

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Non solo pallacanestro
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001744>

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: 10.02.2026

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

Bambini e attività polisportive

Non solo pallacanestro

A Martigny, l'interesse dei bambini per la pallacanestro è cresciuto notevolmente dopo i successi ottenuti dalla squadra femminile, detentrici di diversi titoli svizzeri. Prima di simpatizzare col canestro i piccoli aspiranti giocatori devono comunque sviluppare le loro capacità motorie e seguire una formazione con un preparatore atletico.

Véronique Keim

Nel corso della stagione appena conclusa, diversi ragazzini fino ai 12 anni d'età si sono dati appuntamento ogni mercoledì pomeriggio nella palestra comunale dove, sotto gli occhi attenti dei monitori, hanno allenato aspetti quali la coordinazione, l'equilibrio, la visualizzazione e il ritmo.

Un potenziale poco sfruttato

Al suo arrivo in Vallese, Frédéric Corminboeuf, allenatore di Swiss Olympic nonché mentore di lottatori come Silian e Martinetti, conosceva poco la pallacanestro. Tuttavia, osservando le giocatrici della prima squadra si accorse quasi subito che il loro potenziale fisico era solo parzialmente sfruttato. «È inevitabile che fra due cestiste con lo stesso livello tecnico, presto o tardi sarà la velocità, la reattività oppure la capacità di visualizzazione a fare la differenza.» Il problema che si pone con giocatori di alto livello è il poco tempo a disposizione, che non permette di lavorare sulle loro facoltà psico-motorie, e spesso è troppo tardi per colmare le lacune e correggere atteggiamenti adottati per anni e anni.

Variare prima di specializzare

Praticare uno sport durante l'infanzia significa soprattutto esercitare le capacità coordinative e fisiche. «È inammissibile che bambini di 10 anni si dedichino solo ed esclusivamente al basket o al calcio per due o tre allenamenti settimanali. Fino ai 12 anni bisognerebbe impostare la preparazione sullo sviluppo delle capacità motorie, introducendo progressivamente i movimenti propri della disciplina praticata.» Una visione che non convince però tutti gli allenatori e i genitori, soprattutto perché i risultati sul campo non sono sempre visibili. Secondo Corminboeuf, si dovrebbe offrire ai ragazzi un vasto repertorio di schemi motori che potranno sfruttare anche in futuro e in altri settori.

Tutto inizia dall'equilibrio

Tre sedute consecutive, ognuna delle quali centrata su un fattore psico-motorio, aiutano ad assimilare le nozioni apprese. Corminboeuf consiglia di iniziare con l'equilibrio, per individuare eventuali sbilanciamenti posturali o disturbi alle funzioni motorie, per continuare con coordinazione, mobilità, visualizzazione, ritmo e orientamento. Il tutto possibilmente sotto forma ludica (ad esempio sotto forma di competizioni) con l'aggiunta di un'introduzione rapida alla tecnica con il pallone. Quando i bambini sono in grado di gestire tutti gli elementi, i vari esercizi vengono variati e si inseriscono diversi livelli di difficoltà. Ciascun allenamento termina con dei giochi, che si avvicineranno gradualmente alla tecnica della disciplina in questione.



Foto: Daniel Käsemann

L'arte della coordinazione

Gli esercizi proposti di seguito sono semplici, veloci da organizzare, perché necessitano di poco materiale, e si adattano praticamente a tutti gli sport di squadra. Ogni capitolo contiene degli esercizi che vanno suddivisi su più sedute; spetta all'allenatore sceglierli e combinarli a seconda del livello e delle esigenze dei suoi allievi.

Equilibrio

Materiale: panchina e palle di tipo diverso (tennis, pallamano, pallacanestro, ecc.)

Esercizio di base: passaggi a coppie, A a terra, B sale sulla panchina.

1. B riceve la palla da A, la ripassa e fa un giro su sé stesso. Dieci passaggi alternando ogni volta il senso di rotazione.

2. Stessi gesti ma prima su un piede e poi sull'altro, senza rotazione.

3. Esercizio 1, con B che si sposta lateralmente sulla panchina.

4. B riceve la palla, si gira, scende dalla panchina, fa uno sprint attorno ad un paletto e poi torna sulla panchina per un altro passaggio.

5. Mix dei diversi movimenti (ad esempio sprint e poi rotazione, oppure sprint e ricezione della palla su un solo piede).

Variante: la panchina resta al suo posto per tutta la sequenza, dopodiché viene rovesciata. Le palle vanno usate in senso decrescente e le traiettorie variate: passaggi all'altezza del petto, laterali, alti e bassi.

Differenziare

Materiale: diverse palle, paletti e coni.

Esercizio di base: palleggio a terra con due palle.

1. Il giocatore fa rotolare un pallone al suolo accanto a lui (senza perderne il contatto) mentre con l'altro palleggia a terra dapprima ogni tre passi e poi ad ogni passo.

2. Stesso esercizio ma il giocatore spinge la palla al suolo con il piede.

3. Palleggio sul posto con ambedue le mani (alternate). Ascoltare l'impatto della palla al suolo (i palleggi devono essere regolari). Poi stesso esercizio ma in movimento.

Variante: dapprima procedere in linea retta, in seguito introdurre brevi percorsi (slalom), anche all'indietro, e da ultimo a occhi chiusi. Cominciare con due palloni identici e poi variare (pallavolo, tennis, ecc.).

Muoversi a ritmo

Materiale: quattro corridoi formati da cerchi, sombreri, piccoli pesi, ecc.

Esercizio di base: palleggiare a tutte le postazioni (collegate l'una all'altra). Passare alla successiva solo se l'esercizio riesce.

Attenzione: mai smettere di palleggiare nemmeno durante il cambio di postazione.

1. Partenza seduti nel cerchio, effettuare sei palleggi con ogni mano. Cambiare postazione.

2. Iniziare il palleggio in piedi, poi sedersi (gambe distese) e rialzarsi senza smettere di palleggiare. Cambiare postazione.

3. Palleggiare sei volte alternando gamba destra e gamba sinistra.

4. Palleggiare in piedi rimanendo in equilibrio su un supporto instabile (piccoli pesi, corda spessa, ...).

Variante: Iniziare con lo stesso numero di palleggi per ogni mano, poi variare (8-5, 3-5, ecc.) per rompere il ritmo ed evitare eventuali automatismi.

Staffetta a squadra (il giocatore parte quando quello che lo precede ha lasciato la postazione successiva). Qui le regole possono essere semplificate introducendo per esempio sei palleggi ad ogni postazione.

Orientamento

Materiale: pallone, nastri di diversi colori.

Esercizio di base: quattro persone. A sta di fronte al muro, mentre i suoi compagni sono sparpagliati nella metà palestra dietro di lui. B (nastro rosso) a destra, C (blu) a sinistra, D (giallo) in mezzo. A lancia il pallone contro il muro e lo riprende, mentre B, C e D gridano a turno il loro colore. A si gira e passa il pallone al giocatore designato il più velocemente possibile.

Variante: B, C e D cambiano posizione. In un primo tempo avanzano e indietreggiano, rimanendo comunque sempre nei punti descritti poc'anzi, poi si scambiano i posti. Dopo 10 passaggi A viene sostituito da B e così via.

Visualizzazione 1

Materiale: pallone.

Esercizio di base: A fissa un punto sul muro davanti a lui, indicato per esempio con del nastro adesivo. B e C sono rispettivamente alla sua destra e alla sua sinistra, leggermente avanzati. A turno, passano il pallone ad A che lo prende e lo rilancia senza staccare gli occhi dal punto sul muro.

Variazione: B e C si allontanano gradualmente dal campo visivo di A.

Visualizzazione 2

Materiale: pallone, tre segni sul muro (nastro adesivo) ad altezze diverse.

Esercizio di base: A è di fronte al muro (a circa due metri di distanza), B controlla. A lancia cinque volte il pallone contro il primo segno ad occhi aperti, poi per tre volte ad occhi chiusi. Stessa cosa contro gli altri due segni, calcolando il numero di passi necessari per raggiungerli.

Variante: Al termine di ogni percorso, lanciare il pallone contro i tre segni senza fermarsi, passando da uno all'altro ad occhi chiusi. Calcolare i punti dopo tre tentativi per ogni postazione.

Visualizzazione 3

Materiale: nessuno (il pallone è solo virtuale!).

Gioco: due squadre di cinque o più giocatori. Scopo: posare il pallone virtuale dietro la linea o contro il muro. L'ingaggio avviene nel punto in cui si trova la porta. Per passare «il pallone» basta gridare il nome del compagno. Questi, dopo averlo ricevuto, corre fino a quando non sarà toccato dagli avversari o lancia «il pallone» ad un altro compagno chiamandolo ad alta voce. Ogni palla persa (giocatore toccato prima di aver chiamato un compagno) equivale ad un punto per gli avversari, che conquistano anche la palla. È un gioco che diverte molto sia grandi che piccini! **m**

Frédéric Corminboeuf,

allenatore Swiss Olympic, abita a Friburgo.

Indirizzo: cormin71@hotmail.com



IL PUNTO

Variazione grazie alle gare multiple!

Non era ieri che una giovane supplente ci ha stupiti tutti? Come? Mai visto niente del genere in un'ora di ginnastica! Ogni giorno sport in una forma o nell'altra! Sì, ma come ha fatto di preciso? Gare multiple con classifiche a squadre.

Sabato dalle 10 alle 11, nell'ultima ora di scuola (a proposito, integriamo sempre la pausa nell'ora di educazione fisica) il momento saliente della settimana; triangolare con squadre di cinque allievi. Due delle tre discipline le avevamo allenate nel corso della settimana. Alla fine c'era sempre una corsa ad ostacoli e non mancava mai una parte dedicata alla resistenza. Una volta al mese una prova cronometrata sui pattini a rotelle (messi a disposizione per tutti) nel cortile della scuola! Il migliore ed il peggiore risultato non contavano. Ma... non si tratta forse dell'aprendimento socio integrativo?

Pratica riflessa – a distanza di decenni. Che cosa ci affascinava tanto e che cosa abbiamo imparato? Per noi la varietà significava cambiamento, tensione e come conseguenza trepidazione! Vivevamo lo sport in modo variato con molti arricchimenti a livello

agonistico: non fermarsi alla solita ginnastica agli attrezzi ed atletica leggera, scoprire altre cose, ecco la sfida del momento, impegnativa ma affascinante! Anche se di tanto in tanto qualcosa andava storto – ad esempio salire alle corde con relativa discesa troppo veloce e conseguenti ustioni alle mani – ci consolavamo con corse a ostacoli sempre nuove, sfide polisportive che consentivano di meglio sopportare le difficoltà. Allenamento applicato della condizione fisica, abilità e agilità (oggi la chiamiamo coordinazione!), modelli motori variati, decisioni imperniate sulla consegna ed un'enorme varietà sotto ogni punto di vista!

Oggi so bene: da allora ho sempre voluto fare il poliatleta!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

Un gigathlon gigante!

Un sondaggio dell'Istituto di scienza dello sport dell'UFSPO, condotto sette mesi dopo la conclusione della manifestazione presso i partecipanti della categoria Powerteam (squadre composte da un minimo di sei fino a un massimo di 35 persone), evidenzia risultati più che soddisfacenti. L'85,4% degli intervistati usa infatti l'aggettivo «positivo» per definire lo swiss-power gigathlon e in nessuno dei 700 questionari esaminati (ben il 70% dei formulari è stato ritornato!) è stata posta una croce nella casella «piuttosto negativo» o «negativo». Buone note sono pure andate agli organizzatori della gara.

Anche qualche motivo di scontento

Il giudizio espresso sull'organizzazione logistica è nel complesso favorevole. Le misure di sicurezza sono state definite da «piuttosto positive» a «positive» e soltanto quelle relative ai percorsi in bicicletta, mountainbike e per la corsa a piedi hanno ricevuto valutazioni assai moderate che lasciano intravedere un certo margine di miglioramento. Il traffico e l'inquinamento legato ai rifiuti sono invece stati catalogati nella sezione «problemi». Un fatto che comunque non sorprende visto che generalmente tutte le grandi manifestazioni sono confrontate con questo tipo di problemi.

Buoni effetti sulla motivazione

Per quanto riguarda la preparazione sportiva dei partecipanti, gli interrogati hanno rivelato che sei mesi prima dell'evento si allenavano tre volte la settimana per più di un'ora. Un ritmo che tre mesi più tardi è però stato modificato appositamente per la gara, provocando un incremento anche dal punto di vista del volume degli allenamenti, saliti in media a quattro ore settimanali. Dall'inchiesta emerge inoltre che il 36,5% degli atleti prevede nel 2003 di allenarsi di più rispetto agli anni precedenti, mentre il 59,2% non intende cambiare le sue abitudini. Questa manifestazione sembra avere avuto un'importante influenza sulla motivazione di coloro che ne hanno preso parte, visto che oltre un terzo di loro intende proseguire con allenamenti di livello superiore.

Chi vuole saperne di più può contattare l'autore dello studio, il Dr. med. German E. Clénin, Swiss Olympic Medical Center, UFSPO, Macolin, german.clenin@baspo.admin.ch