



2023/2024

CORSO DI
“Sport inclusivo e adattato”

PROF. A. CUDICIO

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Introduzione..... | 4 |
| 1.1 Com'è nato il Baseball ?..... | 4 |
| 2 Principi etici..... | 5 |
| 2.1.1 INCLUSIONE..... | 6 |
| 2.1.2 VALORIZZAZIONE DI OGNUNO | 7 |
| 2.1.3 CRESCITA PERSONALE e AUTONOMIA | 7 |
| 2.1.4 SELF-EFFICACY | 9 |
| 2.1.5 COOPERAZIONE | 9 |
| 2.2 Perché definiamo il BasINball inclusivo? | 9 |
| 3 Il gioco..... | 11 |
| 3.1 Il campo di gioco | 11 |
| 3.2 Gli aspetti del gioco..... | 12 |
| 3.2.1 Le squadre | 12 |
| 3.2.2 Lo svolgimento..... | 12 |
| 3.2.3 Il regolamento | 13 |
| 3.2.4 Sostituzioni..... | 17 |
| 4 I ruoli..... | 18 |
| 4.1 Classificazione dei ruoli | 18 |
| Giocatore con RUOLO 1: | 18 |
| Giocatore con RUOLO 2: | 19 |
| Giocatore con RUOLO 3: | 19 |
| Giocatore con RUOLO 4: | 19 |
| 4.2 Test per l'attribuzione dei ruoli | 20 |
| 4.2.1 Test per ruolo 1-2..... | 20 |
| 4.2.2 Test per ruoli 2-3-4..... | 21 |
| 5 Gesti tecnici | 25 |
| 6 Proposta di allenamento..... | 27 |
| 6.1 Contesto..... | 27 |
| 6.2 Obiettivi..... | 28 |
| 6.3 Svolgimento..... | 28 |
| 7 Bibliografia..... | 32 |
| 8 Attribuzioni | 33 |

Introduzione

1.1 Com'è nato il Baseball?

Il BaseINball nasce dall'idea di rendere inclusivo, e quindi fruibile a tutti, lo sport del Baseball andando a valorizzare le capacità e potenzialità di ognuno senza che ci siano discriminazioni o pietismi. Per fare ciò è stato necessario andare a modificare, e talvolta rivoluzionare, spazi, dinamiche e regole del classico sport del Baseball dando così vita al BaseINball, sport totalmente nuovo che, tramite un regolamento rivoluzionario e un campo riadattato, permette a tutti i giocatori di esprimere se stessi al massimo delle proprie capacità. Ciò su cui ci siamo focalizzati e l'obiettivo che abbiamo cercato di perseguire è l'ideazione di uno sport in cui chiunque, senza limiti di età, genere ed abilità, possa mettersi in gioco senza sentirsi discriminato collaborando con altre persone per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Per fare ciò abbiamo prima di tutto approfondito le regole, il campo e le dinamiche del Baseball in modo da capire cosa fosse opportuno tenere e/o modificare e cosa invece fosse meglio eliminare e, prendendo spunto anche da altri giochi e sport già esistenti, abbiamo ideato il BaseINball che di seguito vi illustreremo nel dettaglio. I principali giochi/sport a cui ci siamo ispirati sono:

- Il Baskin per la sua conformazione, le sue dinamiche di gioco e i principi su cui si fonda
- La palla-base per alcune sue regole
- Il Padel per la conformazione del campo

2 Principi etici

Con il BaseINball abbiamo cercato di realizzare una proposta di gioco in cui ognuno possa avere un proprio spazio di azione rafforzato dal supporto dei compagni. Esso è caratterizzato da un alto valore sociale in cui normodotati e persone con disabilità (fisica o intellettuale) di tutte le età e genere giocano insieme, in un'unica squadra, per un obiettivo comune: conquistare le basi e portare punti alla propria squadra.

Si privilegia qui un approccio di “*design for all*” in cui ognuno, dai ragazzi normodotati a coloro che hanno un grado di disabilità più grave, hanno la possibilità di esprimere se stessi e le proprie abilità/capacità evitando che ci siano esclusioni (come succede nell'approccio di “*no design*”) o progetti specifici differenziati per tipo di disabilità (“*special design*”). Ne deriva quindi uno “*sport for all*” dove ogni giocatore viene valorizzato attraverso il **principio di equità**, vale a dire fornire diversi strumenti per raggiungere lo stesso scopo a seconda delle caratteristiche personali, delle risorse del contesto e delle aspirazioni dell'individuo differenziandosi così **dell'eguaglianza** che vuole dare a tutti gli stessi strumenti non andando così ad agire sulla persona in quanto soggetto con necessità proprie e specifiche; per fare ciò è fondamentale la figura dell'allenatore e la sua sensibilità. (Fig.1)

“Avvicinarsi a un corpo non vuol dire standardizzare e plasmare; si dovrà invece utilizzare un approccio educativo che agisce sul corpo e sulla sua rappresentazione. Vuol dire aiutare la persona nella costruzione della sua personalità facendogli acquisire un senso di empowerment in ogni fase della sua vita”

Partendo da tale assunto abbiamo cercato di proporre un contesto che sia il più sfidante e stimolante possibile grazie a proposte oblique¹ che permettano ad ognuno di esprimersi al meglio tramite una

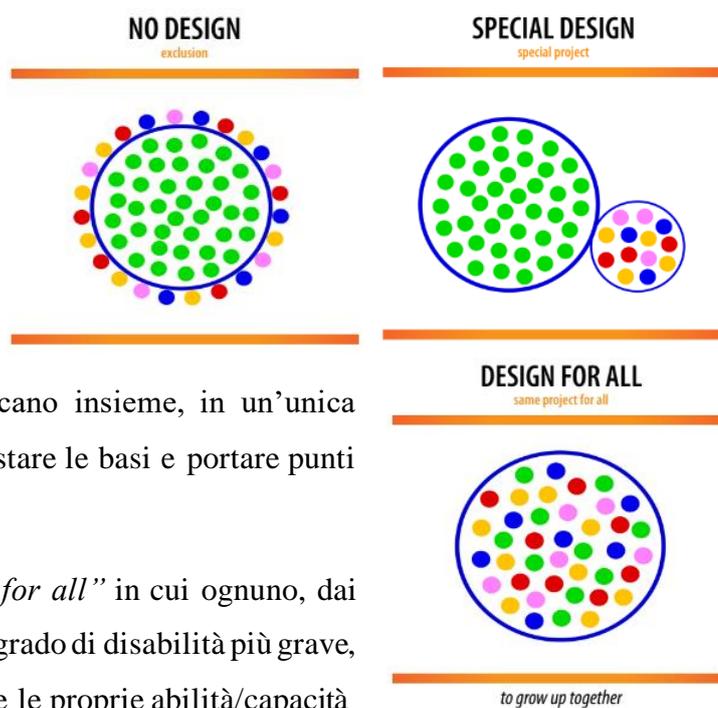


Figura 1. 13 differenti approcci alla disabilità

¹ **Obliquità:** Condizione di esercizio dove ogni alunno è messo nelle condizioni di lavorare al proprio livello, vivendo il successo della propria azione. Una situazione è obliqua quando tutti i componenti del gruppo, pur facendo cose diverse, si sentono di essere impegnati nella stessa attività

didattica sostenibile² in cui tutti possano confrontarsi con il proprio difficile e i propri limiti per poterli superare e porsi nuove sfide, mantenendo come principio fondante “è lo sport che si adatta all'individuo e non viceversa”.

In seguito a tali ideologie abbiamo individuato 5 principi etici su cui si basa il nostro sport e che teniamo a promuovere tramite la pratica di esso e sono (Fig.2):

1. INCLUSIONE
2. VALORIZZAZIONE DI OGNUNO
3. CRESCITA PERSONALE e AUTONOMIA
4. SELF EFFICACY
5. COOPERAZIONE



Figura 2. Esempificazione dei 5 principi etici su cui si fonda il BaseINball

Ciò a cui si vuole ambire è il *team agency* ossia l'impegno di tutti i componenti del gruppo in un'azione collettiva e coordinata che abbia un fine comune pur andando a soddisfare il bisogno di ciascuno; ogni giocatore, quindi, non avrà più come fine il miglior risultato per se stesso ma l'insieme di azioni che giovano alla squadra per il raggiungimento di obiettivi comuni valorizzando il ruolo che ciascuno ha.

2.1.1 INCLUSIONE

Con **INCLUSIONE** non si intende l'utilizzo in maniera indiscriminata e senza senso di nuove strategie didattiche, bensì produrre trasformazioni che portino a un modo differente di stare insieme andando a valorizzare le capacità di ogni individuo. La parola **INCLUSIONE** si riferisce qui ad un contesto in cui normodotati e persone con disabilità giocano insieme con lo scopo di perseguire un obiettivo comune aiutandosi l'un l'altro andando quindi ad incidere reciprocamente sulla crescita personale dell'altro sviluppando sensibilità inedite. L'inclusione non è un processo che si crea a prescindere ma deve essere costruita, è un continuo divenire in cui tutti i componenti si impegnano e che è in continua trasformazione a seconda degli eventi che si presentano; tale processo è incentivato anche dal regolamento da noi ideato. Nel BaseINball il concetto di **INCLUSIONE** non si limita al solo dualismo normodotati e persone con disabilità bensì a un gruppo più ampio in cui non sono

² **Didattica sostenibile**: Didattica delle attività motorie che ha come principale obiettivo, sia a livello individuale che di gruppo, il proseguo dell'attività a prescindere dai risultati prestazionali ottenuti; si basa sul mantenimento della motivazione del/dei soggetto/i.

presenti limiti di età e genere, andando così a realizzare anche uno scambio intergenerazionale dove tutti possono mettersi in gioco e al contempo donare aspetti inediti.

Ciò diventa ancor più caratterizzante e inedito se proviamo a proporre tale sport a bambini delle scuole primarie in quanto condividere obiettivi sportivi con persone con diverse abilità permetterà loro di

- Sviluppare sensibilità nei confronti di temi come l'inclusione, la diversità e la sensibilità.
- Apprezzare le ricchezze e le capacità che la diversità porta con sé.

L'attività motoria e sportiva proposta in tal ottica diventa così un potente strumento di formazione e di costruzione di comunità inclusive.

2.1.2 VALORIZZAZIONE DI OGNUNO

Ognuno, a prescindere dalla presenza o meno di diverse forme di disabilità, nel BaseINball è messo nelle condizioni di poter esprimere le proprie potenzialità al meglio indipendentemente dal ruolo che copre. Ci si focalizza qui infatti sulle capacità residue piuttosto che le limitazioni che la persona ha andando ad esaltare le prime e non far pesare le seconde, senza che ci siano pietismi o discriminazioni. L'individuo non è identificato nella sua disabilità tant'è vero che i ruoli vengono decisi sulla base delle capacità del soggetto verificate tramite appositi test che vengono riproposti più volte durante l'anno per capire se le condizioni precedentemente individuate sono rimaste invariate o c'è stato qualche cambiamento che necessita una rimodulazione dell'intervento.

2.1.3 CRESCITA PERSONALE e AUTONOMIA

Lo sport, se praticato in un ambiente stimolante e non lesivo, è in grado di innalzare la consapevolezza di sé sviluppando abilità e sensibilità spendibili poi anche nella vita quotidiana per migliorare la propria condizione di vita, facendo così acquisire *empowerment* al soggetto.

L'allenamento diventa quindi un modo per prendersi cura di sé, conoscere se stessi e il proprio agire

Tale aspetto è importantissimo non solo per colui che ha una disabilità ma per ogni singolo individuo che partecipa a tale percorso: nel BaseINball essi imparano ad inserirsi in un gruppo dove sono presenti persone con differenti gradi di abilità che li porta a mettere in gioco la propria creatività per sviluppare nuove capacità di comunicazione comprendendo così in maniera più approfondita e concreta le problematiche legate al mondo della diversità

Nel BaseINball si sviluppa molto anche l'autonomia del soggetto in due direzioni:

1. In maniera diretta: ossia nell'azione in campo dove il soggetto riveste il ruolo di protagonista. Le azioni di gioco nel BaseINball sono molto veloci, di conseguenza, l'individuo deve essere in grado, nell'arco di pochi secondi di intuire la traiettoria della palla, di capire come e se può prenderla e come proseguire l'azione con la propria squadra. Ciò lo porterà sempre più a sviluppare autonomia nelle decisioni e *problem solving* anche in situazioni più stressanti incidendo in maniera positiva sulla vita di tutti i giorni.
2. In maniera indiretta: durante le azioni di gioco dei compagni in cui non si è direttamente coinvolti. Nel gioco del BaseINball i ruoli 2 e 3 hanno la possibilità di ricevere suggerimenti dai propri compagni, ciò porta quindi a un continuo ragionamento sulle dinamiche di gioco anche se non si è direttamente coinvolti. Tale aspetto, a prima vista, potrebbe sembrare banale ma porta allo sviluppo di interessanti dinamiche nel gruppo facendo diventare così la squadra più coesa.

Quest'ultimo dovrebbe essere anche uno degli obiettivi a cui ambisce l'allenatore il cui ruolo dovrebbe essere quello di guida, vale a dire che accompagna ma non si sostituisce alla crescita dei ragazzi lasciandogli libertà di sperimentare nuove situazioni e talvolta anche sbagliare. Ciò a cui dovrebbe puntare è aiutare i propri atleti a realizzare il loro progetto di vita ideale senza usare un addestramento ma privilegiando la condivisione, il riconoscimento reciproco di esperienze e anche di crisi. L'intervento del formatore dovrà quindi avere come obiettivo quello di far prendere coscienza ai soggetti delle loro forze che faranno poi emergere le loro potenzialità su cui si baserà il processo di raggiungimento di una vita di qualità.

Inoltre, a prescindere della disciplina presa in esame, lo sviluppo dell'autonomia è un qualcosa di insito nello sport in quanto il soggetto, disabile o non, si trova di fronte a situazioni che deve saper gestire da solo sia dentro che fuori dal campo; si pensi ad esempio alla vita da spogliatoio che porta il soggetto a un duplice confronto:

1. Con se stesso e gli aspetti legati alla gestione dei propri aspetti personali come quello inerente all'igiene personale e la cura del proprio materiale.
2. Con gli altri dove si sviluppano relazioni, si creano dinamiche, ci si confronta e si collabora.

2.1.4 SELF-EFFICACY

La conquista di nuove abilità motorie, la sperimentazione del successo e della riuscita nello sport e il riuscire a fare qualcosa che prima sembrava impossibile fa sviluppare nel soggetto sentimenti positivi che incentivano l'autostima, migliorano l'autoefficacia e favoriscono una maggior fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. Perché ciò avvenga è bene che l'allenatore proponga esercizi sfidanti e leggermente più difficili rispetto a quello che già sanno fare senza che l'errore venga demonizzato ma anzi venga usato come uno strumento per conoscere le proprie abilità e limiti esaltando i successi che man mano gli individui riescono a conquistare conducendoli nella loro zona di sviluppo prossimale³. In questo modo si genera in loro determinazione e felicità per i nuovi risultati raggiunti.

2.1.5 COOPERAZIONE

Il perseguimento e raggiungimento degli obiettivi nel BaseNball può avvenire solo se c'è collaborazione tra i giocatori e i ruoli, senza di esso il gioco non potrebbe esistere ed essere giocato. Ogni ruolo è fondamentale, la squadra funziona solo se i vari componenti sono in sinergia e collaborano tra loro.

Ciò porta a una forte diminuzione dei fenomeni di marginalità sociale a favore di un senso di appartenenza nel quale riconoscersi, tutti hanno la stessa importanza, tutti hanno la possibilità di apportare benefici alla squadra grazie a un'idea di sport inclusivo dove ognuno acquisisce valore

2.2 *Perché definiamo il BaseNball inclusivo?*

Nonostante il BaseNball nasca da un altro sport già esistente, il baseball, esso non possiamo definirlo adattato in quanto regole, campo, gesti e svolgimento della partita sono stati totalmente stravolti tanto da farne nascere uno sport con dinamiche e strutture assai diverse da quelle originali dove, in ottica di *sport for all*, la squadra è composta da un'eterogeneità di persone con diverse età, genere e abilità senza specializzarsi in un determinato campo o su una determinata disabilità.

In particolare, all'interno del BaseNball si possono notare tre scelte da noi fatte che non sono state casuali che hanno contribuito a rendere tale sport assai inclusivo:

³ **Zona di sviluppo prossimale:** Distanza che c'è tra reale livello di sviluppo dell'individuo (ciò che sa/ sa fare ora) e il livello di sviluppo potenziale (Ciò a cui potrà ambire). Concetto ideato da Vygotskij.

1. È basato sulle capacità e abilità residue del soggetto e non sulle sue limitazioni andando a esaltarle e incrementarle ove possibile dando loro ruoli e compiti significativi e determinanti per la squadra evitando quindi atteggiamenti di pietismo.
2. La scelta dell'indoor non è casuale, anzi è fonte di ragionamenti che mirano a rendere fruibile l'attività a tutti durante tutto l'anno. Due sono le direzioni sulle quali ci siamo orientati nel fare questa scelta:
 - a. Coloro che partecipano su carrozzina potrebbero avere difficoltà nel movimento e nel manovrarla su erba.
 - b. Coinvolgendo soggetti con qualsiasi tipo di disabilità, anche quelle più gravi, è possibile che qualche individuo, a causa della propria disabilità abbia le difese immunitarie più basse, di conseguenza, proporre uno sport inclusivo indoor ci è sembrata la scelta più adatta per consentire a tutti la partecipazione, in qualsiasi periodo dell'anno evitando quindi eventuali sospensioni durante l'anno per motivi di salute.
3. Il regolamento è studiato appositamente per valorizzare le capacità e abilità di ognuno incentivando la coesione e la collaborazione tra i giocatori dando a tutti le stesse possibilità di giocare senza che nessuno oscuri o prevalga sugli altri ruoli.

È proprio da tali scelte che deriva il nome BaseINball che, prendendo spunto dal Baseball ne “storpiò” il nome andando a mettere in risalto principalmente due punti

- “Base” e “ball” mettono in risalto i due aspetti principali del gioco: le basi e la palla.
- “IN” posto al centro del nome ha una duplice funzione:
 - Da una parte sottolinea l'idea di gioco inclusivo come principio fondante
 - IN inteso come INDOOR che, come richiamato precedentemente, è una scelta ragionata per offrire a tutti la possibilità di allenarsi in qualsiasi periodo dell'anno a prescindere dalle condizioni climatiche.

3 Il gioco

3.1 Il campo di gioco

Il campo di BaseINball misura 28 m x 14 m ed è delimitato su tutti e quattro i lati da muri su cui la palla può rimbalzare (anche qui, così come nel padel, se la palla rimbalza sui muri essa è ancora in gioco).

Nel campo sono previste 8 basi che differiscono in base alla loro funzione:

- 5 basi fisse (base 0, 1, 2, 3, 4) utilizzabili da tutti i giocatori;
- 3 basi d'appoggio (base 1a, 2a, 3a) che possono essere usate solo dai ruoli 1, 2 e 3.

Le basi poste sul lato lungo del campo (Fig.3) sono posizionate a 9 m di distanza l'una dall'altra, mentre sul lato corto sono poste a 7 m: è invece differente il tratto di distanza tra le basi 0-1 posizionate a 11 m.

Il gioco ha inizio dalla base 0 ossia la casa-base dove il battitore si posizionerà durante l'esecuzione del gesto tecnico della battuta; l'arrivo di un giocatore alla base 4 farà conquistare un punto alla propria squadra.

Al centro del campo è presente una base al cui interno è posto un cono jim sport che permetterà ai giocatori in difesa di fermare l'azione ed eliminare tutti coloro che, al momento in cui si appoggia la palla nel cono, si troveranno al di fuori dalle altre basi. Quest'ultima è circondata da una zona off-limits (raggio 1,5 m) all'interno della quale si può entrare solo con il possesso della palla.

Nel campo si evidenziano 4 aree utilizzate dal giocatore con ruolo 1 distinte da linee poste a 15 m, 23 m e 27 m, le cui funzioni saranno spiegate in modo più approfondito successivamente. Inoltre, è presente una zona di fallo (semicerchio con raggio 2,5 m) in corrispondenza della base 0: la battuta di un qualsiasi giocatore eseguita in questa porzione di campo sarà considerata invalida.

Infine nel campo sono visibili anche altre due linee:

- LINEA DI DIFESA: linea tratteggiata in rosso, posta a 9 m dalla base 0, che delimita la zona nella quale i giocatori non potranno disporsi durante la propria fase difensiva, al momento della battuta avversaria.



Figura 3. Rappresentazione grafica del campo da gioco

- LINEA DI LANCIO: linea perpendicolare alla casa-base (base 0) sulla quale si dovrà posizionare il lanciatore durante il lancio della palla al proprio compagno di squadra (battitore).

3.2 *Gli aspetti del gioco*

3.2.1 Le squadre

Ogni squadra può essere formata al massimo da 15 giocatori con ruoli differenti stabiliti in base a specifici test, che focalizzano l'attenzione sulle capacità/abilità residue e sulle potenzialità del giocatore; non ci sono limiti di età ma è obbligatorio schierare in campo almeno due donne.

Lo schieramento dei giocatori in campo differisce in base alle diverse fasi della partita:

- Fase di ATTACCO: in questa fase ogni squadra dovrà schierare in campo 10 giocatori la cui somma dei ruoli non deve superare il valore 26: tra di essi deve esserci minimo 1 giocatore per ogni ruolo e almeno 2 giocatori con ruolo 1 e 4. Inoltre, la squadra in attacco dovrà anche disporre in campo un proprio lanciatore; infatti, a differenza del baseball, il lanciatore e il battitore appartengono alla stessa squadra. Il lanciatore si posizionerà sulla *linea di lancio* ad una distanza non definita dalle regole bensì variabile e stabilita in allenamento con ogni giocatore: in questo modo ogni battitore è messo nelle migliori condizioni per poter far emergere le proprie capacità e sviluppare le proprie potenzialità⁴.
- Fase di DIFESA: in questa fase ogni squadra dovrà schierare in campo 6 giocatori la cui somma dei ruoli non deve superare il valore 18: tra di essi deve esserci almeno 1 giocatore con ruolo 4, 3 e 2.

3.2.2 Lo svolgimento

Nel BaseINball non vi sono limiti di tempo, bensì il gioco è strutturato da 4 riprese definite **inning**, ciascuno composto da due fasi in cui le squadre si alternano in attacco e in difesa. Durante la fase di attacco lo scopo dei giocatori è quello di eseguire il gesto tecnico della battuta: all'inizio di ogni azione tutti i giocatori-battitori, a turno, dovranno cercare di colpire la palla (palla da pallamano 0), lanciaagli dal giocatore-lanciatore appartenente alla propria squadra, con una mazza (*Fig. 4*) in modo che non venga presa al volo dagli



Figura 4. Mazza utilizzata nel BaseINball

⁴ Tale dinamica fa riferimento all'obliquità della didattica citata a inizio tesi nella sezione "Principi etici" (Pag. 4)

avversari (eliminazione). Dopo aver eseguito la battuta, il giocatore dovrà spostarsi all'interno delle basi fino a raggiungere la base 4 che permetterà alla squadra di guadagnare un punto: solo il contatto con la base, nel preciso momento in cui l'azione verrà interrotta, potrà salvare i giocatori in attacco dall'eliminazione.

Determinante, in ultimo, sarà il giocatore con ruolo 1 che avrà la possibilità di far guadagnare, oltre che a sé stesso, anche ai giocatori della propria squadra ancora schierati in campo, un certo numero di basi in relazione alla fascia in cui la battuta terminerà.

Nella fase di difesa, invece, lo scopo dei giocatori sarà quello di eliminare il maggior numero di avversari prima del loro arrivo in base 4, facendo così guadagnare all'altra squadra meno punti possibili.

La squadra vincitrice è quella che al termine dei 4 inning avrà totalizzato più punti.

3.2.3 Il regolamento

Fase di attacco:

La palla è messa in gioco attraverso il gesto tecnico della battuta.

- L'ordine progressivo con cui viene eseguita la battuta non è casuale ma è decrescente ovvero all'inizio di ogni inning batteranno tutti i giocatori con ruolo 4 schierati in campo fino ad arrivare ai giocatori con ruolo 1.
- Ogni battitore ha a disposizione massimo 3 tentativi (pena l'eliminazione del singolo) per eseguire una battuta valida.
- La battuta è valida quando:
 - Viene eseguita dal basso verso l'alto;
 - Colpisce una zona regolare del campo: la palla non potrà terminare, se non dopo il primo rimbalzo, nella porzione di campo laterale alla base 0 (oltre le linee rosse tra base 0-1 e 0-4) e non dovrà avere contatto con la zona di fallo in corrispondenza della base 0.
 - Colpisce i muri che delimitano il campo: in tal caso, dopo il rimbalzo, la palla è ancora in gioco, perciò, il giocatore in fase difensiva avrà ancora modo di eliminare il battitore prendendo al volo la palla prima che quest'ultima tocchi terra.
- Nell'eventualità in cui la palestra non dovesse presentare una continuità di muri su tutti i lati:
 - Se la palla, ad esempio, dovesse terminare direttamente sugli spalti, la battuta sarà considerata invalida, dunque da ripetere nei tentativi prestabiliti;

- Nel caso in cui, invece, la palla prima di terminare sugli spalti rimbalza sul muro, ci si troverà di fronte ad un **fuoricampo** ovvero, tutti i giocatori nelle basi avranno la possibilità di raggiungere in automatico la base 4 facendo così ottenere alla propria squadra un punto ciascuno.
- Durante lo spostamento all'interno delle basi, i giocatori dovranno correre in senso antiorario toccando, con almeno una parte del corpo⁵, tutte le basi fisse prima di arrivare alla base 4.
- Un giocatore potrà spostarsi, da una base all'altra, solo dopo che il battitore ha colpito la palla (battuta valida) fino al momento in cui la squadra in difesa è riuscita a portare e posizionare la palla nel cono centrale.
- Solo i giocatori con ruolo 1, 2 e 3 potranno usare le basi d'appoggio.
- È consentito superare un proprio compagno di squadra durante la fase di spostamento tra le basi ma, al termine di ogni azione, ogni singola base non potrà essere occupata da più giocatori (pena l'eliminazione di colui che è arrivato ultimo in base).

GIOCATORE con RUOLO 1: differenti sono le regole per il giocatore in questione.

- La battuta potrà essere eseguita con un supporto per palla (*Fig. 5*) o con altri ausili personalizzati in modo da poter sfruttare le proprie capacità residue.
- La battuta sarà considerata invalida nel caso in cui la palla termini all'interno della zona di fallo. La battuta sarà ritenuta valida, invece, se la palla rimbalza in questa zona ma termina al di fuori di essa.
- A seconda della distanza raggiunta con la battuta del giocatore con ruolo 1, e quindi sulla base della fascia di campo (*Fig.3*) in cui la palla termina, ogni giocatore in campo (compreso il giocatore con ruolo 1) avrà l'opportunità di guadagnare un determinato numero di basi senza la possibilità di essere eliminati dagli avversari. La distanza non sarà definita sulla base del primo rimbalzo a terra della palla bensì dove quest'ultima si ferma, prendendo sempre in considerazione gli eventuali contatti con il muro. I giocatori si muoveranno quindi nel seguente modo a seconda della fascia in cui termina:
 - Giocatori con ruolo 1-2-3 → non vi è alcuna distinzione tra basi d'appoggio-fisse.
 - *Fascia 1* ⇒ I giocatori avanzeranno di 1 base



Figura 5. Supporto per palla

⁵ Con "corpo" si vuole intendere anche il fatto che, a toccare le basi, non dovrà essere necessariamente una parte del corpo fisico bensì può anche essere una parte della carrozzina.

- *Fascia 2* ⇒ I giocatori avanzeranno di 2 basi;
- *Fascia 3* ⇒ I giocatori avanzeranno di 3 basi;
- *Fuoricampo* ⇒ I giocatori interni alle basi avranno l'opportunità di raggiungere in automatico la base 4 facendo così ottenere ciascuno un punto alla propria squadra.
- *Giocatori con ruolo 4* → nel caso in cui fossero ancora presenti all'interno delle basi giocatori con ruolo 4 quando il giocatore con ruolo 1 eseguirà la battuta, varrà quanto appena descritto con un'unica variazione: le basi guadagnate per ogni specifica fascia saranno solo basi fisse senza quindi prendere in considerazione quelle d'appoggio.
- Prima dell'esecuzione del gesto tecnico della battuta sarà richiesto al giocatore quanti tiri vorrà avere a disposizione:
 - Nel caso in cui il giocatore scelga di effettuare solo 1 tentativo, varrà quanto precedentemente descritto, con il rischio però di non far ottenere alla propria squadra nessuna base (nel caso in cui la battuta termini nella zona di fallo);
 - Nel caso in cui il giocatore scelga di effettuare 2 tentativi, il giocatore con ruolo 1 avrà a disposizione 2 battute per eseguire una battuta valida. Il punteggio della prima battuta valida eseguita, in termini di basi guadagnate per ogni giocatore interno alle basi, sarà poi dimezzato (arrotondando per eccesso). In questa particolare casistica, se la battuta dovesse terminare nella Fascia Fuoricampo, ogni giocatore interno alle basi avanzerebbe di 4 basi.
- La battuta del giocatore con ruolo 1 permetterà di far guadagnare un determinato numero di basi non solo ai giocatori in campo, ma in primis anche a se stesso. L'assenza della fase difensiva avversaria permetterà al giocatore in questione di spostarsi, con l'aiuto se necessario di un accompagnatore, all'interno delle basi così che possa concorrere a guadagnare un punto.

Fase di difesa

- I giocatori, al momento della battuta avversaria, si dovranno disporre oltre la linea di difesa. La porzione di campo tra la casa-base e la linea di difesa sarà accessibile solo dopo il contatto palla-mazza.
- Per fermare l'azione è prevista un'unica modalità: portare la palla (in modo diretto o tramite uno/più passaggi) e posizionarla nel cono posto all'interno della base centrale. Per stoppare l'azione in modo lecito, una parte del corpo del giocatore che posiziona la palla nel cono dovrà

avere contatto con la zona *off-limits* (per terminare l'azione, dunque, non si potrà lanciare la palla da qualsiasi parte del campo nella speranza di colpire il cono).

- Nella zona *off-limits* si può accedere solo con il possesso della palla.
- Nella zona *off-limits*, ad ogni azione, potranno accedervi solo giocatori con ruoli pari o inferiori al battitore (ad esempio se il battitore sarà un giocatore con ruolo 3, l'azione potrà essere fermata da giocatori in fase difensiva con ruoli 3 e 2. In questo caso se per errore sarà un giocatore con ruolo 4 a posizionare la palla nel cono, oltre al fatto che quest'ultimo inevitabilmente incorrerà in un fallo con le relative conseguenze, l'azione non potrà considerarsi terminata fino al momento in cui non interverrà un giocatore con ruolo 3 o 2 a posizionare la palla nel cono).
- Qualsiasi giocatore che farà un uso improprio della zona *off-limits* incorrerà in un fallo:
 - 1° fallo: richiamo verbale;
 - Dal 2° fallo: una volta terminata l'azione, secondo le opportune modalità espone, verrà concesso alla squadra in fase di attacco di guadagnare una base in automatico. I giocatori con ruoli 2-3 avanzeranno, senza alcuna distinzione tra le basi d'appoggio/fisse, di una base; i giocatori con ruolo 4 invece potranno spostarsi direttamente alla successiva base fissa.
- Le modalità di eliminazione dei giocatori in fase di attacco sono:
 - La mancata esecuzione di una battuta valida entro i tentativi stabiliti dal regolamento;
 - L'occupazione di una singola base da più di un giocatore una volta conclusa l'azione, ovvero dopo il posizionamento della palla nel cono (eliminazione di colui che è arrivato ultimo in base);
 - Posizionando la palla nel cono all'interno della base centrale prima che un giocatore possa essere al sicuro, almeno con una parte del corpo, all'interno di una base;
 - Afferrando al volo la palla proveniente dalla battuta in modo diretto o dopo aver rimbalzato contro il muro prima che quest'ultima tocchi terra;

È opportuno specificare che nel caso in cui un giocatore in difesa prenda al volo la palla, eliminando così il battitore, l'azione poi prosegue. Si avrà così ancora la possibilità di eliminare gli altri giocatori interni alle basi facendo arrivare la palla velocemente nella base centrale (3° modalità di eliminazione).

- L'eliminazione di un giocatore in fase d'attacco potrà essere fatta solo da giocatori con ruoli pari o inferiori al battitore. Esempificando alcuni sviluppi ipotetici del gioco:
 - Se il battitore sarà un giocatore con ruolo 3 ⇒ Coloro che durante quella specifica azione potranno direttamente entrare nella zona *off-limits* e avere la possibilità di

eliminare il battitore e altri giocatori presenti nelle basi posizionando la palla nel cono, saranno i giocatori con ruolo 3 e 2.

- Se un giocatore con ruolo 4 ha la possibilità di prendere al volo una battuta di un giocatore con ruolo 3, esso non potrà in quanto commetterebbe un fallo ⇒ In quest'ultimo caso, fermando nell'immediato l'azione, ogni giocatore all'interno delle basi avrà diritto ad avanzare di una base secondo le differenti modalità precedentemente esposte.

3.2.4 Sostituzioni

- Le sostituzioni potranno aver luogo ogni volta che, al cambio campo, la squadra passa dalla fase di attacco alla fase di difesa.
- Un giocatore che subisce un infortunio può essere sostituito in qualsiasi momento della gara da un altro giocatore di pari ruolo. Il giocatore infortunato, però, non potrà più rientrare in campo fino al termine dell'inning in cui si è verificata la sostituzione/ l'infortunio.

4 I ruoli

4.1 *Classificazione dei ruoli*

In coerenza con i fini elencati a inizio tesi circa la valorizzazione delle capacità e abilità di ognuno, abbiamo ipotizzato un sistema di classificazione dei ruoli che, nell'oggettività, permetta a tutti di svolgere l'attività sportiva in maniera soddisfacente secondo il principio di equità. Ogni giocatore nel BaseINball, grazie alla suddivisione dei ruoli, avrà la possibilità di esprimere al meglio le proprie potenzialità senza che ci siano discriminazioni o pietismi, garantendo a tutti di partecipare attivamente ed essere i veri protagonisti nella squadra: la mancanza di un ruolo rende impossibile la messa in atto del gioco stesso. A tutti viene data la possibilità di contribuire, in considerazione dei propri limiti fisici, al conseguimento del risultato: è proprio in questo contesto che le fragilità diventano dei veri e propri punti di forza che tutti, nessuno escluso, diventano ugualmente fondamentali. Nel BaseINball sono stati teorizzati 4 ruoli.

Giocatore con RUOLO 1:

Il giocatore con ruolo 1 è un soggetto privo di stazione eretta e con un'autonomia ridotta; lo spostamento avviene mediante carrozzina elettrica dal momento che presenta una forza e mobilità ridotta anche negli arti superiori.

Il giocatore con ruolo 1, durante l'esecuzione della battuta, non riceverà la palla da un lanciatore ma utilizzerà un supporto per palla o altri ausili personalizzati (valutazione dell'ausilio opportuno con TEST B). Ad esempio, possono essere utilizzati strumenti quali: scivolo, "catapulta", mazza/paletta incorporata nella carrozzina e palette palmari. I precedenti esempi sono solo a titolo esemplificativo in quanto possono essere introdotte differenti strategie innovative affinché ciascuno abbia la possibilità di esprimersi nel gioco. Gli ausili che il giocatore con ruolo 1 potrà usare sono calibrati sulla persona in modo che quest'ultima possa esprimere le proprie capacità/abilità residue, ma al tempo stesso anche sviluppare le proprie potenzialità. Durante la fase offensiva il giocatore con ruolo 1, secondo l'ordine di battuta da noi ipotizzato, sarà l'ultimo a battere in quanto possiede un sistema di gioco inedito ben esplicito nella sezione "*regolamento del giocatore con ruolo 1*".

Giocatore con RUOLO 2:

Il giocatore con ruolo 2 è un soggetto che riesce a spostarsi in maniera autonoma, deambulando in maniera impacciata o attraverso l'utilizzo di una carrozzina manuale. Secondo i test C-D-E fatica a leggere la traiettoria della palla e coordinare lo spostamento con la presa.

Il giocatore con ruolo 2 potrà eseguire il gesto tecnico della battuta ricevendo la palla direttamente dal lanciatore oppure, se necessario, potrà fare uso anche di un supporto fisso (valutazione con TEST B). Durante la fase di attacco, potrà inoltre ricevere dei consigli dai propri compagni di squadra qualora il soggetto presenti una disabilità intellettiva (lieve o grave) che renda difficoltosa la presa di decisioni tattico-strategiche in maniera autonoma e in situazioni ad alto impatto emotivo. Il giocatore con ruolo 2 può sostare su tutte le basi, sia quelle fisse che quelle d'appoggio e, durante la fase difensiva, può difendere tutti i giocatori.

Giocatore con RUOLO 3:

Il giocatore con ruolo 3 è un soggetto che, seppur riesca a deambulare autonomamente, è privo di una corsa fluida e coordinata; oppure, essendo in possesso di una forza e mobilità degli arti superiori discreta, è in grado di spostarsi agevolmente tramite l'uso della carrozzina manuale. Secondo il TEST C-D-E riesce, seppur con qualche difficoltà, a leggere la traiettoria della palla e possiede i fondamentali tecnici di base.

Durante la fase di attacco il giocatore con ruolo 3 potrà eseguire la battuta solamente dopo aver ricevuto la palla da un lanciatore tramite l'utilizzo di una mazza precedentemente descritta. Potrà utilizzare tutte le basi, sia quelle fisse che quelle di appoggio, e nel mentre ricevere suggerimenti dai compagni circa la strategia da utilizzare. Durante la fase difensiva può difendere solo i giocatori con ruolo 3 e 4. Inoltre, il giocatore con ruolo 3 non possiede in maniera completa ed esaustiva i fondamentali tecnici e tattici (coordinazione del lancio con la mazza, presa, passaggio).

Giocatore con RUOLO 4:

Il giocatore con ruolo 4 è un soggetto che è in grado di correre velocemente o spostarsi in maniera molto agevole con la carrozzina manuale (valutata con TEST C). Possiede i fondamentali tecnico-tattici completi ed ha una buona o ottima coordinazione e lettura delle traiettorie.

Durante la fase di attacco il giocatore con ruolo 4, così come colui che ha un ruolo 3, potrà eseguire la battuta solamente dopo aver ricevuto la palla da un lanciatore tramite l'utilizzo di una mazza precedentemente descritta. Durante la fase di attacco, potrà utilizzare sole le basi fisse, durante la fase di difesa invece può difendere solo i giocatori con ruolo 4. Inoltre, il giocatore con ruolo 4, possiede tutti i fondamentali tecnici e tattici in maniera approfondita (coordinazione del lancio con la mazza, presa, passaggio).

4.2 Test per l'attribuzione dei ruoli

Per l'attribuzione dei ruoli, vengono proposti una serie di test il cui scopo è quello di andare a valutare le capacità residue e le potenzialità di ognuno tenendo in considerazione gli aspetti tecnici e generali dello sport del BaseINball. Sono stati ipotizzati dei test per determinare i giocatori con ruolo 1-2 e altri per stabilire quelli con ruolo 2-3-4

4.2.1 Test per ruolo 1-2

Per la determinazione dei ruoli 1 e 2 e la relativa scelta degli ausili da usare in partita sono previsti due test che andranno ad analizzare l'autonomia dei giocatori in relazione alle abilità di spostamento e di battuta richieste dal gioco stesso.

TEST A: Spostamento

Attraverso l'osservazione, l'allenatore/supervisore, valuta il movimento e spostamento del soggetto: viene quindi preso in considerazione se il giocatore è in grado di muoversi autonomamente o, data la ridotta mobilità e funzionalità degli arti superiori, necessita dell'utilizzo di una carrozzina elettrica. Di conseguenza

- Se il giocatore, per spostarsi, necessita una carrozzina elettrica gli sarà attribuito il ruolo 1
- Se il giocatore è in grado di muoversi autonomamente tramite l'uso di una carrozzina manuale potrà essere un ruolo 2 o superiore (TEST C-D-E)

TEST B: Battuta

Il TEST B ha la finalità di indagare se il soggetto necessita, data la ridotta mobilità e funzionalità degli arti superiori, di metodologie o ausili personalizzati per eseguire il gesto tecnico della battuta.

Se durante il precedente test (TEST A) il giocatore risulta essere un ruolo 1 si andrà ad indagare, in base alle capacità e abilità residue del soggetto, quale ausilio risulta essere più opportuno. Ne sono d'esempio: *scivolo, catapulta, mazza/paletta incorporata nella carrozzina ecc.*

Esse sono solo alcune delle soluzioni possibili: durante l'allenamento, con il giocatore stesso, si andrà ad indagare e sperimentare nuovi metodi, talvolta anche innovativi e inediti, che possano agevolare l'esecuzione di tale gesto focalizzandosi sui punti di forza del soggetto (capacità residue)

Se durante il precedente test (TEST A), al contrario, risulta essere un ruolo 2 egli avrà diritto all'utilizzo, nel caso in cui ne necessiti, solo di:

- *Supporto per palla;*
- *Palette palmari:* nel caso in cui il giocatore è in grado di effettuare una battuta, derivante dal lanciatore, con forza e parabola paragonabili a quella eseguita con mazza

4.2.2 Test per ruoli 2-3-4

Per determinare i giocatori con ruolo 2-3-4, vengono ipotizzate tre tipologie di test: *un test sullo spostamento, un test sulla battuta e un test sulla difesa.* Ognuno di essi darà un punteggio che, sommato insieme al risultato delle altre prove, determinerà il ruolo del giocatore.

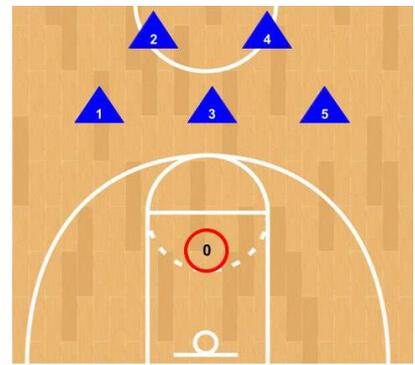


Figura 6. Esempificazione Test C2

TEST C:

Test sullo spostamento composto da due prove:

1. Percorso senza palla ⇒ Partendo dalla base 0 si dovrà raggiungere la base 4, passando per le basi 1-2-3, nel minor tempo possibile. Sulla base del tempo impiegato si otterrà un punteggio come riportato in tabella.
2. Percorso con palla ⇒ All'interno del campo sono disposti 5 cono numerati (come dimostrato in fig. 6) sopra cui sono posizionate 5 palle da pallamano. Partendo dalla base 0 il giocatore dovrà, in base al numero di cono chiamato dal supervisore/allenatore, spostarsi e portare la palla posta sul cono indicato all'interno della casa-base il più velocemente possibile. Sarà premura di colui che effettuerà il test assegnare un punteggio sulla base della risposta allo stimolo

| Attribuzione punti TEST C | |
|------------------------------------|--|
| <u>PERCORSO SENZA PALLA (61 m)</u> | <u>PERCORSO CON PALLA</u> |
| 3 punti: (< 20 s) | 3 punti: il giocatore è in grado di direzionare in maniera disinvolta la corsa verso la palla |
| 2 punti: (20-50 s) | 2 punti: il giocatore è in grado di direzionare, seppur con qualche difficoltà, la corsa verso la palla |
| 1 punto: (> 50 s) | 1 punto: il giocatore presenta difficoltà nel direzionare la corsa verso la palla. |

Tabella 1. Attribuzione punti del TEST C

TEST D

Test sulla battuta composto da due prove:

1. Valutazione del ROM (*Range of Motion*): Il supervisore/allenatore andrà a valutare il ROM residuo del giocatore, componente chiave per il gesto tecnico della battuta. Anche in questo caso vengono assegnati dei punteggi come indicato dalla tabella.
2. Distanza della battuta: Il giocatore effettua tre battute e, una volta concluse, gli si assegnerà un punteggio in base alla media delle distanze raggiunte.

| Attribuzione punti TEST D | |
|-------------------------------------|---|
| <u>ROM</u> | <u>DISTANZA</u> |
| 3 punti: (ROM completo) | 3 punti: il giocatore raggiunge con facilità la fascia 3 punti- fuoricampo |
| 2 punti: (ROM semi-completo) | 2 punti: il giocatore raggiunge la zona 2-3 punti |
| 1 punto: (ROM limitato) | 1 punto: il giocatore raggiunge la zona 1-2 |

Tabella 2. Attribuzione punti del TEST D

TEST E

Test sulla difesa composto da tre prove:

1. Test sulla presa ⇒ L'allenatore effettuerà 12 lanci (*diretti, rasoterra e con rimbalzo*) da differenti distanze; il giocatore dovrà essere in grado di prendere la palla senza perderne il possesso.
2. Test sul passaggio da fermi ⇒ Il giocatore effettuerà 6 lanci in direzione dell'allenatore che si posizionerà in punti differenti del campo.

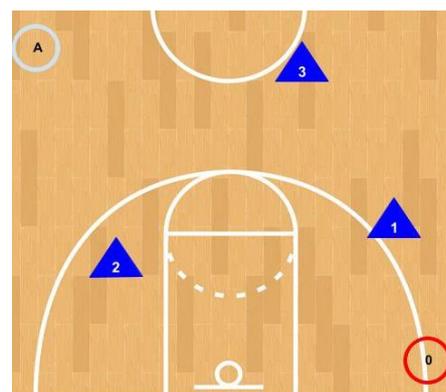


Figura 7. Esempificazione Test E3

3. Test sul passaggio in movimento ⇒ Il giocatore partendo, dalla base A, effettuerà 10 lanci in direzione dell'allenatore posto nella base 0 (Come dimostrato in fig.7). Sulla base del numero di cono chiamato dal supervisore/allenatore, il giocatore dovrà spostarsi nella direzione indicata da cui poi dovrà effettuare il lancio in direzione della base 0.

| Attribuzione punti TEST E | | |
|---|--|--|
| <u>PRESA</u> | <u>PASSAGGIO DA FERMI</u> | <u>PASSAGGIO IN MOVIMENTO</u> |
| 3 punti: Il giocatore riesce a prendere al volo e mantenere il possesso della palla di 9-12 lanci. | 3 punti: buona capacità di passaggio all'allenatore sia da vicino che da lontano. | 3 punti: buona capacità di accoppiamento spostamento- passaggio. |
| 2 punti: Il giocatore riesce a prendere al volo e mantenere il possesso della palla di 6-8 lanci. | 2 punti: buona capacità di passaggio all'allenatore ma a distanze limitate. | 2 punti: discreta capacità di accoppiamento spostamento- passaggio. |
| 1 punto: Il giocatore riesce a prendere al volo e mantenere il possesso della palla di 1-5 lanci. | 1 punto: difficoltà nel lancio diretto all'allenatore. | 1 punto: difficoltà nella capacità di accoppiamento spostamento- passaggio. |

Tabella 3 Attribuzione punti dei TEST E

Una volta terminate tutte le prove, verrà effettuata la somma dei punti ottenuti nei specifici test. In base al punteggio totale ottenuto da ogni giocatore gli si assegnerà un ruolo a seconda del range di valori, da noi ipotizzato e raffigurato in tabella, in cui quest'ultimo si collocherà.

| <u>Range per la determinazione dei ruoli</u> | |
|--|-----------------------|
| RUOLO 4 | Tra i 18 e i 21 punti |
| RUOLO 3 | Tra i 12 e i 17 punti |
| RUOLO 2 | Tra i 7 e i 11 punti |

Tabella 4. Range per la determinazione dei ruoli

L'assegnazione del ruolo, sulla base dei test appena presentati, verrà poi verificata all'interno di una partita vera e propria così da prendere in considerazione, oltre al comportamento dei giocatori nella fase di gioco, anche le loro abilità tecnico-tattiche. In questo modo si avrà l'opportunità di capire se i risultati ottenuti dai test rispecchiano l'effettiva realtà oppure se sovrastimano/sottostimano le capacità dei giocatori.

Tutti i test verranno effettuati a inizio e metà stagione, ma possono anche essere ripetuti ogni qualvolta l'allenatore lo reputi necessario a seconda delle osservazioni eseguite sul campo. Ciò viene fatto in coerenza ad uno degli obiettivi perseguiti dal BaseINball: quello di sviluppare e migliorare le capacità

e abilità individuali. Tali test sono utili, oltre alla rivalutazione del ruolo stesso (non statico bensì dinamico), anche per monitorare l'andamento, l'efficienza e l'efficacia degli allenamenti.

In conclusione, è doveroso specificare che tutti i test sono stati ipotizzati in linea teorica, ma solo l'applicazione pratica potrà dimostrarne la validità: non si potrà perciò escludere un cambiamento dei test e dei criteri di valutazione.

5 Gestì tecnici

Nel BaseINball possono essere individuati, nella fase di attacco e di difesa, principalmente cinque gesti tecnici.

Durante la fase di attacco troviamo:

- *La battuta*: Gesto tecnico fondamentale eseguito dal battitore nella base 0 che permette di mettere in gioco la palla. È uno dei gesti più complessi poiché richiede simultaneamente la giusta coordinazione corpo-strumento e il timing corretto per colpire la palla in modo corretto.
- *Il lancio*: Gesto tecnico eseguito dal lanciatore al giocatore-battitore della propria squadra cercando di mettere quest'ultimo nelle migliori condizioni per far emergere le sue capacità e sviluppare le sue potenzialità.
- *Spostamento nelle basi*: Gesto tecnico eseguito in fase d'attacco che permette di raggiungere le basi. Gli spostamenti possono essere
 - Lineari;
 - Con cambi di direzione;
 - Spostamento post battuta → implica anche il rilascio della mazza prima di partire.

Fondamentale è anche la *fase di arresto*: essa permette di fermarsi in corrispondenza della base senza andare oltre rischiando così l'eliminazione.

Durante la fase difensiva si distinguono i gesti tecnici:

- *Ricezione*: Gesto tecnico che permette di prendere la palla battuta dall'avversario o passata dal proprio compagno di squadra. Una ricezione sicura e salda necessita di una buona coordinazione oculo-manuale del giocatore.
- *Passaggio*: Gesto tecnico che permette far giungere più velocemente la palla all'interno del cono in fase difensiva. Differenti solo le tipologie di passaggio che possono essere effettuate nelle situazioni di gioco: i più comuni sono sicuramente il passaggio diretto, passaggio rasoterra e passaggio con rimbalzo.

Un giocatore, potendo partecipare sia alla fase di attacco che di difesa, dovrà essere in grado di padroneggiare al meglio tutti i gesti tecnici appena esposti. Per fare ciò è necessario che l'allenatore progetti al meglio gli allenamenti con l'obiettivo di migliorare le capacità/abilità del singolo portandolo così ad avere una tecnica sport-specifica sempre più efficiente ed efficace che gli farà acquisire sempre più sicurezza in campo ripercuotendosi poi anche nella vita di tutti i giorni. Uno degli obiettivi del BaseINball, infatti, è proprio quello di far acquisire, attraverso l'attività sportiva, maggior consapevolezza di sé sviluppando abilità e sensibilità spendibili poi anche all'interno della quotidianità e innalzando così la propria qualità di vita facendo acquisire al soggetto empowerment. Sarà quindi compito del coach porre attenzione alle esigenze dei vari giocatori in modo da potergli offrire esperienze significative che vadano a lavorare e valorizzare le loro peculiarità, modulando le proposte a seconda dei feedback verbali e non verbali ricevuti al termine dei precedenti allenamenti. Solo in questo modo si potrà arrivare a parlare di Squadra unita e coesa sia dal punto di vista sportivo che umano.

6 Proposta di allenamento

Essendo il BaseINball uno sport inclusivo di squadra, la proposta di allenamento è articolata in tre fasi in cui ogni giocatore ha una parte attiva e lavora per lo sviluppo delle proprie competenze sportive. Inizialmente si affronta un momento di attivazione, dedicato alla messa in moto del sistema neuro-muscolare, seguito da una fase centrale in cui viene affrontato il focus dell'allenamento secondo la logica della progressione didattica. Infine, una fase finale di verifica collettiva riprende tutti gli aspetti trattati durante la sessione di lavoro, e si conclude con un momento di confronto, sia personale quanto di squadra, riguardo alla riuscita dell'allenamento ed alle sensazioni ed impressioni dei giocatori.

6.1 Contesto

La squadra che si intende allenare è composta da 15 giocatori totali, così suddivisi per quanto riguarda il ruolo assunto nello sport:

- Tre giocatori di ruolo 1 (R1);
- Quattro giocatori di ruolo 2 (R2);
- Quattro giocatori di ruolo 3 (R3);
- Quattro giocatori di ruolo 4 (R4).

Gli atleti sono inseriti in questo gruppo dall'inizio dell'anno, e sono in grado di collaborare efficacemente attraverso strumenti comunicativi scoperti ed affinati con il passare dei mesi. La sessione di allenamento che si vuole proporre si inserisce, con riferimento all'anno sportivo, nel periodo primaverile; i giocatori, quindi, conoscono bene le regole e le caratteristiche del BaseINball, ed hanno una discreta padronanza dei gesti tecnici fondamentali, ognuno secondo le proprie funzionalità residue. La seduta specifica di allenamento si sviluppa per un tempo di 90 minuti, suddivisi in fasi temporalmente eterogenee: la suddivisione verrà esplicitata più avanti.

La palestra in cui si svolge l'allenamento è omologata per la pratica di questo sport e presenta delle pareti che, su tutti e quattro i lati, distano 2,5 mt dalle linee del campo da pallacanestro. La squadra è fornita della strumentazione adatta, tra cui mazze per la battuta e supporti personali per i giocatori R1 e R2 che ne necessitano.

6.2 Obiettivi

L'allenamento ha un obiettivo generico, che si identifica nello sviluppo della capacità di gestire lo spazio difensivo, in relazione e collaborazione con i compagni di gioco. Questa si identifica sia con l'abilità di muoversi nel campo in base alla situazione che si determina dopo una battuta avversaria, quanto con la capacità di leggere una dinamica di gioco e saper prendere delle scelte economiche ed efficaci, essendo consapevoli del proprio ruolo e della posizione degli altri sul terreno di gioco.

L'obiettivo specifico invece rappresenta il vero e proprio focus della sessione, che si va a sviluppare maggiormente nella fase centrale di lavoro con i giocatori R2. Lo scopo dell'allenamento si identifica quindi con lo sviluppo della capacità di ricezione di una battuta e dello spostamento conseguente non solo alla fase di attacco ma anche alla presa di possesso della palla da parte di un compagno di squadra. Le correzioni dell'allenatore saranno quindi centrate sulla tecnica fondamentale del gesto di ricezione del pallone, con attenzione alla coordinazione oculo-manuale necessaria per la presa ed alla posizione di prontezza che deve assumere il sistema corporeo nella sua totalità; inoltre, sarà corretto anche il movimento degli atleti che non sono in possesso di palla, attraverso un feedback indiretto che permetta al soggetto di capire quale sia la strategia più efficace da applicare.

6.3 Svolgimento

Attivazione - 20'

La fase di attivazione è divisa in tre parti: nella prima non è previsto l'utilizzo della palla, mentre per le due successive i giocatori cominciano ad utilizzare lo strumento ed a richiamare i gesti tecnici tipici delle dinamiche difensive.

- **Esercizio 1** (5'): nei primi momenti dell'allenamento, ogni atleta si dedica alla mobilità articolare, ognuno secondo le proprie funzionalità residue. È opportuno ricordare che in questo momento, ogni soggetto può sviluppare l'esercizio non solo con movimenti diversi, ma anche cercando un orientamento spaziale dedicato alla verticalità: in questo modo, anche il lavoro di mobilità diventa momento inclusivo, in cui ogni individuo lavora su se stesso ponendo comunque attenzione alla totalità del gruppo.
- **Esercizio 2** (5'): utilizzando ora la palla, i giocatori si mettono a coppie in pari ruolo (R2-R2; R3-R3...). Un membro della coppia lancia la palla al suo compagno da una distanza molto ravvicinata e con un basso coefficiente di difficoltà. Chi riceve si concentra sulla presa e,

anche nel caso in cui la ricezione al volo non riesca, il soggetto si impegna a recuperare il pallone nel minor tempo possibile per riconsegnarlo al lanciatore. Ovviamente, per gli atleti con un buon possesso di questa competenza motoria, l'esercizio sarà reso complesso, e quindi allenante, da posizioni di partenza diversificate, tra cui l'essere seduti, supini o con sguardo rivolto dalla parte opposta alla posizione della palla.

I giocatori R1 continuano invece con esercizi personali di mobilità articolare, dato che la condizione di forzata sedentarietà stabilisce la necessità di dedicare maggior tempo a questa fase di riscaldamento.

- **Esercizio 3** (10'): Utilizzando metà del campo, la terza parte dell'attivazione consiste in un gioco dal forte carattere ludico. R1 si posiziona in zona di battuta, mentre ai due angoli individuati tra linea di fondo e linea laterale del campo, si pongono due file ordinate in modo tale che ognuno sia accoppiato ad un suo pari ruolo. Quando R1 batte la palla, i due giocatori dovranno recuperarla e portarla in una base provvisoria posta al centro del campo; chi non riesce a ricevere la sfera, deve cercare di toccare l'avversario prima che porti il pallone in base. (Fig. 8)



Figura 8. Diagramma esercizio 3, fase di attivazione

Centrale - 40'

Anche la fase centrale dell'allenamento è divisa in tre parti: le prime due sono composte da esercizi specifici per gli atleti R2, mentre la terza parte è dedicata ad un esercizio di verifica collettiva, comprendendo quindi la presenza di tutti i ruoli, limitato alla fase difensiva del gioco.

- **Esercizio 1** (15'): I giocatori R2 si dispongono in coppie davanti a tre coni colorati. L'atleta con palla pronuncia un colore, corrispondente ad uno dei segnaposto, e aspetta che il suo compagno si muova per arrivare alla posizione indicata. Una volta raggiunta, passa la palla con un movimento dal basso verso l'alto, e l'altro soggetto riceve con due mani, possibilmente

al volo. Questo incarico viene ripetuto per tre volte consecutive, al termine delle quali i giocatori invertiranno i ruoli. Se l'esercizio è ben padroneggiato dalla coppia, si può scegliere di complicarlo attraverso delle strategie e modulazioni in termini di spazio e tempo: l'indicazione verrà data contemporaneamente al lancio della palla, oppure il giocatore incaricato del passaggio si allontana di qualche passo dai coni. (Fig.9)



Figura 9. Diagramma esercizio 1, fase centrale

- Esercizio 2 (15'): prevede la partecipazione di tutti i R2. Un giocatore a turno batte la palla, mentre gli altri tre devono recuperarla e portarla in base il prima possibile. Nella prima parte dell'esercizio, il giocatore che recupera la sfera si occuperà del trasferimento in base in modo autonomo; successivamente, nella seconda parte dell'esercizio, l'allenatore dà una limitazione che stimoli la difesa a collaborare, ovvero obbliga i giocatori ad effettuare un passaggio prima di portare la palla in base. Questo permette di concentrare l'attenzione sia sulla tecnica fondamentale del passaggio, che può essere effettuato in modalità di diversa seconda delle funzionalità residue, ma anche sull'adattamento nello spazio degli atleti senza palla, che dovranno muoversi in modo economico ed efficace per ricevere la palla. (Fig.10)

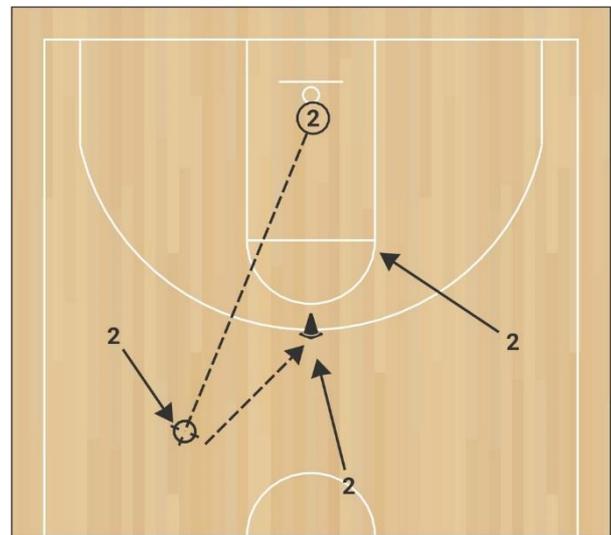


Figura 10. Diagramma esercizio 2, fase centrale

- Esercizio 3 (10'): nel terzo esercizio, il campo viene diviso a metà e in ognuna delle due parti si posizionano sei giocatori in difesa, con una base provvisoria posta agli angoli estremi del terreno di gioco. L'allenatore, alternandosi con i soggetti R1, lancerà contemporaneamente due palle nei due campi. Prima di fare questo, dirà ad alta voce un numero compreso tra 2 e 4, identificando il ruolo dell'ipotetico battitore. La difesa, quindi, avrà pochi secondi per adeguarsi, ricevere la palla e trasferirla in base (secondo la regola che impone la possibilità di ricevere al volo o portare la palla in base esclusivamente per i giocatori pari o sotto ruolo del

battitore). Successivamente, il livello di difficoltà potrebbe essere incrementato da un minor tempo che intercorre tra comando vocale e adeguamento delle posizioni nello spazio, o da una diversa postura di partenza degli atleti in difesa.

Finale - 30'

Nella fase finale, la squadra effettuerà una verifica collettiva attraverso lo svolgimento di un inning completo di fase offensiva e difensiva. Per porre maggior attenzione sulla difesa ed incentivare i giocatori a collaborare per eliminare gli avversari, il punteggio non sarà stabilito sul numero di basi conquistate, ma sulla quantità di eliminazioni che la difesa riesce a concludere.

Infine, gli ultimi 10 minuti sono dedicati al defaticamento, sotto forma di esercizi personali di allungamento e rilassamento. In questo momento finale, il coach si pone come mediatore e facilitatore di un dialogo, instaurando uno spazio dedicato ad un feedback di squadra in cui ogni atleta, attraverso vari canali comunicativi, può esprimere impressioni e giudizi sul lavoro svolto in palestra.

7 Bibliografia

Benetton M. Visentin S. (2021). *Attività fisica e sportiva inclusiva. Riflessioni pedagogiche e strategie didattiche per esperienze motorie universali*. Milano: Guerini Scientifica

Borgogni A. (2016). La didattica sostenibile delle attività motorie. *Formazione & insegnamento* V.14 n.1, 119-132

8 Attribuzioni

- **Introduzione:** Mapelli Hilary
- **Principi etici:** Mapelli Hilary + Galbiati Erika
- **Il gioco:** Galbiati Erika + Betelli Noah
- **I ruoli:** Betelli Noah + Pozzoni Eulalia
- **I test per l'attribuzione dei ruoli:** Pozzoni Eulalia + Fedele Francesco
- **Gesti tecnici:** Fedele Francesco
- **Proposta di allenamento:** Smorgoni Giacomo
- **Impaginazione Power point + Tesina e revisione generale:** Mapelli Hilary + Galbiati Erika

Le attribuzioni sopra segnate riguardano la stesura delle parti riportate in tesina che abbiamo deciso di dividerci. Nonostante ciò tutti i membri del gruppo hanno contribuito nell'ideazione e stesura del progetto in tutte le sue parti tramite un lavoro di equipe collettivo che ha visto tutto il gruppo coinvolto in più incontri, anche extracurricolari, con la finalità di pensare al meglio e nel dettaglio il nostro nuovo sport: Il BaselNball

Lavoro a cura di:

**Mapelli Hilary (1062063); Galbiati Erika (1067102); Betelli Noah (1074687); Smorgoni Giacomo (1039100);
Pozzoni Eulalia (1074254); Fedele Francesco (1075140)**