



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO**

ANNO ACCADEMICO 2023/24

SPORT INCLUSIVO E ADATTATO (cod. 178002)

C.D.S. SCIENZE, METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE (LM-68)

TARGETBALL

UN NUOVO SPORT INCLUSIVO



Ghidinelli Alessandro (matricola 1071751), Lancini Federico (matricola 1071150), Negri Chiara (matricola 1095639), Petruzzi Camilla (matricola 1066347), Vitali Diego (matricola 1067814), Xausa Alessandro (matricola 1029172)

INDICE

1. Abstract

2. Introduzione

3. Corpo della progettazione

3.1 Fondamenti pedagogici

3.2 Riflessione sulle capacità motorie

3.3 Riferimenti alla letteratura

4. Regolamento

4.1 Scopo e regole del gioco

4.2 Campo di gioco

4.3 Materiali

4.4 Strumenti ausiliari

4.5 La direzione di gara e lo staff tecnico

4.6 Ruoli

4.7 Test di classificazione

5. Allenamento

5.1 Proposta e definizione obiettivi

5.2 Strutturazione delle fasi e descrizione delle attività

6. Conclusioni

6.1 Attribuzioni (Presentazione + Tesina)

7. Bibliografia

8. Sitografia

1. ABSTRACT

All'interno di questo elaborato è possibile ripercorrere il lavoro di indagine e ricerca che ha portato, il nostro gruppo di lavoro, alla realizzazione del targetball, passando da alcune importanti riflessioni di matrice pedagogica ed educativa, continuando poi con uno studio sulle capacità motorie e individuando lo schema motorio di base da noi considerato più inclusivo.

Il targetball viene presentato come una vera e propria disciplina sportiva, per questo motivo abbiamo stilato un regolamento di gioco, definito spazi e materiale e proposto una classificazione per i ruoli (coi relativi test di attribuzione).

Dopo aver dato una forma teorica a questo nuovo sport inclusivo ci siamo concentrati sulla pratica e sull'allenamento: abbiamo concordato una proposta, definito gli obiettivi e le finalità, individuato un momento specifico della stagione in cui strutturare le fasi dell'attività e descritto degli esercizi.

2. INTRODUZIONE

Gli sport inclusivi sono il prodotto di una preziosa riflessione sulle attività sportive in chiave educativa, un terreno fertile in cui scoprirsi diversi e, tuttavia, riconoscersi risorse l'uno per l'altro. Parliamo di esperienze sportive che devono farsi garanti del benessere psicofisico di tutti, regolamentando un gioco che preveda interazioni bilanciate e sicure, in cui la performance viene prima della prestazione.

Il nostro gruppo ha lavorato insieme con l'intento di individuare un'attività sportiva inclusiva che fosse accessibile, semplice e sostenibile: è su questo sfondo pedagogico e metodologico che nasce il targetball.

“Il Targetball è uno sport di squadra pensato per tutti, nel quale ogni atleta, in base al proprio livello di abilità, può esprimere le proprie capacità e potenzialità, il tutto nel rispetto delle diversità, in un ambiente competitivo e adattando lo spazio, il materiale e le regole in modo equo”.

Osservando gli sport della tradizione, quelli adattati, paralimpici e inclusivi, abbiamo cercato di far dialogare alcuni di essi, in un processo di reciproche contaminazioni: ci siamo ispirati al mondo delle bocce, con la sua dimensione orizzontale e di lancio della sfera, al basket, con il suo sistema di classificazione dei ruoli e al tiro con l’arco, andando a modificare l’uso e la dimensione del bersaglio pur mantenendo le sua struttura.

Questi tre elementi sono presenti e omaggiati nel logo che abbiamo realizzato: la boccia è la protagonista, centrale e luminosa, ma i colori e le linee interne sono quelli di una palla da basket, richiamando così il basket. Sullo sfondo è possibile vedere i cerchi concentrici del bersaglio - che sembrano rievocare degli anelli planetari -, tuttavia il centro del target rimane coperto proprio dalla boccia, questo simboleggia l’intenzione, l’autodeterminazione, evoca l’anticipazione del gesto atletico e motorio che permetterà all’atleta di ottenere il massimo punteggio. In conclusione è possibile osservare la mano che regge la sfera: essa è vista in prospettiva frontale, questo evoca nello spettatore un sentimento di immedesimazione,

sensazione questa rinforzata dalla linea stilizzata dell’avambraccio che punta verso il basso a sinistra, quasi a voler chiamare lo spettatore a cimentarsi nel targetball in prima persona.

Lo scopo del targetball è quello di permettere a tutti i giocatori di *lanciare* autonomamente la boccia, da



una certa *distanza* e con un determinato *tempo*, verso un bersaglio (il target), totalizzando così un determinato punteggio. Ciò che ci permette di dire che questo sport è veramente inclusivo, e che quindi persegue il suo effettivo scopo, è proprio l'adattamento di alcune delle sue componenti fondamentali (ovvero la tipologia di lancio, la distanza dal target e il tempo per effettuare il tiro) al singolo giocatore. Questi adattamenti verranno fatti, come vedremo successivamente nel regolamento, in base alle capacità residue del giocatore stesso associate al suo ruolo, permettendogli così di effettuare il miglior tiro possibile per la sua squadra. In questo modo risulta evidente come sia lo sport ad adattarsi alle capacità del giocatore e non il giocatore obbligato ad adattarsi alle regole dello sport.

3. CORPO DELLA PROGETTAZIONE

3.1 Fondamenti pedagogici

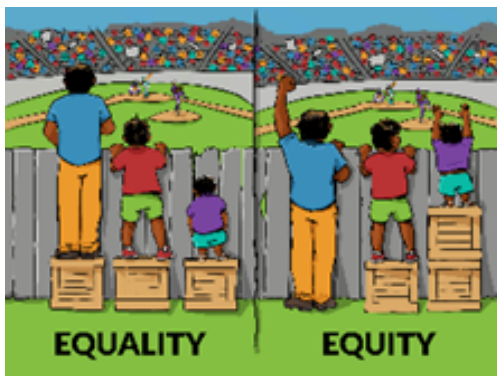
Lo sport, di per sé, non è educativo, alla base ci devono essere dei principi regolatori, autentici pilastri portanti capaci di illustrare, motivare e spiegare, cosa dell'esperienza sportiva la renda tale. Talvolta, gli sport inclusivi, nascono come opportunità di riscatto per tutti coloro che hanno subito processi esclusivi e di selezione all'interno di pregresse esperienze di gioco, perché non ritenuti all'altezza, non sufficientemente bravi.

Quando lo sport diventa educativo e inclusivo? Quando rompe lo schema dell'atleta che si adatta allo sport, quando invece il processo dovrebbe essere opposto e non controvertibile: è lo sport che si adatta all'atleta, e in fase di progettazione questo cambia tutto, come vedremo.

Ciò che una persona sa fare non va paragonato con ciò che *deve saper fare* per poter raggiungere certi standard prestativi, facendo percepire all'atleta un fallimento che non può superare se non rinunciando, abbandonando; è proprio il livello di abilità di un giocatore - nel momento in cui lo incontriamo - il nostro punto di partenza su una riflessione piena in termini di performance, in cui la diversità non è limite ma ricchezza.

Per questo motivo abbiamo individuato nell'accessibilità uno degli aspetti fondamentali per poter definire uno sport inclusivo oltre che educativo: tutti devono poter accedere fisicamente ed emotivamente all'esperienza del gioco, in cui sentirsi tutti protagonisti: siano essi giocatori normodotati o con disabilità, uomini o donne, giovani o anziani.

Ciò che è accessibile deve essere semplice, dal noto all'ignoto, questo approccio ci ha portato ad affiancare a questi temi quello della sostenibilità: le idee di inclusione devono poter *abitare* concretamente il mondo intorno a noi, devono poter essere applicabili e realizzabili, per questo la sostenibilità va concepita anche in termini economici: il targetball è uno sport che può essere giocato con pochi materiali, non eccessivamente costosi, in spazi noti come le



palestre (indoor) o negli spazi all'aperto (outdoor).

Altro tema determinante per la definizione degli sport inclusivi è l'applicazione del principio di equità a discapito di quello di uguaglianza. Ancora una volta si propone un confronto alla ribalta della storia tra gli sport della tradizione e quelli inclusivi: pari

punti di partenza non definiscono pari punti d'arrivo, è questa la critica costruttiva da muovere intorno a quelle strutture rigide che vedono sì un raggiungimento di un obiettivo comune, senza, tuttavia, considerare le diversità e, talvolta, i limiti di ciascuno. Nella linearità non colgo l'obliquità, ovvero il cambiamento, l'adattamento: è necessaria una redistribuzione equa delle risorse, così da spalancare le porte dell'accessibilità. In fase di ideazione del targetball ecco che la modificazione degli spazi non ci hanno solo permesso di realizzare un campo di gioco *ideale*, ma ha permesso di palesare il principio di equità appena descritto: una diversa distanza per giocatore in base al proprio livello di abilità. Il *range* di tiro di un giocatore è ciò che così definisce un ruolo rispetto ad un altro, ma questa proprietà è dinamica, non statica, poiché attraverso l'allenamento - e tutte le esperienze in esso contenute

- un giocatore, nel tempo, potrebbe fisicamente impossessarsi di un'altra zona di tiro, allontanandosi dal bersaglio, percependo così il miglioramento della propria efficienza.

Quello che ci siamo prefissati come gruppo di lavoro è stato creare uno sport inclusivo, che permettesse quindi al maggior numero di persone possibili di giocare, in cui ogni giocatore potesse eseguire il miglior gesto tecnico possibile (che come vedremo sarà un lancio) esprimendosi al massimo delle sue capacità e potenzialità.

3.2 Riflessione sulle capacità motorie

Per poter ideare uno sport che aspira ad essere totalmente inclusivo è necessario riflettere sulle capacità motorie in possesso degli atleti, di conseguenza, sugli schemi motori di base utilizzabili per la pratica effettiva. Innanzitutto per capacità motoria si intende una qualsiasi funzione corporale che comporta un movimento, anche minimo, dell'apparato muscolo-scheletrico al fine di eseguire un determinato compito.

Le capacità motorie possono essere divise in tre macro-aree: la capacità condizionali (forza, velocità e resistenza), le capacità coordinative (generali e speciali) e la capacità strutturali-elastiche (mobilità articolare ed elasticità muscolare). Non verranno approfondite in questa sede tutte le componenti appena citate, risulta però utile accennarle per passare alla riflessione sullo schema motorio di base più adatto alla pratica, in relazione ovviamente alle capacità residue in possesso di ogni possibile atleta, con e senza disabilità.

Gli schemi motori di base sono gli elementi fondamentali di ogni movimento umano, vengono appresi attraverso l'esperienza, sin dalla nascita, e possono essere migliorati attraverso l'allenamento. La classificazione più frequente li divide in: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, lanciare e afferrare. Tenendo conto dei principi fondamentali che abbiamo deciso per il nostro sport ci è sembrato che lo schema motorio del lanciare fosse il più adatto per il nostro sport inclusivo. Questo perché il lancio, attraverso l'utilizzo di strumentazioni ausiliarie e, come vedremo di seguito, adattando spazi e tempi in base alla

persona, può essere veramente eseguito da chiunque, rispettando così il principio fondamentale dell'accessibilità. Come verrà spiegato successivamente, il tipo di lancio e gli eventuali strumenti di assistenza varieranno in base alle abilità residue dell'atleta cercando di offrire la possibilità a chiunque di eseguire il miglior tiro possibile.

All'interno dello schema motorio di base del lanciare ci sono diverse componenti coinvolte, alcune provenienti proprio dalle macro-aree delle capacità motorie, tra cui: elementi dei processi coordinativi generali (in particolare la coordinazione oculo-manuale), le capacità condizionali (in particolare la forza e il suo controllo), motricità fine degli arti superiori, elementi psicologici (ad esempio gestione della pressione e mantenimento della concentrazione). Ovviamente tutti gli aspetti sopra citati possono e devono essere allenati attraverso esercizi specifici in base all'area prescelta. Oltre alle componenti tecniche che compongono il gesto del lanciare ci sono anche diversi elementi che possono influenzare il lancio stesso, come ad esempio: le caratteristiche dell'oggetto lanciato, la superficie su cui si lancia, l'ambiente in cui si lancia (sia a livello emotivo che fisico) e le skills personali. Sempre in sede di allenamento è bene lavorare su tutte queste componenti in modo da offrire più tipologie possibili di esperienze abituandosi così all'imprevedibilità delle varie situazioni di gioco in cui si troveranno.

Come precedentemente spiegato, questo nuovo sport ha subito diverse contaminazioni da altri sport, fra cui le bocce (tradizionali, paralimpiche e inclusive), da cui abbiamo preso spunto proprio in riferimento alle componenti tecniche del lancio. Nelle bocce infatti esistono due tipi di lancio: l'accosto e la bocciaata.

L'accosto consiste nel lanciare la boccia il più vicino possibile al boccino, può essere eseguito da fermo oppure con avanzamento.

Nel Targetball l'accosto consiste invece nel lanciare la boccia cercando di farla fermare nella fascia di punteggio più congrua alla situazione di squadra.

La bocciata invece consiste nel lanciare la boccia affinché colpisca una boccia avversaria facendogli cambiare posizione oppure facendola uscire dal campo da gioco.

Esistono due tipologie di bocciata nello sport delle bocce, quella di raffa, in cui la boccia lanciata tocca terra molto prima di colpire quella avversaria, mentre nella bocciata di volo la boccia lanciata colpisce direttamente quella avversaria, toccando terra al massimo pochi centimetri prima. Questa differenziazione nelle bocce è dovuta alle differenti specialità, nel Targetball ogni giocatore effettuerà il tipo di bocciata più congruo alle sue caratteristiche e alla situazione di gioco.

3.3 Riferimenti alla letteratura

Per riuscire a tracciare efficacemente la strada della dimensione inclusiva, ci siamo affidati all'approccio dell'UDL (Universal Design for Learning), il quale invece di apporre etichette su quelli che sono i bisogni educativi speciali di una persona, parte proprio da essa in quanto tale, cercando di evidenziare i bisogni educativi essenziali. Questa visione spalanca la strada verso un nuovo modo di progettare le attività educative, poiché gli interventi fin dall'inizio diventano personalizzabili e flessibili, senza alcuna distinzione discriminante. Troviamo fondamentale sottolineare che questa impostazione è tanto applicabile al contesto scolastico - dove l'UDL mette al centro delle sue strategie di design didattico la pluralità dei materiali e delle modalità di apprendimento - quanto a quello sportivo, andando a stimolare riflessioni uniche in termini di strategie e metodologie didattiche nell'educazione fisica inclusiva, ad esempio.

Altro prezioso spunto all'interno della Letteratura è la teoria di Lev Vygotskij della zona di sviluppo prossimo, che noi abbiamo provato ad estendere fuori dai confini dell'apprendimento del bambino così come inteso dallo psicologo russo.

Nel targetball viene attribuito ad ogni giocatore un ruolo sulla base delle proprie capacità e abilità motorie residue, tuttavia questa assegnazione non viene rigidamente “indossata” dall’atleta ma solo riconosciuta nel momento in cui viene osservata (dopo specifici test).

Questo per dire che esiste concretamente la possibilità che un giocatore, attraverso l’allenamento, lavorando sulla propria persona da un punto di vista bio-psico-sociale, possa conquistare, da un punto di vista spaziale, nuove zone di lancio (vedi regolamento) che potrebbe dunque, nel tempo, portarlo addirittura a cambiare il proprio ruolo. Parliamo di un processo non necessariamente presentabile in tutti gli atleti, ma al verificarsi di determinate condizioni ciò rientra in una cornice di possibilità potenziale già visibile nella ZSP.

Partendo da quelle che saranno le possibili fasce d’età degli atleti che praticheranno targetball il tema delle attività intergenerazionali va approfondito, arrivando fino ad una definizione di sport intergenerazionale e dei benefici che può apportare proprio grazie alla presenza di diverse generazioni.

Per attività intergenerazionale si intende un’esperienza che coinvolge attivamente generazioni diverse, promuovendone la cooperazione e la socialità, producendo un senso benessere in tutti i partecipanti e dando la possibilità a tutti di mettere in gioco i



propri punti di forza in favore degli altri. Il principio fondante di questo tipo di attività è proprio quello di includere diverse generazioni senza cadere nel fenomeno dell’ageismo o del pietismo, l’incontro deve produrre benefici in favore di tutti proprio perché l’obiettivo dell’attività è comune.

Possiamo ora virare sul significato di “sport intergenerazionale” attraverso una definizione della Commissione Europea: “lo sport intergenerazionale è una qualsiasi esperienza che coinvolga le generazioni giovani e anziane nel fare attività fisica o praticare uno sport, nello stesso momento, collaborando attivamente e partecipando ad allenamenti e competizioni”.

Questa definizione calza a pennello col Targetball che, attraverso le sue regole e i suoi principi fondanti, garantisce la partecipazione attiva di tutti i giocatori permettendogli di praticare questo sport al massimo delle loro abilità gareggiando con obiettivi comuni. Il Targetball può apportare tutti quei benefici che la Commissione Europea ha individuato come caratterizzanti dello sport intergenerazionale che sono peraltro utili indipendentemente dalla generazione di appartenenza. I principi caratterizzante appartengono a tre macro-categorie: miglioramento della salute (sia a livello fisico che psicologico), miglioramento personale (self-efficacy, empowerment e autostima) miglioramento del benessere sociale (possibilità di fare nuove amicizie, contrastare la sedentarietà e la solitudine, scambio intergenerazionale).

Un'altra riflessione che ci ha portato a consultare la letteratura è dovuta al tentativo di inserire questo nuovo sport all'interno di quelli open skills oppure in quelli closed skills.

Innanzitutto per sport open skills si intendono generalmente tutti gli sport di squadra in cui l'ambiente e le situazioni di gioco sono fortemente mutevoli e imprevedibili, offrendo scenari e possibilità di gioco sempre differenti e quasi mai ripetibili. Basti pensare all'infinità di variabili presenti durante una partita di basket oppure di calcio o di pallavolo.

Per sport closed skills invece si intendono tutti quegli sport in cui l'ambiente è poco variabile e la ripetizione del gesto deve essere la più meccanica e ripetitiva possibile, ne sono un chiaro esempio gli sport di tiro.

La letteratura potrebbe portarci a pensare che il Targetball, così come le bocce o il tiro con l'arco, da cui è ispirato, sia uno sport totalmente closed skills.

Quello che invece ne risulta, proprio grazie alle sue regole, è uno sport che ha una componente fortemente mutevole e imprevedibile dovuta alle possibili e continue interazioni tra le bocce delle due squadre, aggiungendo quella componente tattica caratteristica invece degli sport open skills.

Ne risulta dunque che, secondo noi, il target può essere considerato uno sport misto in cui sono presenti delle forti componenti degli sport closed skills che però vengono, attraverso l'interazione tra le bocce e il regolamento stesso, integrate con altre componenti degli sport open skills, tipiche degli sport di squadra.

4. REGOLAMENTO

4.1 Scopo e regole del gioco

Scopo del gioco

Vincere 3 manche su 5 facendo punti lanciando le adibite bocce all' interno del target, cercando di totalizzare un punteggio vicino o uguale a trenta punti.

Formazioni

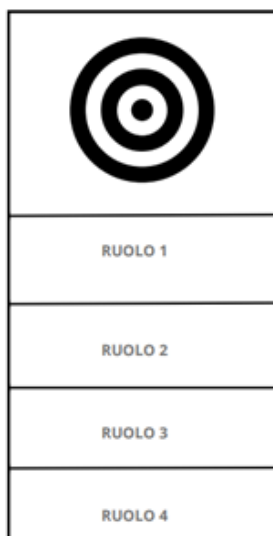
Il gioco è solo a squadre. La gara si divide su due campi regolamentari per permettere che due squadre possano giocare contemporaneamente. Le squadre in campo saranno formate da quattro giocatori e due riserve ciascuna.

Durata e punteggio

Si giocano cinque manche totali e per aggiudicarsi la vittoria si devono conquistare almeno tre di esse. La manche la vincerà chi si avvicinerà di più a un punteggio totale di trenta punti.

Per ciascuna manche il giocatore avrà la possibilità di effettuare due tiri utilizzando la boccia che maggiormente preferisce in quella situazione d'azione. Al termine di ogni manche verranno raccolte le bocce da terra per permettere l'avvio della nuova. E' fondamentale che, a seconda del proprio ruolo, il giocatore dovrà effettuare il tiro dalla zona adibita del campo.

4.2 Il campo da gioco



Il gioco del Target Ball deve essere praticato su un terreno perfettamente livellato, gli spazi e la pavimentazione di gioco di una palestra o un campo da basket esterno per esempio potrebbero essere più adatti allo scopo tenendo conto della consistenza delle bocce e che potrebbero essere presenti anche carrozzine e attrezzature particolari per alcuni atleti. Il campo da gioco è formato da 4 zone di lancio diverse e designate ai 4 ruoli presenti nel gioco. Oltre a queste 4 zone il campo è composto anche da un target dove si fanno i punti, con diametro di 3,60 metri. Il campo da gioco è largo 4 metri e lungo 15 metri fino ad arrivare al target che ha un diametro di 3,60 metri, quindi la lunghezza totale necessaria è 18,60 metri. La profondità delle 4 zone di tiro è di 3 metri ciascuno. Tutti i giocatori staranno al di fuori del campo e quindi oltre la zona (o settore) di lancio e vi entreranno solo per il loro turno di gioco.

Il target

Il target è il bersaglio che i giocatori di ogni squadra devono cercare di centrare attraverso il lancio delle bocce, con la finalità di segnare punti per la propria squadra al fine di vincere più manche possibili. Il target è realizzato con nastro adesivo bianco o di diverso colore in base alla colorazione della pavimentazione, per permettere una visione ottimale e chiara delle varie aree dei cerchi costituenti il target. Il target ha un diametro totale di 3,60 metri ed è diviso in 5 zone circolari con spessore di 20 centimetri ciascuna. Ad ogni zona circolare del target è attribuito un punteggio che va da 1 a 5 punti dalla zona più periferica a scalare fino a quella centrale a cui è attribuito il massimo dei punti (5 punti).



4.3 Materiali

Le tipologie delle palline



Ogni atleta deve avere un kit gara composto da 6 bocce completamente personalizzabili da un punto di vista cromatico e di texture, con 2 diverse densità:

- Mid-ball: boccia in PVC espanso o foam, più rigida, ma non per questo meno manipolabile. 9 cm di diametro e peso praticamente inalterato rispetto alla soft-ball; a livello

di gioco, questa boccia è ideale per bocciare e quindi cambiare la posizione delle bocce sul target.

- Soft-ball: boccia in cuoio, facilmente manipolabile, 9 cm di diametro e un peso inferiore ai 280 g. Ideale per lanci di precisione, per ottenere il miglior punteggio possibile sul target; è dotata di sonagli, autentici indicatori sonori per gli atleti ipovedenti e non vedenti.

Dispositivi di assistenza



I dispositivi di assistenza concessi e messi a disposizione agli atleti sono: rampe, scivoli, puntatori, stecche, cuneo, braccio, puntatore, stecca, sonagli, guanti.

I dispositivi di assistenza quali le rampe, gli scivoli, i puntatori o le stecche devono essere approvati e considerati idonei da chi effettua il controllo delle attrezzature (Arbitro o Commissario di campo o Direttore di gara) o comunque da chi organizza e dirige la gara.



In particolare le rampe e gli scivoli non devono contenere alcun tipo di meccanismo meccanico che possa facilitare la propulsione, l'accelerazione, il rallentamento della boccia o l'orientamento della rampa (come laser, livella, freni, dispositivi di puntamento, mirino, ecc.). Quando la boccia è rilasciata o spinta dall'atleta, non deve incontrare alcun tipo di ostruzione. Non vi è alcuna restrizione riguardo la lunghezza del braccio-puntatore-stecca, il puntatore deve essere attaccato direttamente alla testa, alla bocca o al braccio dell'atleta. L'utilizzo del materiale esistente per la Boccia Paralimpica, già collaudato e testato, è di agevole utilizzo. Si ritiene comunque valida qualsiasi rampa costruita anche in proprio che rispetti le caratteristiche descritte. Le carrozzine per la competizione devono essere le più standard possibili. È possibile utilizzare carrozzine elettriche. Non vi è alcun limite all'altezza della sedia anche inserendo rialzi sul sedile. Non vi sono limiti anche per una eventuale pedana sulla quale poter mettere la carrozzina nel caso si volesse utilizzare tutta la lunghezza dello scivolo per imprimere alla boccia maggiore velocità.

Lo scivolo sarà unico per tutte due le squadre e verrà messo a disposizione dall'organizzazione dell'evento salvo accordi tra le parti, gli atleti lo posizioneranno con l'aiuto dei propri compagni di squadra nella posizione più consona per loro nella propria zona di lancio.

4.4 Strumenti ausiliari

Gli strumenti ausiliari messi a disposizione dello staff, in particolare all'allenatore, sono: il fischietto, lo scotch di vario colore e i gessetti per delimitare campo e target, una lavagna tattica per spiegare tattiche e tecniche durante l'allenamento e la gara, una lavagna per riportare la sistemazione nello spazio delle palline in gioco in modo da aiutare tutti gli atleti, in particolare gli atleti ipovedenti e quelli che hanno necessità di muoversi in carrozzina, aiutandoli semplificando la prospettiva, un metro per misurare il campo e la distanza tra le palline e il target.

4.5 La direzione di gara e lo staff tecnico

La direzione di gara

E' l'organo preposto per gestire e disciplinare ogni evento sportivo. Ad essa spettano i seguenti compiti:

- a) Fornire ai giocatori delucidazioni sul regolamento di gioco;
- b) Chiamare le squadre a disputare le partite e registrare il risultato;
- c) Verificare l'esatta composizione delle squadre;
- d) Prendere decisioni in relazione ad eventuali sanzioni. La Direzione gara è formata da: un rappresentante della Commissione Tecnica (Commissario) un componente dell'organizzazione di quell'evento (Direttore di gara) un arbitro. Può anche essere formata da uno solo dei suddetti componenti.

Lo staff tecnico

E' composto dall'allenatore della squadra, l'assistant coach o secondo allenatore, dai collaboratori sportivi, dagli educatori e infine dal preparatore atletico.

Ognuno di questi componenti ha un ruolo ben definito all' interno della squadra per aiutare tatticamente e tecnicamente al meglio tutti i componenti della squadra.

4.6 I ruoli

Le squadre in campo saranno formate da quattro giocatori e due riserve ciascuna. In ogni squadra devono essere presenti quattro ruoli nei quali sono previste almeno due persone con disabilità ruolo Pivot che può essere 1, 1T, 1D ruolo 2, ruolo 3, ruolo 4. I ruoli vengono caratterizzati in base a particolari funzioni da utilizzare per raggiungere l'obiettivo.

Ruolo **PIVOT** è la persona con disabilità che utilizza le funzionalità in suo possesso. Può essere:

PIVOT 1: è la persona in carrozzina non autonoma che utilizza una rampa o uno scivolo, con un Tutor (proprio compagno di squadra) che, spalle girate al target, direziona lo spostamento scivolo, sistema il cuneo (se esistente), appoggia la boccia sul cuneo o direttamente sullo scivolo su indicazione del giocatore che deve lanciare (la comunicazione dei desiderata potrà essere fatta in qualsiasi modo recepibile dal Tutor).

Il giocatore successivamente farà muovere la boccia con qualsiasi parte del corpo o con l'utilizzo di un puntatore o stecca attaccati alla testa, alla bocca, al braccio o a qualsiasi altra parte del corpo. Il cuneo potrebbe anche non essere presente, e in quel caso il giocatore farà posizionare la boccia al Tutor sullo scivolo che simulerà il cuneo appoggiandola sul palmo della mano, e poi lui stesso imprimerà una spinta alla boccia stessa per il tiro.

Da quando il giocatore viene posizionato nei pressi dello scivolo il Tutor si stacca dalla carrozzina, volge le spalle al campo di gioco e mette una mano sullo scivolo. Da quel momento il giocatore ha 20 secondi di tempo per comunicare e per scoccare il tiro. (In questi 20 secondi il Tutor potrà sistemare lo scivolo, il cuneo e la boccia secondo le dritte da giocatore che dovrà tirare/lanciare la boccia). Nel caso non fosse presente un giocatore di ruolo PIVOT 1 il lo stesso ruolo di PIVOT potrà essere preso da:

PIVOT 1T: è la persona con disabilità in carrozzina o in stazione eretta parzialmente autonoma (cioè una persona che ha un uso parziale degli arti superiori per cui ha comunque bisogno del Tutor per esercitare una delle seguenti funzioni:

A) direzionare dello scivolo.

B) posizionare il cuneo (se presente sullo scivolo) o la boccia sullo scivolo

Il Tutor rimanendo sempre girato di spalle rispetto al campo di gioco potrà esercitare quindi solo una delle due funzioni.

Laddove il giocatore scelga di esercitare da solo la funzione A (cioè direzionare lo scivolo), il Tutor eserciterà la funzione B, mentre laddove il giocatore scelga di esercitare da solo la funzione B (posizionare la boccia sul cuneo o direttamente sullo scivolo), il Tutor eserciterà la funzione A seguendo le indicazioni del giocatore stesso. Sarà comunque sempre il giocatore stesso ad imprimere il movimento alla boccia. Da quando il Tutor si posiziona di spalle rispetto al campo di gioco, e appoggia una mano sullo scivolo, i due giocatori hanno 20 secondi di tempo per esercitare le rispettive funzioni e scoccare il tiro.

PIVOT 1D: è la persona con disabilità in carrozzina o in stazione eretta autonoma rispetto alle funzioni richieste (cioè in grado di direzionare lo scivolo, posizionare il cuneo, posizionare la boccia sul cuneo stesso (laddove esiste) o scegliere l'altezza dalla quale spingerla senza l'aiuto del Tutor). Da quando il giocatore, posizionato nei pressi dello scivolo lo tocca per direzionarlo, ha 15 secondi di tempo per scoccare il tiro.

RUOLO 2: è la persona con qualsiasi tipo di disabilità che possiede l'utilizzo degli arti superiori con i quali riesce a tirare o lanciare la boccia.

A) può essere in stazione eretta, anche con l'ausilio di protesi, si sposta a fatica con una deambulazione lenta e con scarso equilibrio, non possiede la corsa.

B) può anche essere in carrozzina ma completamente autonoma negli spostamenti e nel lancio/tiro.

Per tirare o lanciare la boccia potrà posizionarsi in qualsiasi punto lungo la linea della zona di lancio in prossimità del campo di gioco ma comunque sempre dietro la linea di lancio stessa.

Da quando il giocatore dichiara all'arbitro di aver scelto la posizione, alzando un braccio, ha 10 secondi di tempo per scoccare il tiro.

RUOLO 3: è la persona con disabilità autonoma che possiede la stazione eretta e utilizza unicamente gli arti inferiori. Qualora dovesse essere in carrozzina, anch'essa utilizzerà comunque gli arti inferiori.

Deve posizionarsi appena oltre la linea di lancio in prossimità del campo di gioco, e da quando posiziona o gli viene posizionata la boccia a terra da un compagno ha 15 secondi di tempo per eventualmente spostarsi lungo la linea di tiro ed effettuare il tiro. Nel caso non fosse presente questa tipologia di persone (cioè giocatori che non possono utilizzare gli arti superiori), il ruolo potrà essere occupato da qualsiasi altra tipologia di giocatore, con o senza disabilità, che dovrà comunque utilizzare gli arti inferiori per tirare le bocce. Se fosse un giocatore senza disabilità dovrà tirare da una distanza superiore (posizionandosi in qualsiasi punto oltre la linea esterna dei 3/4 metri che delimita la zona di lancio). Da quando viene posizionata la boccia a terra ha 10 secondi di tempo per scoccare il tiro.

RUOLO 4: è la persona con o senza disabilità che possiede tutte le grandi prassie: si sposta autonomamente col cammino e di corsa, possiede l'utilizzo degli arti superiori e inferiori con i quali può lanciare o tirare la boccia. Possiede anche la forza e l'energia per alzare almeno un braccio e lanciare la boccia dall'alto. Il giocatore, per tirare o lanciare la boccia, dovrà posizionarsi nel settore di 70 cm segnato in un vertice (destra o sinistra) sulla linea esterna situata a 3/4 metri da quella posta in prossimità del campo di gioco. Da quando il giocatore entra nel settore ha 10 secondi di tempo per scoccare il tiro.

Deroghe per il tempo di tiro

I ruoli Pivot (1, 1T, 1D) possono avvalersi della facoltà di utilizzare secondi aggiuntivi per effettuare il tiro della boccia rispetto agli altri ruoli.

L'aumento dei secondi è stato scelto e concesso per permettere al giocatore di poter compiere l'azione di gioco a seconda delle proprie possibilità e capacità tenendo conto del tempo aggiuntivo per la preparazione al tiro.

4.7 Test di classificazione

Il processo di attribuzione di un ruolo, per ogni singolo giocatore, passa necessariamente dalla somministrazione di diversi test, qui proposti per *grado* e *tipologia*.

I gradi sono tre, i quali indicano l'ordine con il quale procedere.

Le tipologie, invece, sono le seguenti: test senso-percettivi, test di valutazione funzionale e test motori coordinativi.

Con i primi si effettua un'indagine sui principali analizzatori, ovvero le sensazioni cinestetiche e le percezioni visive, tattile e uditive.

I secondi ci permettono di valutare la forza, in particolare quella isometrica massima, con riferimento a specifiche aree del corpo, ovvero quelle maggiormente coinvolte nella fase di lancio della boccia. Per questo proponiamo, ad esempio, l'Hand grip il quale ci permette di indagare l'area dei flessori della mano - e si prevede che l'atleta esegua una contrazione massima e volontaria impugnando un dinamometro digitale.

Un altro test che rientra in questa tipologia è il TESYS, utilizzato per atleti in carrozzina - sempre per la valutazione della forza isometrica massima.

Per i test motori coordinativi abbiamo pensato al TPV (Test di Percezione Visiva e Integrazione Visuo-motoria) con particolare riferimento ai rapporti spaziali che implicano l'analisi di forme e schemi in rapporto al proprio corpo e spazio (subtest coordinazione oculo-manuale). Per quanto concerne la differenziazione dei ruoli l'elemento fondamentale è la distanza di tiro che permette la valutazione delle abilità motorie dei nostri giocatori.

La distanza oltre a definire la selezione del ruolo, si aggancia a quelle che sono le capacità condizionali con particolare riferimento alla forza. In ogni decorso tecnico del giocatore si riconoscono peculiarità individuali, identificabili nel proprio stile. La tecnica, quindi, rappresenta la soluzione metodologica ottimale ottenuta in base alle proprietà biomeccaniche generali del giocatore preso in esame.

Il miglioramento deve essere sviluppato secondo questo stile personale. Ogni giocatore possiede peculiarità determinate dalle proprie caratteristiche biotipologiche, specificate e sviluppate a seguito di allenamenti programmati nel tempo. Tentare di modellare un giovane a immagine e somiglianza del “modello giocatore” tipo, significa non tener conto delle peculiarità che rendono unico e inimitabile ogni individuo essere umano. Pertanto si deve adattare il “modello tecnico” teorico di riferimento alle caratteristiche di ognuno piuttosto che imporre modelli di riferimento immutabili.

5. ALLENAMENTO

5.1 Proposta e definizione obiettivi

Passando alla parte pratica, abbiamo pensato di progettare un allenamento in funzione dello schema motorio più importante per questo sport, ovvero, il gesto del lanciare. Come detto precedentemente, lanciare significa far muovere un oggetto attraverso un gesto vincendo la forza di gravità e/o l'attrito. Questo schema motoria è influenzato principalmente da capacità coordinative come la coordinazione oculo-manuale e da capacità condizionali come la forza. Tenendo in considerazione tutto ciò, abbiamo ipotizzato un programma d'allenamento durante le prime settimane della stagione sportiva, periodo in cui gli atleti si mettono in gioco in un nuovo sport e in nuovi schemi motori. Di conseguenza, lo staff tecnico assume un metodo di insegnamento globale, caratterizzato dalla libera esplorazione dei nuovi schemi motori. Gli atleti eseguono gli esercizi proposti dallo staff tecnico, il quale non si focalizzerà sulla perfezione esecutiva ma sul raggiungimento di uno schema motorio efficace. Invece, lo stile di insegnamento utilizzato dallo staff tecnico sarà indiretto, gli atleti apprenderanno sperimentando ed esplorando in modo induttivo gli schemi motori proposti durante l'allenamento.

Il gruppo squadra è composto da 16 atleti, di cui 3 atleti di ruolo 1, 5 atleti di ruolo 2, 4 atleti di ruolo 3, 4 atleti di ruolo 4. L'eterogeneità del gruppo determina in automatico una gestione della didattica in cui lo staff tecnico avrà la possibilità di dividere il gruppo per livello in modo tale da focalizzarsi maggiormente sul miglioramento delle abilità di ogni ruolo. Inoltre, la divisione per gruppi di livello permette allo staff tecnico di monitorare i progressi delle abilità tenendo in considerazione la classificazione dei ruoli, mentre gli atleti hanno la possibilità di avere una maggiore soddisfazione e una maggiore autoefficacia personale osservando i miglioramenti delle loro abilità.

5.2 Strutturazione delle fasi e descrizione delle attività

Riscaldamento

L'allenamento viene svolto all'interno di una palestra e dura 90 minuti: i primi 10 minuti sono dedicati al riscaldamento, in particolare il preparatore atletico gestisce la mobilità articolare in modo tale da ridurre il rischio di infortuni e aumentare l'ampiezza del movimento degli atleti. I vari esercizi di mobilità sono svolti in funzione del gesto motorio da eseguire nel corso dell'allenamento e in funzione delle abilità degli atleti. Gli atleti che dominano lo schema motorio del lanciare con gli arti superiori, eseguono principalmente esercizi di circonduzione, adduzione e abduzione con l'ausilio di bastoni in legno per rinforzare l'articolazione scapolo-omerale, inoltre per aumentare la mobilità dell'articolazione radio-carpica eseguono esercizi di estensione, flessione e circonduzione con l'ausilio di bande elastiche. Invece, gli atleti che dominano lo schema motorio del lanciare con gli arti inferiori, eseguono esercizi di flessione, estensione e circonduzione per l'articolazione femoro-tibiale e per l'articolazione tibio tarsica con l'ausilio di bande elastiche. Infine, gli atleti che dominano lo schema motorio del lanciare con il capo, principalmente gli atleti di ruolo 1, eseguono esercizi di flessione e circonduzione del capo con l'ausilio di uno compagno di squadra in qualità di tutor.

Riteniamo fondamentale dedicare del tempo e una particolare attenzione agli esercizi di mobilità in quanto la maggior parte degli atleti non è abituato ad eseguire determinati movimenti con i propri arti, di conseguenza, il potenziamento dell'articolazione porterà dei benefici nella vita quotidiana e dei benefici dal punto di vista psicologico nella prevenzione degli infortuni e nella cura del proprio corpo.

Attivazione motoria

Conclusa la fase di riscaldamento, lo staff tecnico gestisce la parte di attivazione motoria della durata di 15 minuti, nella quale la didattica viene organizzata a gruppo unito con l'obiettivo di iniziare a strutturare dei legami tra compagni di squadra.



L'esercizio che verrà proposta agli atleti si chiama "palla in buca" e prevede come obiettivo lo schema motorio del lanciare. Lo staff tecnico predispose sul lato lungo della palestra 10 scatoloni ribaltati di varie dimensioni e successivamente con lo scotch di carta raffigura sul pavimento le linee delle distanze di tiro regolamentari, in modo tale da creare un ambiente il più possibile affine a quello della gara. Una volta predisposto tutto il materiale necessario, ogni atleta deve posizionarsi nelle varie distanze secondo il proprio ruolo e provare a lanciare la boccia all'interno dello scatolone.

L'obiettivo è quello di raggiungere un determinato punteggio attribuito dallo staff per ogni ruolo; affinché tutti gli atleti possano raggiungere l'obiettivo fissato, viene adattata la dimensione degli scatolone e viene adattata la distanza di tiro. Infine, lo staff tecnico potrà proporre delle varianti con l'obiettivo di migliorare alcune abilità tecniche specifiche e per ottenere un maggior coinvolgimento nell'attività degli atleti.

Per esempio, si potrà inserire la variante di tirare con la mano debole per migliorare la lateralità, oppure, la variante di tirare con dei guanti da neve per migliorare la percezione degli atleti.

Parte centrale

Proseguendo con l'allenamento il gruppo verrà diviso in due secondo il criterio delle abilità; il gruppo 1 sarà composto da ruoli 1 e ruoli 2, mentre il gruppo 2 sarà composto da ruoli 3 e ruoli 4. L'esercizio che verrà proposto al gruppo 1 si chiama "gioco dei cecchini", verranno

utilizzate bocce o palline di diverse dimensioni, gesso bianco o scotch carta e prevede come obiettivo lo schema motorio del lanciare. Una volta che lo staff tecnico avrà sistemato il campo, si partirà con il gioco della durata di 15 minuti e verrà eseguito in contemporanea col gioco proposto al gruppo 2. I giocatori coinvolti sono 8, e a seconda del ruolo assegnatogli effettueranno il lancio da diverse distanze, con l'obiettivo di far fermare la palla all'interno dei cerchi (di diverse

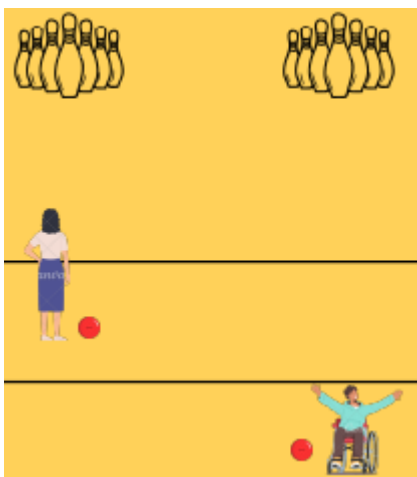


dimensioni) disegnate sul pavimento. Il gioco consiste quindi in un lancio della boccia da parte del giocatore, che viene effettuato da una certa distanza, con l'obiettivo di fare centro all'interno di alcuni bersagli; ma il gioco oltre a svilupparsi in orizzontale (dando la possibilità di lanciare la pallina anche con l'utilizzo dei piedi), possiede anche una proiezione verticale, difatti i cerchi di diverse dimensioni disegnati sul pavimento verranno anche disegnati sul muro di fronte ai lanciatori, fornendo delle opzioni di tiro aggiuntive in cui l'uso della forza richiesto dovrà essere maggiore al fine di centrare i bersagli.

Questo gioco non è finalizzato unicamente alla precisione con cui si esegue un tiro, ma attraverso l'espressione della forza dei singoli giocatori si potranno vedere i miglioramenti che li porteranno ad aumentare il proprio range di tiro, spostandosi così sempre più lontano all'interno del proprio ruolo o a scalare in altri.

Questo tipo di esercizio, con la componente della divisione del lavoro in ruoli, permette di dare ancora di più valore alle abilità residue, poiché nessuno viene posto sullo stesso livello, ma al fine di migliorare le proprie abilità residue è giusto partire da livelli differenziati che le riescano a valorizzare. Questo esercizio non ancora il ruolo 1 alla sua posizione, ma gli permette di esplorare nuovi aspetti delle sue abilità, migliorandone le condizioni. Lo staff tecnico potrà proporre delle varianti, come l'utilizzo della mano non dominante per migliorare la lateralità, oppure potranno variare le grandezze dei cerchi o il modo di far arrivare la pallina all'interno di essi, ad esempio aggiungendo uno o più rimbalzi migliorando la tecnica e la precisione.

L'esercizio che verrà proposto al gruppo 2 si chiama "gioco del bowling", verranno utilizzate bocce o palline di diverse dimensioni, birilli, clavette o coni, e gesso bianco o scotch carta;

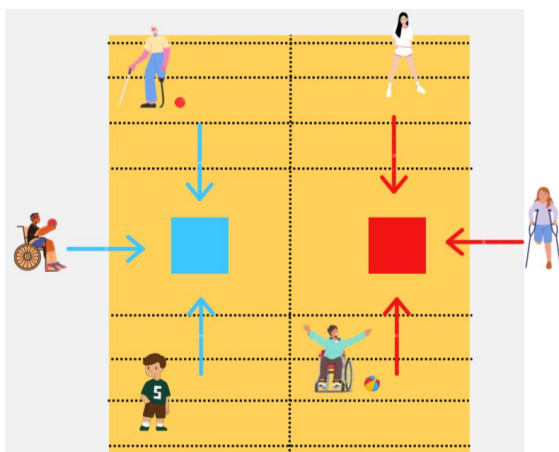


prevede come obiettivo lo schema motorio del lanciare. Il gioco verrà effettuato in contemporanea col gruppo 1, e una volta che lo staff tecnico avrà allestito il campo si procederà con il gioco della durata di 15 minuti, in cui i giocatori divisi in due squadre, a seconda del loro ruolo tireranno da diverse distanze, cercando di far più punti possibili facendo cadere i birilli come nel bowling.

Per lo svolgimento del gioco verranno utilizzate le misure del campo da gioco del targetball, sostituendo il cerchio dei punti con i birilli, e mantenendo le distanze del tiro dei ruoli.

Sono previste più manche all'interno dell'esercizio, e lo staff tecnico potrà proporre delle varianti, non solo riguardanti la tecnica del tiro, che ad esempio potrà includere l'utilizzo della mano non dominante oppure condizioni di disturbo come dei guanti, ma anche modifiche dell'environment come ad esempio la presenza di alcuni ostacoli lungo la traiettoria del tiro, oppure la modifica dello scopo del gioco che può diventare quello di far avvicinare il più possibile la pallina ai birilli, senza farli cadere.

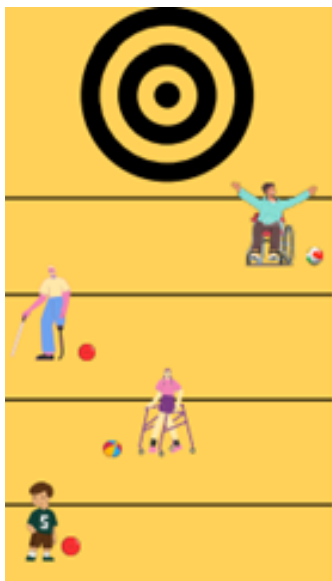
Successivamente i gruppi verranno riuniti dallo staff tecnico, che una volta preparata la nuova attività spiegheranno lo svolgimento del gioco. Il gioco si chiama "riempi il quadrato", e avrà una durata complessiva di 15 minuti e verranno utilizzate bocce o palline di diverse dimensioni e scotch carta. In questo gioco due squadre si affronteranno con l'obiettivo di lanciare le palline e di farle arrestare all'interno di un quadrato, ed il tiro verrà effettuato secondo le distanze definite dal proprio ruolo, ma potrà essere effettuato su tre lati diversi del campo da gioco, dando così la possibilità a tutti di effettuare i lanci ogni qualvolta se ne abbia



l'intenzione, senza dover aspettare il proprio turno. Rifacendoci a giochi simili utilizzati nella pallavolo e in altri sport si riesce a creare un contesto gara, non confusionario e che permette a tutti di essere agonisticamente presenti durante tutto l'arco dell'attività. Una volta lanciate tutte le palline verrà fatta la conta dei punti e verrà decretata la squadra vincitrice

partendo poi con un'altra manche fino allo scadere del tempo. Tra le possibili varianti proponibili dallo staff tecnico vi è quella di prefissare un punteggio da raggiungere con la somma delle varie manche, assegnando anche diversi punteggi a seconda del ruolo o della pallina utilizzata.

Parte finale



L'allenamento terminerà con lo sviluppo di una partita di targetball in cui lo staff tecnico preparerà il campo da gioco utilizzando le dimensioni del campo regolamentare, verranno svolte quante più manche possibili all'interno dei 30 minuti finali dell'allenamento, verranno applicate regole e punteggi definiti dal regolamento dello sport. Alla fine dell'allenamento verrà proposto un piccolo momento di rilassamento (Kaizen), in cui verrà proposto dallo staff tecnico o dagli atleti un argomento di partenza, dal quale sviluppare riflessioni e pensieri con l'obiettivo

di migliorare il coinvolgimento e le attività.

6. Conclusioni

All'inizio di questa presentazione abbiamo cercato di fornire una definizione di sport inclusivo, di riconoscere lo sfondo pedagogico, per poterci poi muovere verso una certa idea di programmazione di un'attività motoria. Abbiamo avvertito la responsabilità, in qualità di allenatori-educatori, di cogliere il bisogno di garantire esperienze di gioco sane e coinvolgenti per tutte le persone, soprattutto per quelle più fragili. Rompere l'episodicità del coinvolgimento di giocatori con disabilità all'interno dei contesti di aggregazione sportiva è e deve essere un imperativo, senza tuttavia snaturare le esperienze di gioco in virtù di un pietismo o mero assistenzialismo. Crediamo sia davvero possibile fornire opportunità di movimento e sfida adeguate per tutti senza dover ricorrere ad una "frammentazione" in categorie di giocatori: tutti possono dividere contemporaneamente lo stesso palcoscenico.

La proposta del targetball punta a far sì che la squadra sia, innanzitutto, un laboratorio sociale dove sviluppare legami, occasioni uniche di conoscenza reciproca, dove scoprirsi alleati davanti alle avversità, cooperando in maniera costruttiva e manifestando tolleranza.

La disciplina qui raccontata è aperta e in divenire, suscettibile a qualunque forma di cambiamento in grado di fornirle nel tempo, attraverso costruttivi feedback, concreti miglioramenti: le revisioni vengono dunque viste come aggiornamenti che testimoniano la natura vitale dinamica di un'attività che, ancora una volta, si adatta a chi la pratica e non viceversa.

6.1 Attribuzioni (Presentazione + Tesina)

In ogni lavoro di gruppo viene dato, inevitabilmente, un apporto diverso da persona a persona; ci teniamo, tuttavia a evidenziare che questo elaborato è stato realizzato bilanciando idee:

- *originarie*, pensate e sviluppate a partire da un singolo membro
- *ispirate*, approfondite sulla base di tematiche proposte da altri
- *dialogate*, generate dal confronto di tutti i componenti del gruppo

Alessandro Xausa:

Scelta del nome (Targetball); realizzazione del logo (in digitale); cura della veste grafica della presentazione; indagine sugli sport della tradizione, adattati e inclusivi presenti nel panorama internazionale; illustrazione dei principali fondamenti del gioco dal punto di vista pedagogico; una prima definizione degli spazi di gioco adattati e del regolamento; individuazione di materiali necessari per la pratica sportiva inclusiva; riflessione sugli schemi motori di base coinvolti; configurazione dei test motori e di valutazione funzionale per l'assegnazione dei ruoli; individuazione delle principali fonti con riferimento alla letteratura;

nella tesina realizzazione dei punti 1; 2; 3.1; 3.3 (esclusa la parte dello “sport intergenerazionale”); 4.7 (classificazione, per grado e tipologia con esempi, dei test) e 6.

Diego Vitali:

Riflessione sulle capacità motorie, approfondimento sullo schema motorio di base del lanciare e analisi delle tecniche di lancio nelle bocce, riflessione sugli sport open e closed skills, analisi sui fondamenti pedagogici dello sport intergenerazionale, individuazione di materiali necessari per la pratica sportiva inclusiva. Stesura nella tesina della parte relativa allo scopo del gioco.

Camilla Petruzzi:

Definizione approfondita del regolamento di gioco; individualizzazione e classificazione delle funzionalità dei ruoli ;deroghe per il tempo di tiro ; approfondimento dei test motori necessari per la differenziazione dei ruoli ; realizzazione grafica della parte del regolamento e dei ruoli. Infine ho analizzato e approfondito in maniera teorica la parte di allenamento, affiancando i miei compagni di gruppo.

Chiara Negri: Definizione approfondita sugli spazi e i materiali considerati ideali per il nostro sport; Ideazione del campo da gioco, analisi dei materiali tra cui le tipologie di palline e il kit gara, gli strumenti ausiliari in dotazione allo staff tecnico, i dispositivi di assistenza concessi tramite deroghe agli atleti, realizzazione grafica generale della presentazione e della tesina, in particolare della parte del campo da gioco, dei materiali, degli strumenti e dei dispositivi di assistenza. Infine ho analizzato e approfondito in maniera teorica la parte di allenamento, affiancando i miei compagni di gruppo.

Federico Lancini:

Struttura dell'allenamento con focus sulla parte centrale e finale di esso; gioco dei cecchini, gioco del bowling e gioco riempi il quadrato; supporto nella definizione dei test,

nell'individuazione dei ruoli e nello sviluppo del regolamento dello sport (punteggio e dinamiche di gioco).

Alessandro Ghidinelli: Struttura dell'allenamento, focus sullo stile esplorativo (prima settimana di attività dell'anno), fase di riscaldamento: mobilità articolare, attivazione motoria (palla in buca), realizzazione grafica delle varie parti dell'allenamento, idea di dare un valore oggettivo ai test.

7. BIBLIOGRAFIA

- M. Barbiero, A. Lucchetta, I. Ranalletti; “Manuale tecnico Smart Coach”, Lucky Dreams SRL, 2022.
- M. Benetton, S. Visentin; “Attività fisica e sportiva inclusiva. Riflessioni pedagogiche e strategie didattiche per esperienze motorie universali”, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2021
- F. Casolo, G. Mari, F. Molinari; “Sport e inclusione”; Vita e Pensiero, 2018
- M. Gollin; “Allenare le capacità motorie residue”, Erika Editrice, 2020
- C. D. Lago, S. Miola, D. Bordignon, L. Meggiolaro, M. Rodighiero; “Gioco anch'io. Percorsi e strategie didattiche per l'educazione fisica inclusiva”; Erickson; 2021.

- G.Savia; “Universal Design for Learning. Progettazione universale per l’apprendimento e didattica inclusiva”; Erickson, 2016
- D. Senarega; “Attività motorio-sportive e disabilità. Scienze e tecniche dello sport nella diversabilità”, Liberodiscrivere, 2014
- “Mapping study on the intergenerational dimension of sport”, A report of The European Commission, Ecorys, 2020.
- G. Valenti, “La visione globale”, Il nuovo calcio, 2018
- A. Turri, “Allenamento articolare funzionale, migliorare e mantenere la funzionalità delle articolazioni per la salute e la performance”, Edizioni LSWR, 2020

8. SITOGRAFIA

- www.eisi.it
- <https://eisi.it/wp-content/uploads/2022/11/Regolamento-Tecnico-Boccia-Inclusiva-Novembre-2022.pdf>
- https://youtu.be/_2I6trt-pr8?si=3DAFfhq6FOhi7JOW
- www.federbocce.it
- <https://www.megaform.com/en/sensory-adapted-pe/adapted-pe/>

- <https://www.oliunid.it/blog/forza-nelle-dita-consigli-per-lo-sviluppo-della-forza-massimale-oliunid-is-training/#:~:text=I%20metodi%20con%20cui%20possiamo,Fisiorock%20con%20i%20Finger%20Curls>
- https://www.my-personaltrainer.it/Tv/Esercizi/Workout/Esercizi_riscaldare_rinforzare_rilassare_spalla.html#:~:text=Esercizi%3A,asciugamano%20fisso%20sotto%20il%20braccio