROSA, *L'attività fisica adattata alla scuola*,
COLELLA D., *Scuola e didattica*
- COLELLA D., *La valutazione nell'educazione fisica*, 1/2/3/4, Didattica del movimento, n. 72/73/74/75, 1991
- D'APRILE A., *Studio statistico delle capacità fisiche*, *Atleticastudi* n. 4, 1993, pp. 135-165
- DONATI A., *Problemi dell'avviamento allo sport*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno X, n. 23, pp. 18-21
- FILIPPOWITSCH V.I., TUREWSKI I.M., *Sui principi dell'orientamento sportivo dei bambini e giovani in relazione con la variazione specifica dell'età nella struttura delle capacità motorie*, *Atletica-Studi*, n. 7/8/89, 1980, pp. 33-40
- GALLOZZI C., *La valutazione della forza*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 34, 1996, pp. 22-35
- GRUSOVIN M., *Intervento individualizzato e valutazione in educazione fisica e sport*, Didattica del Movimento, n. 69/70, 1990, pp. 16-21
- GULINELLI M., CARBONARO G., *Se l'atleta sbaglia*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, suppl. al n. 22, 1991, pp. 25-30, pp. 54-60
- JANSSEN J., *Memoria e tecnica sportiva*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, suppl. al n. 22, 1991, pp. 47-53
- HAGEDORN G., *La multilateralità in allenamento e in gara*, *Scuolainforma "Speciale Talento"*, n. 28-29, 1993, pp. 35-42
- HAHN E., *Parola chiave: allenamento dei bambini*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. unico, pp. 16-21
- HOMANN A., ROMMEL G., *L'osservazione nel gioco del calcio*, *Scuolainforma*, n. 20-21, 1995
- HOTZ A., *Osservare, giudicare e consigliare*, Didattica del Movimento, n. 63-64, 1989
- HOTZ A., *Correggere solo lo stretto indispensabile, variare quanto più possibile*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 38, 1997, pp. 26-35
- KRUGER A., *Il bambino sportivo - 1 parte*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno VIII, n. 15, 1989, pp. 2-7
- KRUGER A., *Il bambino sportivo - 1 parte*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno VIII, n. 16, 1989, pp. 14-18
- LEHMAN G., *Capacità coordinative e tecnica (sport di combattimento)*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 2, 1984, pp. 50-53
- LEHMAN G., *Il principio della multilateralità nell'allenamento giovanile del judo*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 31, 1994, pp. 62-66

- LONDONI M., MADELLA A., *Insegnare tecniche nell'avviamento allo sport*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 19, 1990, pp. 64-70
- MADELLA A., *La valutazione della tecnica*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 35, 1996, pp. 19-26
- MADELLA A., *Metodi di previsione e controllo del talento*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 40, 1997, pp. 16-24
- MAHEL O., *Beweglichkeit und Beweglichkeistraining*, Sport Praxis, n. 6/86 e n. 1-2-/87
- MANNO R., AQUILI N., CARBONARO G., *Evoluzione e sviluppo delle abilità motorie*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 28/29, 1993, pp. 77-86
- MANNO V., *La base anatomico funzionale del movimento*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 7/8, 1986/87
- MARCELLO F., MASIA P., *La valutazione formativa nell'attività motoria*, Didattica del Movimento, n. 92/93, 1994, pp. 4-17
- MARCELLO F., MASIA P., *L'avvio precoce alla specializzazione. Considerazioni, problemi e falsi problemi*, Atletica Studi, n. 1-2, 1997
- MARCELLO F., MASIA P., DONATI A. MASSACESI R., MADELLA A., *Combinazione e fantasia motoria in ragazzi di età scolare*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno XVI, n. 40, 1997, pp. 36-41
- MARTIN D., *Tecnica sportiva e teoria dell'allenamento*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 45-49
- MARTIN D., *Multilateralità e specializzazione precoce*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno X, n. 23, 1991, pp. 22-26
- MASSACESI R., MADELLA A., DONATI A., MARCELLO F., MASIA P., *Rapidità e capacità di reazione nell'attività giovanile*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno XV, n. 34, 1996, pp. 63-71
- MERNI F., *La valutazione delle tecniche sportive -1-2*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 15/16, 1989, pp. 9-14
- MERNI F., *La valutazione delle tecniche sportive*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 9-13
- MINGANTI C., *I problemi dell'errore*, Didattica del Movimento, n. 106/107, 1996, pp. 36-40
- MINNINO S., *Sport oltre le barriere*
- MOSER T., *Se l'atleta sbaglia*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, suppl. al n. 22, 1991, pp. 61-65
- MUSMECI R., *Storia del Tamburello*, Sport Italiano, n. 11/1994,
- NADORI L., *Il talento e la sua selezione*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 1, 1983, pp. 43-49
- NADORI L., *Il tempo di costruire. La programmazione a lungo termine del miglioramento della prestazione sportiva*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 3/4, 1985/86, pp. 6-10
- NADORI L., *Specializzazione e talento*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 9, 1987, pp. 24-27

NEUMAIER A., RITZDORF W., *Se l'atleta sbaglia*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 9-14

NEUMAIER A., MECHLING H., *Allenamento generale o specifico della coordinazione*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, Anno XV, n. 36, 1996, pp. 47-53

NEUMAIER A., RITZDORF W., *Il problema della tecnica individuale*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 38-41

OLIVIERO FERRARIS A., *L'Educazione motoria e sportiva*, Università La Sapienza, Roma

OLIVIERO FERRARIS A., *La Vita scolastica*, Università La Sapienza, n. 18/2003, Roma

PIERON M., *Il feedback nella relazione pedagogica*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 27, 1992, pp. 61-69

PIERON M., *L'iniziazione allo sport: migliorare la relazione pedagogica*, Didattica del Movimento, n. 62, 1989, pp. 10-19

PILATI G., *L'Educatore*, Didattica motoria e sportiva, febbraio 2004, n. 12-13, ottobre e novembre

PIREDDA P., *Tecnica e tattica nei giochi di squadra*, Scuola e Didattica, 2003

RAHN S., *Alcuni problemi dell'allenamento generale nello sviluppo dei presupposti della prestazione nello sport giovanile*, Scuolainforma, n. 13, 1993, pp. 17-23

RIEDER H., *Migliorare la tecnica*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 55-59

SCHIAVINATO A.M., TOMASELLI M., *Scuola e didattica*, Educazione Fisica
SCHNABEL G., *Il fattore tecnico coordinativo*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 13, 1986, pp. 23-27

STAROSTA W., *Alcuni problemi della tecnica sportiva*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 22, 1991, pp. 40-44

TSCHENE P., *Aspetti metodologici dell'avviamento allo sport*, SdS, Promozione sportiva, Roma, 1980

TSCHENE P., *Problemi attuali della preparazione tecnica*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 3, 1984, pp. 40-44

TSCHENE P., *La selezione del talento nei giochi sportivi*, SdS, Rivista di Cultura Sportiva, n. 16, 1989, pp. 33-38

CAPITOLI DI LIBRI, ATTI DI CONGRESSI, SAGGI IN OPERE COLLETTIVE

DONATI A., *Specializzazione e multilateralità*, in Conferenza Nazionale CONI "La pratica sportiva giovanile", Atti Ufficiali (Roma, 24-28 maggio 1994), Roma, CONI SdS, 1995

MANNO R., *Formazione e multilateralità*, in Conferenza Nazionale CONI "La pratica sportiva giovanile", Atti Ufficiali (Roma, 24-28 maggio 1994), Roma, CONI SdS, 1995

