

Giochi di rinvio: Tradizione e nuove tendenze

I giochi di rinvio rientrano tra le forme più antiche di gioco praticate sin dall'antichità. In varie epoche storiche e in diverse regioni geografiche del mondo sono nati dei giochi con la palla, tutti accomunati dalla stessa idea di base: colpire una palla (con il piede o la testa) per mantenerla in gioco abilmente. Segue una panoramica storica semplificata.



L'idea di base di colpire una palla per rinviarla si è sviluppata in decine di forme di gioco e sport con variazioni riguardanti i tipi di palle, racchette, campi da gioco, metodi di conteggio punti e numero di partecipanti. L'evoluzione non è ancora terminata e il margine di manovra dal punto di vista dell'inventiva è ancora elevato. I giochi di rinvio vengono infatti sempre reinventati e adattati. Così, l'idea secolare del gioco viene ogni volta aggiornata e nascono continuamente nuove tendenze.

Non ci vuole molto

All'inizio del XX secolo sulla spiaggia adriatica di Bačvice, nella città croata di Spalato, è stato creato il gioco «[picigin](#)». Ancora oggi, il gioco è molto diffuso fra gli abitanti del posto che lo praticano con precisione ed eleganza a tutte le età sulla spiaggia sabbiosa. Il «Picigin» è un vero e proprio motivo d'orgoglio nella località croata. Il gioco si svolge con cinque giocatori e una piccola palla di gomma. La palla viene passata con la mano mentre si sta in piedi nell'acqua fino alle ginocchia. Gli scambi diventano molto spettacolari grazie a salti e tuffi. Al giorno d'oggi, il «Picigin» è promosso come caratteristica locale e si organizzano «campionati del mondo» per attirare l'attenzione mediatica.

Questo gioco dimostra come queste idee ludiche nascano e cambino nel tempo, come siano influenzate dalle

condizioni locali e temporali e come acquisiscano un significato culturale. Il «picigin» è anche un buon esempio dei giochi presentati in questo tema del mese: bastano una palla e una manciata di giocatori e il gioco è fatto!

Dalle forme «old school» a quelle di tendenza

La pallapugno, a causa forse della sua lunga storia, spesso viene considerata una forma di gioco «arcaica». A volte questa disciplina rispecchia l'immagine di «sport per uomini anziani» e non viene presa in considerazione per lo spazio considerevole che richiede per essere giocata. Ma il gioco può essere svolto anche in spazi più ridotti, in questo modo diventa più dinamico, moderno, facile da imparare ed estremamente stimolante e interessante (vedi «Pallapugno»).

Lo stesso vale per molti altri giochi di rinvio. Il passo da gioco «vecchio stile» a gioco «trendy» a volte non è così grande. Molti tipi di giochi di rinvio si sono sviluppati in modo indipendente, ma rimangono correlati nonostante non abbiano collegamenti diretti. Le sfumature fanno la differenza. Ad esempio, nei giochi di rinvio con i piedi si intravedono tratti comuni, nonostante siano nati in millenni e continenti diversi.

Dai piedi...

Dal «ti jian zi», un antichissimo gioco cinese (2500 AC), all'appena più recente forma coreana «jeigichagi» passando per altre forme che implicano una palla in equilibrio sul piede (simili al calcio) si osserva che non si è molto lontani dal gioco di tendenza statunitense «hacky sack» (nato negli anni Settanta). Questa forma, tuttavia, non è un gioco di rinvio nel vero senso della parola perché la palla viene trattenuta e mantenuta invece che calciata. Le similitudini si osservano chiaramente anche tra il «calcio tennis» e il «futnet» cecoslovacchi (anni Venti), la forma un po' più recente tedesca «Schnürles» e il gioco decisamente più antico e artistico nato in Thailandia e Malesia «sepak takraw» (ca. 1500 DC).

... alle mani

Nelle forme con le mani, le cose non vanno molto diversamente. Sin dall'antichità erano molto diffuse in parecchie regioni. Sono stati rinvenuti documenti con la descrizione di giochi di questo tipo in Egitto, Grecia, nell'Impero romano ma anche in America centrale. Dal XVII secolo in poi, divennero sempre più popolari i giochi di rinvio che utilizzavano le pareti, tanto che numerose chiese – temendo per le loro costose vetrate colorate – proibirono i giochi con la palla. Per esempio il britannico «eton fives» è nato proprio usando la parete della cappella dell'«Eton College», ancora oggi il campo da gioco riprende la forma della cappella. Tra i giochi di rinvio che sfruttavano le pareti del XVII secolo, l'«american handball» del XIX secolo e l'attuale «wall ball» la panoplia s'infittisce continuamente sulla scia dell'immaginazione dei praticanti.

... fino alle racchette e alla testa

I giochi di rinvio con la racchetta più recenti sono il «padel-tennis» (ca. 1974, Pádel), il «goba» (metà degli anni '80), il «roundnet» (1989/2008, Spikeball®), il «beachtennis» (ca. 1998/2008), il «crossminton» (2001, Speed Badminton e rispettivamente Speedminton®), il «bossaball» (2005), l'«headis» (2006), il «wall ball» (~2009) oppure lo «street racket» (2015). Spesso legati a una regione, questi sport di tendenza ottengono molte adesioni, mentre alcuni stanno già perdendo colpi spesso molto limitate localmente ma anche decisamente di tendenza. Altre forme, invece, stanno già perdendo colpi perché troppo vincolanti dal punto di vista delle regole o dell'infrastruttura («padel-tennis» e «bossaball»).

Giochi senza tempo e salutari

I giochi di rinvio non solo continuano ad essere reinventati, ma sono anche particolarmente salutari. Questo spiega in parte il loro carattere longevo. Il grande vantaggio che offrono è l'assenza di contatto diretto con l'avversario grazie a campi da gioco separati. E questo riduce considerevolmente il rischio di infortuni. In alcuni giochi, come ad esempio il «wallball», il campo viene condiviso ma i giocatori non possono toccarsi (il contatto fisico è considerato fallo).

Gli infortuni possono essere prevenuti con un riscaldamento adeguato, buone tecniche di lancio e corsa e una corretta preparazione del sistema muscolo-scheletrico per affrontare i carichi «stop-and-go». I giochi di rinvio sono adatti sia per i più giovani che le persone di una certa età. Se praticati con regolarità producono un effetto particolarmente positivo sul benessere e sulla salute.

Recenti studi nel campo della medicina dello sport dimostrano che hanno un effetto positivo superiore alla media sull'aspettativa di vita. Gli sport di rinvio con la palla ottengono infatti risultati migliori rispetto ai classici «sport salutari» come la corsa, il nuoto o il ciclismo. Secondo gli autori dello studio, tutto ciò si spiega attraverso l'intenso carico intermittente che sollecita il sistema cardiovascolare, l'allenamento dell'abilità attraverso il gioco con la palla e, non da ultimo, l'integrazione sociale legata agli scambi e alla cooperazione.

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ