

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 2

Artikel: A scuola di squadra!
Autor: Kleinmann, Andreas / Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001868>

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>



Foto: Daniel Käsemann

Sviluppare lo spirito di gruppo

A scuola di squadra!

È possibile forgiare in modo sistematico lo spirito di squadra? Andreas Kleinmann, pedagogo dello sport in Germania, ci ha provato elaborando un itinerario didattico suddiviso in quattro fasi.

Andreas Kleinmann, Nicola Bignasca

Per sviluppare al meglio le capacità di una squadra bisogna seguire una metodologia ben specifica che mira ad un continuo potenziamento dell'attitudine all'indipendenza presente in ogni giocatore. L'elemento principale di questo concetto è rappresentato dalla «dispensa di squadra», adattabile ad ogni tipo di disciplina (v. pagine seguenti), che accompagna il gruppo, l'allenatore, rispettivamente il docente di educazione fisica nel processo di sviluppo del team. Si tratta di uno strumento che va aggiornato e perfezionato ora dopo ora e giorno dopo giorno.

Tempi lunghi

Creare uno spirito di squadra è un lavoro che richiede parecchio tempo, come minimo dieci ore di lezione oppure allenamenti di 90 minuti. Le capacità di un gruppo poggiano su basi

talmente complesse da esigere periodi di elaborazione più lunghi, ciò che consente pure di evitare la monotonia (soprattutto quando a scuola le stesse squadre praticano diverse discipline). L'obiettivo è proprio quello di estendere e utilizzare queste capacità in altri sport. Per le classi numerose, da 15 a 27 allievi, si consiglia di suddividere gli scolari in tre gruppi; in questo modo si avrà ogni volta una squadra a riposo che può dedicarsi ai compiti teorici della dispensa e continuare a coltivare l'affiatamento. Nella misura del possibile, le partite non vanno arbitrate anche perché non vi sono direttori di gara a disposizione: i giocatori a riposo e gli alunni indisposti sono infatti alle prese con gli esercizi teorici, mentre i docenti o gli allenatori sono impegnati sia a seguire chi lavora sulla dispensa sia ad osservare «l'applicazione» dello spirito di squadra in campo.

Conoscere & testare

La squadra prende forma

La buona riuscita di un progetto ambizioso presuppone una sua introduzione meticolosa, in cui nulla viene lasciato al caso. Lo scopo della prima lezione è di presentare dettagliatamente le finalità, lo svolgimento e gli strumenti utilizzati, nonché di far conoscere agli allievi la dispensa di squadra che li accompagnerà durante tutto il percorso didattico. Il docente forma le squadre e le fa giocare insieme dopo di che, se necessario, modifica le compagini rendendole definitive e omogeneamente forti.

Messa in moto comune

Siamo ancora nella fase del conoscere, testare e formare. Dedicare due ore al riscaldamento di squadra (messa in moto, esercizi di allungamento e di rafforzamento) conformemente a quanto indica la dispensa e sotto la guida dell'insegnante. Gli esercizi vanno impostati a seconda delle conoscenze e dell'esperienza dei giocatori. Per creare e stabilire un programma di riscaldamento (di squadra) che non nuoccia alla salute i giocatori non devono solo parlare fra di loro ma anche instaurare un rapporto di fiducia reciproca. Della preparazione della documentazione relativa alle tappe del riscaldamento possono occuparsi gli allievi indisposti. Questo compito consente loro da un lato di continuare a far parte della squadra e, dall'altro, di far risparmiare tempo ai compagni, che non devono investire troppo tempo nella teoria a scapito della pratica.

Confrontarsi & sfidarsi

Definire una buona squadra

Nelle due o tre ore di lezione o di allenamento successive si prosegue nell'elaborazione della dispensa. Gli allievi devono trovare e annotare almeno cinque caratteristiche che, a loro avviso, fanno di una squadra una buona squadra. Fra queste ne verrà poi scelta una (ad esempio l'affiatamento). L'impatto dell'esercizio è maggiore se viene svolto nel periodo in cui la squadra è a riposo. L'atmosfera più rilassata e personale dello spogliatoio o del locale attrezzi favorisce infatti dei rapporti molto più conviviali rispetto a quando i giocatori si ritrovano in palestra, seduti l'uno accanto all'altro ad aspettare di scendere in campo a loro volta.

Rinsaldare & unire

Farsi le ossa

Questa prima fase principale serve ad elaborare degli esercizi specifici e ad osservare i progressi compiuti nell'esecuzione degli stessi. Le varie indicazioni che ne risulteranno (metodi, materiale necessario e tempi richiesti) consentiranno di migliorare le peculiarità personali. Il procedimento – che deve essere pianificato, abbozzato ed eseguito in modo autonomo da ogni gruppo – può ad esempio aiutare a preparare degli esercizi o delle tattiche destinati a potenziare l'affiatamento.

Collaborare & dare il meglio di sé

Valutare costantemente i progressi

Durante la seconda fase principale, i giocatori devono tenere sotto osservazione i loro progressi, i loro punti forti e deboli ed annotarli sistematicamente nella dispensa di squadra. Si potrebbe ad esempio chiedere ai giocatori indisposti di valutare attentamente le capacità della loro squadra e di realizzare una piccola statistica sui passaggi riusciti o su quelli falliti. Informazioni, queste, che potranno poi essere utilizzate per preparare degli esercizi adatti ai bisogni specifici della squadra.

Bibliografia

■ Kleinmann, A.: *Systematische Teamentwicklung in allen Mannschaftssportarten*. In: *Betrifft Sport*, 4/03, p. 5-14.

Competenze per la vita

- Comunicare ed instaurare dei rapporti con ogni membro della squadra.
- Considerare ed integrare nel gruppo anche le persone che stanno in disparte.
- Organizzarsi all'interno del gruppo.
- Collaborare in modo conviviale e costante e documentare tutte le fasi.
- Elaborare in modo autonomo degli esercizi orientati sui problemi che possono manifestarsi in una squadra.
- Cooperare creando delle sinergie.
- Saper riconoscere sia le capacità individuali che quelle della squadra.

Siamo una vera squadra!

Disciplina praticata _____

Nome della squadra _____

Classe _____

Data _____

Nome dei giocatori _____

Conoscere & testare

La nostra messa in moto

- a >** Riscaldamento sotto forma di corsa o corsa a circuito
b > Quattro esercizi di stretching (le fasi di allungamento non devono durare più di quattro secondi)

Esercizio 1 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 2 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 3 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 4 Muscolo sollecitato _____

- c >** Quattro esercizi di rafforzamento

Esercizio 1 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 2 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 3 Muscolo sollecitato _____

Esercizio 4 Muscolo sollecitato _____

Confrontarsi & sfidarsi

Le squadre vincenti sono/hanno

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Confrontarsi & sfidarsi

La nostra squadra vuole migliorare ...

(...trascrivere una caratteristica) _____

Rinsaldare & unire

Per diventare ancora più forti!

La caratteristica scelta può essere migliorata con i seguenti esercizi (consigliamo di completare la descrizione con degli schizzi molto dettagliati)

Collaborare & dare il meglio di sé

Evidenziare i progressi

Analizzare il gioco, controllare alcuni criteri della caratteristica scelta e valutare il tutto sulla base dei punti contenuti nella lista.

Data _____

Totale dei passaggi riusciti

☐ Fino a 3 _____

☐ Fino a 5 _____

☐ Fino a 7 _____

☐ Oltre 7 _____

Totale dei passaggi falliti _____

Totale dei tiri in porta/dei tiri a canestro/delle azioni offensive _____

Reti/Canestri/Punteggio _____

Le singole categorie possono essere definite e differenziate a seconda dello sport praticato.

Post diploma di pedagogia dell'esperienza

La pedagogia dell'esperienza è legata per molteplici aspetti all'esperienza della natura. Oggi, l'attenzione non è più rivolta a progetti mediatizzati provenienti dall'estero ma a forme di lavoro di pedagogia dell'esperienza più indigene, che aiutano le persone con problemi di sviluppo nel processo d'integrazione nella società.

Il post diploma amplia le competenze in materia di pianificazione, gestione e valutazione di progetti legati alla pedagogia dell'esperienza in ambito di pedagogia sociale e sportiva.

Data d'inizio del prossimo corso: 23 agosto 2004

L'obiettivo del corso, organizzato in collaborazione con planoalto (ex Wildnisschule) e la Scuola universitaria professionale dei due semicantoni di Basilea FHS-BB, è di garantire in Svizzera una pedagogia dell'esperienza di qualità anche in futuro.

Informazioni, iscrizioni, programma:

CURAVIVA formazione continua tel. 041 419 01 72 wb.sozialpaedagogik@curaviva.ch www.hsl-luzern.ch

DARTFISH DartTrainer

Il programma di analisi video per gli sport collettivi



Al servizio della comunicazione, senza perdite di tempo
Registrate e catalogate simultaneamente le azioni di gioco durante o dopo la partita. Visualizzate istantaneamente i video di vostra scelta!

Analisi approfondite
Analizzate l'incontro in funzione delle vostre esigenze, sia sul piano individuale che collettivo. Utilizzate degli strumenti evoluti per presentare le sequenze di un incontro direttamente dal vostro computer.

Divulgazione su diversi supporti
Distribuite i video delle azioni, i vostri commenti, analisi e conclusioni su CD, DVD, VHS o Internet.

La soluzione, il software DartTrainer TeamPro

Il vostro contatto: Olivier Volery,
Country manager, Switzerland
Tél: 026 425 48 66
Fax: 026 425 48 59
olivier.volery@dartfish.com



Dartfish, Rte de la Fonderie 6
CP 53 - 1705 Fribourg, Switzerland
Tel: +41 26 425 48 50
info@dartfish.com
www.dartfish.com