

Tchoukball: Un'invenzione svizzera conquista il mondo!

Il tchoukball si diffonde sempre più in tutta la Svizzera, sia a livello societario che scolastico. Per rendere il gioco ancora più stimolante per i giovani, bisogna trasmetterlo nelle sue molteplici varietà.

Inventato a Ginevra alla fine degli anni sessanta dal dottor Brandt, il tchoukball prende nome dal rumore che il pallone fa quando rimbalza sulla rete. L'idea di base era proporre un gioco rispettoso dell'individuo a livello sia fisico che psicologico, in cui non ci fosse contatto fisico con l'avversario e venissero privilegiati gli aspetti relazionali all'interno di una squadra. La Svizzera è una delle nazioni capofila nella disciplina ed attualmente è campione del mondo in carica. Quanto basta per fare proseliti, come ritiene la Federazione svizzera di tchoukball (FSTB). Molto attiva, essa dedica parte dei propri sforzi alla promozione nelle scuole.



Il tchoukball sollecita tutte le parti del corpo, cervello compreso!

[Qui trovi altri contenuti sul tchoukball](#)

Iniziare senza indugi

Per iniziare a giocare a tchoukball non c'è bisogno di apprendere chissà quanti gesti tecnici; i partecipanti si divertono da subito. Il che naturalmente non significa che il gioco sia poco interessante o semplice. Sono necessari diversi requisiti, come saper passare la palla al compagno, mirare sulla rete, correre bene, saltare, impegnarsi... Gioco completo, il tchoukball sollecita tutte le parti del corpo – braccia, gambe, tronco e anche cervello.

Progredire su vari fronti

Una volta fatti i primi passi, le possibilità di progredire sono enormi; per accedere ad un livello di gioco superiore il giocatore dovrà allenare nello stesso tempo la tecnica dei passaggi – passaggi in movimento con una certa precisione, forza e velocità adattate alle circostanze – dei tiri – mirare a diversi punti del terreno dopo il rimbalzo sulla rete – della difesa – recuperare la palla in tutte le situazioni, integrando i principi del rimbalzo, i movimenti dell'avversario e dei propri compagni – ed il senso tattico. Una buona condizione fisica, infine, garantisce un'ottimale qualità di gioco durante tutta la partita.

Tutti insieme

Tutti possono giocare a tchoukball. La mancanza di contatto fisico favorisce la canalizzazione dell'aggressività e l'intensità del gioco consente ai giovani di sfogarsi. Attualmente migliaia di docenti in decine di paesi in tutto il mondo sfruttano appieno le possibilità ludiche e pedagogiche del gioco con le loro classi.

La squadra innanzitutto

Tutti i giocatori in campo sono ugualmente importanti e non si può sperare di vincere contando solo sulle doti eccezionali di una star... Il gioco esige un costante lavoro di squadra e rivaluta l'operato ed il ruolo del singolo fondendo tutti insieme nel gruppo. In esso insomma sembrano realizzati i principi del gioco fatto insieme agli altri piuttosto che contro gli altri.

Una sola porta per i più piccoli



Questo sport aiuta i giovani a canalizzare l'aggressività.

Giocare con due reti (gioco bipolare) richiede una migliore gestione dello spazio e la capacità a livello sia fisico che cognitivo, di passare la palla al compagno. Con queste forme si può iniziare a giocare all'età di 8 - 9 anni, mentre prima si può giocare a squadre ridotte (tre contro tre) utilizzando una sola rete. Gli esercizi di tiro (mirando alla rete), di passaggio e di difesa (recuperare il pallone prima del rimbalzo) fatti adattando le misure della zona proibita sono molto interessanti per i più piccoli.

Come i professionisti

Nelle pagine seguenti proponiamo un'introduzione ai fondamentali del Tchoukball. Ogni tecnica viene descritta con l'aiuto di immagini ed introdotta utilizzando esercizi specifici, adattabili ad ogni livello di apprendimento. Semplici modifiche possono trasformare un esercizio semplice in una sequenza complicata ad uso degli avanzati. Per farsi un'idea completa del gioco si possono visionare le sequenze filmate sul sito www.tchoukball.ch.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO