

Promozione delle ragazze nello sport: Giocare con le mani

Dall'apprendimento orientato ai giochi sportivi a quello specifico a uno sport, usando come esempio la pallamano. I seguenti suggerimenti aiutano le ragazze a migliorare le loro abilità nei giochi con le mani.



Disegno: Jocelyne Rickli

Spesso negli sport e nei giochi per le ragazze valgono altre condizioni rispetto ai ragazzi in funzione della socializzazione. I ragazzi sono più attivi a livello sportivo e le ragazze prediligono più raramente i giochi (cfr. Lamprecht et al. 2015: Sport Svizzera 2014 – Rapporto sull'attività fisica di bambini e giovani).

Le esperienze sono diverse e sono anche legate al grado di apprezzamento dei vari tipi di gioco. Questo causa a sua volta diverse condizioni di partenza e punti a cui riallacciarsi nell'insegnamento dei giochi a ragazze e ragazzi. L'insegnamento dei giochi suddiviso per generi sembra adatto soprattutto per questo tipo di discipline, in particolare per il livello dal 6° all'8° anno di scolarizzazione e il livello secondario I.

Infatti per queste categorie di età, nel rapporto menzionato poc'anzi sono state fissate differenze relative al genere in relazione alle discipline sportive. Si può partire dal presupposto che le ragazze possono trarre profitto dall'educazione fisica basata sul gioco in cui in primo luogo sono sostenute le capacità fondamentali di gioco. Ma cosa sono esattamente queste capacità?

Esercizi

- [Giocare con le mani](#) (pdf)

Distinguere capacità di partecipare al gioco e capacità di gioco

König und Memmert (2012, pag.13 seg.) riportano un approccio dalle prospettive multiple della capacità di gioco: la capacità di gioco è suddivisa in capacità di partecipare al gioco e capacità di gioco nel senso sportivo. Capacità di partecipare al gioco significa essere in grado di avviare un gioco e di assicurarne lo svolgimento (prospettiva pedagogica), mentre la capacità di gioco nel senso sportivo sottintende l'abilità di giocare anche tenendo in considerazione il confronto con un avversario (prospettiva della scienza dell'allenamento).

In genere, le ragazze e le classi femminili si distinguono per una buona capacità di partecipare al gioco: spesso sono in grado di capirsi bene, di avviare e mantenere un gioco pacifico. Dunque, vi è la necessità di sostenere le ragazze in primo luogo per quanto concerne la capacità di gioco, osservando in particolare le competenze tecniche e tattiche. König e Memmert (2012) differenziano poi la capacità di gioco in capacità di gioco generali (tattica di base, competenze coordinative e tecniche) e capacità di gioco specifiche.

Da una prospettiva di teoria del gioco sportivo, si giunge alla conseguenza didattica seguente: soprattutto con ragazze con poca esperienza nel gioco è buona regola porre le basi per sviluppare le capacità motorie e tattiche. A partire da questo fondamento, saranno poi trasmesse ulteriori competenze specifiche (relative allo sport e al gioco). La capacità di gioco generale si costruisce con tattiche di base comuni a diversi giochi (cfr. König & Memmert, 2012, pag. 24), comparabili agli elementi chiave della tattica (cfr. Lüscher, 2013, pag. 59). La tabella 1 riporta un confronto dei vari elementi di questi due concetti:

Tattiche di base comuni a diversi giochi (cfr. König & Memmert, 2012, pag. 24)	Elementi chiave della tattica (cfr. Lüscher, 2013, pag. 59)
Mirare a un obiettivo	Evitare scontri
Avvicinare la palla all'obiettivo	Liberarsi
Gioco di squadra	Giocare insieme
Sfruttare le aperture	Vedere gli spazi liberi e sfruttarli
Raggiungere gli ostacoli dell'avversario	Difendere uno spazio ridotto
Creare superiorità numerica	Riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Le tecniche di base (König & Memmert, 2012) e gli elementi chiave tattici (Lüscher, 2013) coincidono al 50 % (v. numero 3, 4 e 6). Tutte le tattiche di base e gli elementi chiave contribuiscono a promuovere la capacità di gioco generale. Anche in ambito motorio, acquisire capacità tecniche comuni a diversi giochi sportivi favorisce la formazione di una capacità di gioco generale. Tali basi tecniche comprendono: passare la palla, riceverla, prenderla, farla rimbalzare e condurla.

Imparare a giocare e a capire il gioco

Le ragazze che hanno poca esperienza nei giochi sportivi hanno bisogno di molte opportunità di gioco, anche in forma variata, per sostenere le loro capacità a praticare diversi giochi sportivi e specifiche per svolgere determinate discipline. Inoltre necessitano di tempo per vivere esperienze positive sul piano tattico e tecnico. Baumberger e Müller (2011, pag. 70) descrivono il concetto in modo preciso: «Occorrono dei processi di percezione impegnativi per coordinare le esigenze tecniche e tattiche in modo da gestire con successo le

situazioni di gioco aperte. A tale fine, bisogna passare tanto tempo a giocare ed esercitarsi insieme. Per imparare a giocare occorre pratica!».

Questo contributo pone al centro il gioco stesso con un approccio completo e ludico (cfr. Baumberger & Müller, 2011, pagg. 7 seg.). Le situazioni di gioco permettono di sviluppare un pensiero tattico, stimolano a risolvere problemi e favoriscono la presa di decisioni. Con metodi di apprendimento incentrati sulla tattica, la comprensione del gioco acquisisce importanza. Si inizia con una forma di gioco adeguata al livello degli allievi.

È anche utile giocare in gruppi di prestazione omogenei. Steinegger (2013, pag. 151) ricorda che per il livello principianti possono essere utili piccoli giochi e forme di gioco diverse «che servono a rappresentare e a riprodurre problemi tattici, risvegliando nel contempo l'interesse degli allievi».

Riflettere sul gioco

Dopo le sequenze di gioco, il docente apre lo spazio alla riflessione ponendo domande come: qual è lo scopo del gioco? Durante il gioco eri libero per ricevere? Sei stato in grado di ricevere la palla? Hai visto i giocatori che erano nell'area libera? Sei riuscito ad eseguire un passaggio mirato?

Secondo Baumberger e Müller (2011, pag. 9), mentre riflettono sulle loro azioni, le giocatrici trovano soluzioni su come liberarsi e creare opportunità oppure si rendono conto che ricevere e lanciare la palla sono ancora elementi problematici. «Sia giocare che esercitare abilità sono attività importanti interconnesse tra di loro sul piano funzionale. Le situazioni di gioco sono analizzate durante una discussione sulle soluzioni tattiche e sulle condizioni tecniche per attuarle» (Baumberger & Müller, 2011, pag. 9).

Queste conoscenze contribuiscono a incrementare la qualità di gioco poiché nella fase di gioco seguente è possibile riconoscere, esercitare e migliorare in modo mirato i punti deboli, per esempio la capacità di liberarsi. Riconoscere da sé questi punti stimola inoltre la motivazione a esercitarsi in modo mirato in determinate abilità. Nel contempo, anche le tecniche devono essere esercitate nel contesto delle situazioni di gioco e non in modo isolato. Se necessario, durante gli esercizi tecnici è possibile inserire delle situazioni tratte dai giochi contenuti nella parte pratica. Le capacità comuni a diversi giochi sportivi rappresentano inoltre la base dell'apprendimento orientato allo sport (cfr. König e Memmert, 2012, pag.15) e possono essere sviluppate ulteriormente per giocare a pallamano.

La parte pratica presenta forme di gioco per la pallamano che vanno dall'apprendimento orientato ai giochi sportivi all'apprendimento mirato per uno sport specifico. Tutte le forme di gioco sono leggermente modificabili. Valgono le seguenti strategie di semplificazione (cfr. Baumberger & Müller, 2011, pag. 10):

- **Dimensione del campo e della squadra:** giocare su diversi campi in squadre più piccole aumenta la partecipazione attiva, per esempio bersagli più grandi rendono le possibilità di riuscita maggiori.
- **Semplificare le regole:** fondamentalmente è consigliato iniziare il gioco con un minimo di regole e poi aumentarne progressivamente il numero discutendone con gli allievi. Per esempio iniziare senza la regola dei passi.
- **Ridurre le condizioni tecniche:** le situazioni di gioco devono essere accessibili a tutte le ragazze, per esempio all'inizio usare palle piccole, leggere che volano bene.
- **Semplificare le condizioni tattiche:** giocare in piccole squadre che è possibile osservare bene. È anche utile usare situazioni di superiorità numerica, per esempio 2 contro 1 o 3 contro 2.

La situazione di gioco o il gioco devono essere avvincenti. Nel dialogo di riflessione, è possibile determinare l'evoluzione successiva e il livello di difficoltà insieme alle allieve.

Fonte: [Esther Reimann](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO