

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Rubrik: "lamm-ta-tam!" : un ritmo per spiccare il volo

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Iamm – ta – ta»

Un ritmo per spiccare il volo

L'accompagnamento acustico è molto importante per acquisire e stabilizzare i due passi che precedono lo stacco. Questo vale per la pallacanestro, il salto in alto, la pallavolo e altre discipline sportive. Sta all'allenatore o al docente scegliere se battere le mani piuttosto che parlare o utilizzare il tamburello. È invece essenziale rimanere fedeli al giusto ritmo.

L'accompagnamento verbale e il battito delle mani sono sicuramente di grande aiuto al bambino che acquisisce una specifica abilità motoria. Spesso nelle palestre o nei campi sportivi si sentono espressioni quali: «Lungo – ta – tam!», «Eeee uno, due, tre!» oppure «Iamm – ta – tam!».

In molte discipline sportive il ritmo «Iamm – ta – tam» caratterizza gli ultimi passi della rincorsa. Il primo passo è lungo («Iamm»), mentre i due successivi che portano allo stacco sono più corti («ta – tam»).



Pallacanestro

Entrata a canestro – dinamismo ed elevazione!

È difficile eseguire un'entrata a canestro priva di errori. Durante il primo passo («Iamm») viene effettuato l'ultimo palleggio e poi, una volta afferrata la palla con entrambe le mani, si compie l'ultimo passo («ta – tam») in modo da potersi avvicinare il più possibile e in modo dinamico al canestro. È possibile apprendere l'entrata a canestro in poco tempo esercitando il movimento senza palla e con il sussidio didattico di cerchi e linee.

Consigli metodologici più precisi sui ritmi fondamentali descritti in questo articolo sono presentati a pagina 10 dell'inserito pratico.

Pallavolo

Schiacciata – stacco perpendicolare alla rete!

La capacità di differenziare il timing è il presupposto per eseguire correttamente una schiacciata; ciò che conta, in altre parole, è colpire la palla al momento giusto, vale a dire nel punto più alto della traiettoria.

Spesso gli allievi non riescono a coordinare i passi per lo stacco, per cui sarebbe opportuno un allenamento dapprima senza palla e poi con accompagnamento acustico. Nell'acquisizione della rincorsa bisogna prestare particolare attenzione allo stacco effettuato sui due piedi. Il primo passo è molto lungo («Iamm») e permette di avvicinarsi alla rete; segue un secondo più corto («ta – tam») ed infine lo stacco verso l'alto. In questo caso l'accompagnamento acustico potrebbe essere («Iamm – ta – tam – stacco»).

m!>>



Il timing favorisce la precisione mentre la differenziazione del ritmo sviluppa la creatività!

L'acquisizione di un'abilità motoria è facilitata se il movimento viene eseguito lentamente, mantenendo però il giusto ritmo. In questa fase la dimensione spaziale assume una grande importanza. Solo in una seconda fase si darà importanza alla velocità di esecuzione. Alla fine del processo di apprendimento il ritmo assume soltanto la funzione di accompagnamento. La strategia consiste nell'offrire gli spazi per una rappresentazione individuale.

Hz.

Salto in alto e salto in lungo

Trasformare l'energia in altezza servendosi della velocità!

La velocità è un importante parametro per poter effettuare dei salti in lungo o in alto. La trasformazione dell'energia cinetica in energia potenziale è possibile se si sfrutta il ritmo «lamm – ta – tam» nei tre passi che precedono lo stacco. Tuttavia, siccome il movimento è molto veloce, un accompagnamento acustico è alquanto difficile.

Gli allievi acquisiscono molto bene questo ritmo riducendo la rincorsa oppure sfruttando sussidi didattici quali ad esempio l'ultimo elemento del cassone. In questo caso il movimento può essere accompagnato acusticamente, risultando quindi più preciso («ta – tam – cassone»).

Pallamano

Adattare il ritmo della finta alle diverse situazioni!

Nel gioco della pallamano il ritmo ha una funzione particolare, esso viene infatti sfruttato nelle finte. Un tempestivo cambiamento di velocità permette di ingannare il difensore costringendolo a spostarsi su un lato per poi passarlo sull'altro. L'attaccante blocca la palla in aria e «atterra» di fianco al difensore («lamm»). Appena il difensore reagisce, l'attaccante cambia direzione con il primo passo («ta»). Successivamente compie un passo in avanti per poi spiccare un salto in lungo o in alto e lanciare la palla. Naturalmente la finta è efficace soltanto nella misura in cui il difensore non la intuisce o non riesce ad anticiparla.

Ottimi giocatori sono in grado di adattare il ritmo della finta alle diverse situazioni che si presentano, riuscendo ad ingannare ogni volta il difensore.