

Promozione delle ragazze nello sport: Palla prigioniera rivisitata

Questo gioco popolarissimo e apprezzato da bambini e giovani è abbastanza controverso dal punto di vista pedagogico. Tuttavia, con alcune modifiche è possibile creare molte possibilità di gioco, valide dal punto di vista pedagogico, anche per le ragazze.

Il tradizionale gioco della palla prigioniera divide le opinioni. I pareri riguardanti il valore pedagogico sono decisamente divergenti tra docenti, allenatori e specialisti della formazione. I contrari ricordano che nella palla prigioniera si esercitano abilità tattiche e tecniche – cinicamente riassunte con: «correre via dalla palla per poi prenderla e lanciarla in un modo tutt'altro che specifico» – che servono a poco nelle altre discipline sportive e che non portano a obiettivi concreti per il comportamento e le capacità.

Inoltre, anche l'idea di fondo del gioco, ovvero usare la palla come un'arma per colpire i compagni, è controproducente dal profilo pedagogico poiché così non si imparano né il rispetto né la correttezza, né si raggiungono obiettivi di apprendimento fondamentali per lo sviluppo sociale e le competenze degli allievi (ad es. Keller, 1991). Infine, alcuni adducono le esperienze traumatiche vissute in particolare dai «bambini più deboli» (Keller, 1991; Stocker, 2005).



Disegno: Jocelyne Rickli

Esercizi

- [Palla prigioniera rivisitata](#) (pdf)
- [Promozione del concetto di sé](#) (pdf)

Altri, invece, parlano della palla prigioniera in modo romantico, definendola il «piccolo gioco» di facile realizzazione adatto a tutti i bambini grazie alle poche predisposizioni motorie di base necessarie. Si afferma anche che questo gioco molto esigente si distingue per dei momenti di tensione particolarmente intensi (ad es. Lange & Sinning, 2011), soprattutto per via del risultato aperto e della sfida costante di riuscire a prendere le palle senza essere colpiti. Pertanto, palla prigioniera offre delle situazioni di gioco variate che provocano diversi effetti desiderati sul piano educativo come lo sviluppo delle competenze necessarie per prendere decisioni e risolvere problemi (Sinning, 2004; cfr. Lange & Sinning, 2011, p. 12).

Un gioco molto amato da bambini e giovani

A prescindere dall'ambiguità nel valore pedagogico e sportivo del gioco, palla prigioniera è molto apprezzato a scuola e nelle società sportive (Lange & Sinning, 2011). Secondo le esperienze, ciò vale in particolare per le

ragazze e i gruppi femminili. Una spiegazione potrebbe essere che le ragazze, rispetto ai ragazzi, praticano meno discipline sportive con la palla come il calcio, l'unihockey o la pallacanestro (vgl. Lamprecht et al., 2015, pag. 12) e dunque apprezzano maggiormente i giochi diversi dalle strutture di competizione organizzate e con regole differenti (Cachay, 1978). Inoltre, giocando solo tra compagne, non devono preoccuparsi della forza (fisica) e del gioco dei ragazzi.

Facilitare l'accesso

Tenendo in considerazione il piacere che il gioco suscita nelle ragazze e i valori controversi della palla prigioniera menzionati sopra, è possibile proporre e allestire delle forme di gioco destinate a gruppi femminili che (a) preparano a grandi giochi sportivi in vista di un miglioramento delle tecniche e delle tattiche di base come afferrare e lanciare la palla (e correre verso la palla). Inoltre, tali forme devono (b) permettere di vivere esperienze volte a promuovere la personalità, in particolare per le ragazze più deboli (nel gioco). Il punto (a) può essere raggiunto usando una palla morbida (ad es. di gommapiuma).

Così anche le ragazze più timorose non fuggono la palla ma osano prenderla e lanciarla. Senza contare che determinate forme di gioco come «palla prigioniera con intrusi», che implicano di toccare l'avversario invece di colpirlo, consentono di effettuare molti passaggi all'interno della squadra e, così, di esercitare il lancio e la ricezione in modo esplicito dando ampio spazio all'apprendimento di tattiche supplementari.

Per quanto concerne il punto (b), lo scopo è di promuovere il concetto di sé stessi in base alle prescrizioni del Piano di studio 21 (D-EDK, 2014). Per concetto di sé – una caratteristica della personalità imputabile alle cognizioni dell'ambiente e di sé – si intende la «totalità delle concezioni relative alla propria persona» (Mummendey, 2006, pag. 38). Si tratta ovvero delle conoscenze di una persona sulle proprie capacità, particolarità, rapporti e sentimenti.

Nello sport, il concetto di sé può essere promosso aiutando le ragazze a sentirsi competenti (esperienza della competenza) quando praticano lo sport scelto, ma anche a riflettere sul loro comportamento nello sport (riflessione) e sulle loro prestazioni sportive, in prima linea confrontandole con le prestazioni personali ottenute in precedenza e non con quelle degli altri (individualizzazione) (Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011; Oswald, Valkanover & Conzelmann, 2013).

Applicazione pratica

Le possibilità di gioco illustrate nella parte pratica (v. pagg. 19-22) dimostrano come i docenti e gli allenatori possano usare il gioco della palla prigioniera con le ragazze per esercitarsi nei lanci e nelle ricezioni, ciò che favorisce la promozione del concetto di sé. In un primo tempo, viene spiegata la forma di base del gioco e ne sono proposte altre che possono essere applicate ragazze dal 7° al 12° anno di scolarizzazione.

I seguenti obiettivi di apprendimento sono in secondo piano:

- Le allieve sono in grado di descrivere e discutere in modo critico dell'idea di gioco e dei concetti legati alla palla prigioniera.
- Le allieve sono capaci di ricevere e passare velocemente la palla ricevuta su passaggio oppure arrivata dall'alto.
- Le allieve sono in grado di descrivere e applicare diversi modi tattici della palla prigioniera.
- Le allieve sono capaci di descrivere e valutare la propria prestazione sportiva e quella della loro squadra.

Consigli

- Le forme di gioco descritte possono essere svolte per una durata a scelta sia singolarmente che in combinazione tra di loro.
- Tutte le forme di gioco possono essere anche eseguite con i ragazzi.
- Le possibilità di gioco descritte che promuovono il concetto di sé possono essere applicate anche ad altri giochi in forma adeguata.

Fonte: [Esther Oswald](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO