Progetto Racchette in Classe – pickleball

Migliorare l'autonomia e l'autostima dei ragazzi con il gioco del pickleball

Premessa

Il format di questo progetto è stato sviluppato e realizzato dalla asd Lazio Pickleball, con il sostegno e il contributo della Federazione Italiana Tennis e Padel, a partire dall'anno scolastico 2023/2024. L'associazione ha collaborato con oltre 40 istituti scolastici di Roma, pubblici e privati, insegnando il gioco del pickleball a 14 mila alunni di scuole elementari, medie e superiori. Negli anni successivi il progetto si è diffuso rapidamente, andando a coinvolgere anche istituti comprensivi di Cerveteri, Mentana, Nettuno, San Cesareo e Anguillara Sabazia, Santa Marinella e Anagni.

Obiettivi



L'obiettivo del progetto non è quello di formare i futuri campioni olimpici di questa nuova disciplina, bensì utilizzare un gioco sportivo semplice e divertente come il pickleball per incoraggiare i ragazzi ad essere autonomi, ad impegnarsi in un'attività che richiede di mantenere alta la concentrazione e ad essere maggiormente inclusivi.

Organizzazione delle lezioni

Il progetto "Racchette in Classe – pickleball" si svolge in orario scolastico, senza costi per le famiglie e per le scuole, poiché è interamente finanziato dalla Federazione Italiana Tennis e Padel, e prevede la messa a disposizione per le scuole di tutto il materiale occorrente (reti mobili, racchette e palline) e degli istruttori, che si affiancheranno ai docenti nelle ore di educazione fisica previste dal calendario scolastico.

Argomenti delle lezioni



Modulo 1: introduzione alle regole del gioco

Il progetto punta da subito a sollecitare un clima positivo d'accoglienza e di integrazione. La semplificazione e l'inclusione sono le caratteristiche principali del pickleball e, di fatto, il segreto del suo rapidissimo sviluppo in tanti paesi nel mondo. Il pickleball è uno sport semplice e con pochissime regole: chiunque può prendere in mano una racchetta ed essere in grado di giocare immediatamente una partita, senza la necessità di dover affrontare degli allenamenti preparatori (ad esempio nel basket, prima di giocare una partita, è necessario effettuare lunghi allenamenti specifici per esercitarsi a tirare al canestro) o di studiare per imparare delle regole complicate (ad esempio nel rugby, prima di giocare correttamente una partita, bisogna apprendere tutte le regole). La prima parte della lezione sarà incentrata nella descrizione del gioco, di come è nato e si è sviluppato. Saranno descritte le caratteristiche delle attrezzature necessarie a giocare, in particolare facendo riferimento agli aspetti della sicurezza. Le palline e le racchette sono molto leggere, quindi non c'è pericolo di farsi male, né di danneggiare cose.

Modulo 2: focus su fair play e rispetto di arbitro ed avversari

I tutor sportivi che gestiranno le attività del programma avranno il compito di fornire assistenza ai partecipanti durante gli allenamenti, dando particolare enfasi alle regole riguardanti il fair play e il rispetto dell'avversario. Una caratteristica importante delle partite di pickleball è, infatti, che di norma sono i giocatori ad arbitrare e contare il punteggio, con l'intervento degli arbitri solo in caso di errori. In particolare, citiamo testualmente due paragrafi del regolamento tecnico sportivo approvato dalla Federazione Italiana Tennis e Padel:





"Il Pickleball è un gioco propedeutico al tennis che richiede cooperazione e cortesia. Un senso di fair-play nel dare all'avversario il beneficio di qualsiasi dubbio è essenziale per consolidare i principi alla base del gioco: Divertimento e Competizione";
"Principio fondamentale è dare all'avversario il beneficio del dubbio: ogni palla, che non può essere chiamata "fuori" con sicurezza, è "buona" e rimane in gioco".



Attraverso il gioco del pickleball è possibile sollecitare i ragazzi nel riconoscere l'importanza dell'altro (compagno o avversario) e, in generale, la dignità della persona: la sfida sportiva, infatti, non può esistere senza il concorrente, il cui ruolo e la cui presenza sono assolutamente necessari per la competizione. Nello sport, a differenza dei giochi elettronici, non ci sono avversari o "nemici" da eliminare.

Il pickleball si caratterizza per essere un gioco inclusivo: a differenza della maggior parte degli sport tradizionali, nei quali chi è più dotato tecnicamente riesce a prevalere con grande differenza sui giocatori meno portati, ha la capacità di mettere chiunque a proprio agio e di far divertire indistintamente sia coloro che sono più portati sia coloro che hanno minori doti tecniche e atletiche.

La metodologia seguita dai nostri istruttori è finalizzata alla massima inclusione di ogni tipologia di giocatore. Le regole del gioco saranno adattate per tenere conto del diverso livello di abilità dei singoli alunni, allo scopo di consentire a tutti di trovare la propria soddisfazione nel raggiungimento di un obiettivo: ad esempio vincere la partita, oppure riuscire a raggiungere un numero minimo di palleggi, etc. Il progetto proposto ha, tra le proprie specificità, quella di riuscire a catturare l'attenzione di tutti gli allievi in maniera continuativa, compresi coloro che hanno minori capacità di concentrazione, e far di vivere l'esperienza sportiva senza nessun tipo di disagio.

Modulo 3: capacità di autogestirsi



Questa fase del progetto mira a concedere una maggiore autonomia ai partecipanti al corso. Le regole e le dimensioni del campo saranno adattate per tenere conto delle capacità e delle esigenze di ogni giocatore, garantendo un'esperienza soddisfacente per tutti i livelli di abilità. Saranno predisposti dei format di gioco semplificato per i principianti, ad esempio introducendo la regola di alternare la battuta indipendentemente da chi ha vinto lo scambio precedente (nelle partite ufficiali, la coppia che ottiene il punto continua a battere finché non perde uno scambio). Un'altra regola per semplificare ulteriormente il gioco, che è stata sviluppata appositamente per i bambini della scuola primaria, prevede la battuta all'interno del campo da gioco.

Un aspetto importante di questo modulo didattico consiste nel controllo della forza dei colpi. Saranno svolti degli esercizi specifici nei quali è importante riuscire a dosare l'energia trasmessa alla pallina. I partecipanti saranno suddivisi in gruppi, nei quali ci saranno i lanciatori, i colpitori, i raccattapalle e gli arbitri. Nel corso della lezione tutti gli alunni avranno la possibilità di ricoprire ognuno dei diversi ruoli.





Un esercizio particolarmente apprezzato dai ragazzi è quello nel quale gli alunni diventano istruttori. Saranno svolti degli esercizi specifici nei quali tutti, anche coloro che sono meno portati degli altri, potranno assumere il ruolo di allenatore della squadra oppure di un singolo atleta (personal trainer), facendo esercitare i propri compagni con delle prove specifiche che gli saranno state precedentemente illustrate.

Modulo 4: torneo d'Istituto

Al termine delle lezioni, il progetto prevede la possibilità di realizzare un vero e proprio torneo di Istituto, con un tabellone che preveda dei gironi preliminari, con coppie formate dai giocatori della stessa classe, e poi una seconda fase a eliminazione diretta, con le coppie vincitrici di ciascun girone di classe che sfidano le coppie di altre classi. L'obiettivo del progetto è far sì che i partecipanti siano in grado di gestire tutte le fasi del gioco con la maggiore autonomia possibile. Il tutor cercherà di intervenire il meno possibile, dando agli alunni la sensazione di essere completamente autonomi in tutte le fasi della giornata.

L'ultima giornata vedrà giocare le fasi finali del torneo e, al termine delle partite, saranno organizzati dei momenti di pausa e di socializzazione, per favorire il coinvolgimento di giocatori e arbitri, cercando insieme di individuare quali sono stati gli aspetti più importanti di questa esperienza.





Risultati attesi

- ✓ Approcciare in maniera ludica alle sfide sportive, senza porre eccessiva attenzione al risultato delle partite ma cercando obiettivi diversi, che siano sempre raggiungibili da ogni partecipante;
- ✓ Acquisire consapevolezza sul ruolo socio-emotivo che ha ogni aspetto del gioco sportivo, sulla possibilità che da una "sfida" possano uscire tutti vincitori;
- ✓ Stabilire relazioni efficaci di sinergia e supporto "circolare" tra compagni di squadra, imparando a coordinare diverse strategie di gioco nel corso di una partita;
- ✓ Affinare al meglio le proprie strategie di espressione del sé, sia in merito a bisogni, sentimenti, emozioni o punti vista, che nel condividere vissuti ed esperienze;

Istruttori Federali

La squadra di istruttori federali della Lazio Pickleball che in questi anni ha partecipato al progetto è costituita da: Mario Caracciolo, Antonio Greco, Alessio Fiori, Cecilia d'Avos, Andrea Ruta, Cristiana Mucciola, Francesca Sartini, Simona Tudone, Daniele Cerbone.



Informazioni e adesione al progetto

Per ulteriori informazioni sul progetto o per richiederne l'attivazione è possibile scrivere a laziopickleball@gmail.com o chiamare il 3471000976 (telefono o whatsapp).