

Le basi del DodgeBall: allenamento, esercizi e addestramento



1. Introduzione
2. Riscaldamento e defaticamento
3. Percorsi
4. Esercitazioni
5. Giocare per divertirsi
6. Codice di Condotta
7. Dodgeball nella Scuola

1. Introduzione al DodgeBall

Schiva, piega, abbassati, tuffati...e schiva, questo è ciò che la maggior parte della gente ha correlate al DodgeBall nel corso degli ultimi anni. Il gioco del Dodgeball è uno sport che prende origine nella forma di gioco ricreativo e che ora è evoluto in associazioni e federazioni, tornei locali, nazionali e internazionali adatti per adulti e studenti di tutti gli angoli del mondo. Per questa ragione, questo documento è stato concepito per aiutare chiunque desideri migliorare le performance della propria squadra o è interessato ad approfondire le conoscenze in questo gioco.

Saranno trattati suggerimenti per il riscaldamento ed il defaticamento, i percorsi, le esercitazioni, il gioco come divertimento, i codici di condotta e le ragioni per le quali il DodgeBall dovrebbe essere giocato nelle scuole. Le prove e gli esercizi sono ad un livello di base e sono scritti per aiutare i principianti ad iniziare ad avvicinarsi a questo gioco nel modo più facile e piacevole possibile.

Per maggiori informazioni riguardo le attrezzature, dimensioni del campo, e le regole consultare il Regolamento ufficiale.

2. Riscaldamento e Defaticamento

Il riscaldamento ed il defaticamento sono essenziali per qualsiasi allenamento. Lo scopo di un riscaldamento è di aumentare il flusso sanguigno, riscaldare i muscoli e rendere la mente pronta per l'esercizio. Lo scopo del defaticamento è di ridurre il rischio di dolori muscolari. Mantenersi caldi immediatamente prima di una sessione è vitale e ciò aiuta a prevenire eventuali infezioni quando il sistema immunitario del vostro organismo è al suo livello più basso ed aiuta anche a recuperare i vostri livelli di energia.

CORSA:

Questa è la via più facile per far sì che il corpo si muova ad un ritmo costante per un preriscaldamento oppure ad un ritmo lento per un defaticamento. Se ci si trova in una palestra o in un campo sportivo c'è sempre la possibilità di farlo e non è necessaria alcuna attrezzatura. Inserire in questo un pò più di attività può essere fatto con una semplice routine: 1° colpo di fischietto e le mani toccano terra, 2° colpo: salto in su verso il soffitto, 3° colpo: scatto di corsa fino al muro più vicino e così via.

STRETCHING:

E' molto importante stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo. Normalmente questo è realizzato con una persona al centro del cerchio che indica quale stiramento fare dopo, in modo che tutti quanti facciano la stessa cosa nello stesso istante. Vedere alcuni esercizi di stretching nelle prossime figure.

Figura 1

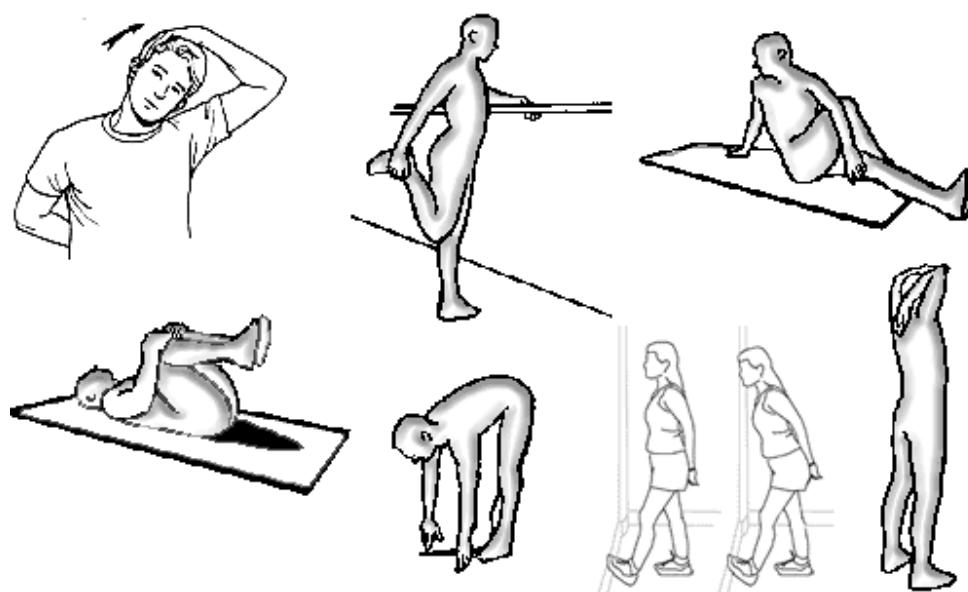
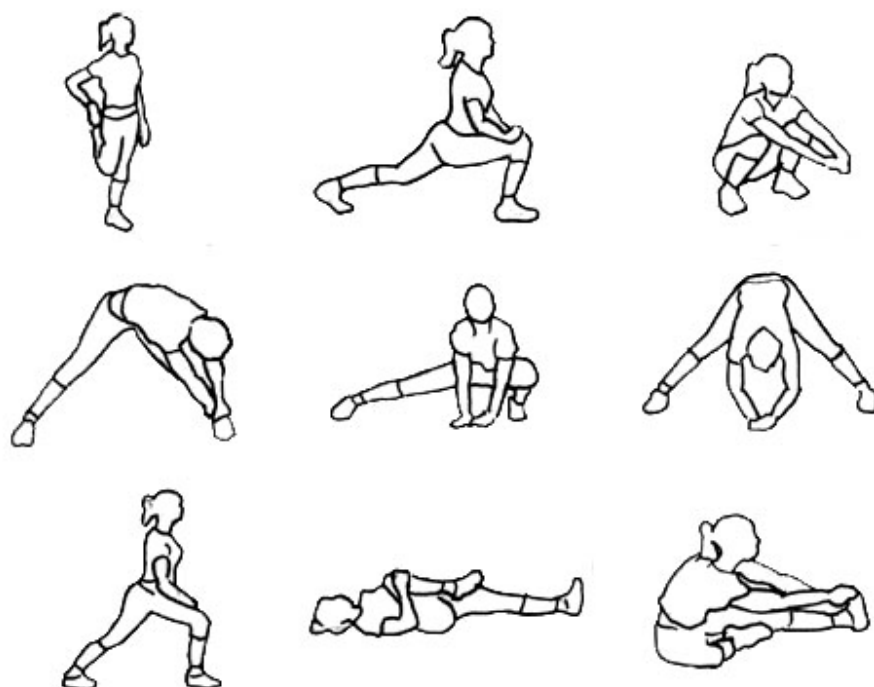


Figura 2



3. Percorsi

I percorsi sono un buon strumento per il riscaldamento poiché possono essere fatti a bassa o elevata intensità, sono facilmente realizzati e possono essere controllati ponendo un tempo limite di svolgimento. Di seguito sarà elencata una lista di semplici stazioni che possono essere utilizzate per migliorare l'abilità con la palla, la resistenza, l'agilità e la mira:

ABILITA' CON LA PALLA:

- 1) Stando a meno di un metro dal muro e rivolti verso di esso, muovere la palla da sinistra a destra, passandola al di sopra della testa. Usando solo la punta delle dita di una mano e mantenendo la palla vicino alla parete, cambiare mano quando la palla raggiunge il centro.
- 2) In posizione eretta, tenere la palla tra le gambe leggermente divaricate con le mani poste su di essa, una davanti e una dietro. Scambiare rapidamente mani prima che la palla tocchi terra.
- 3) Muovere una palla attorno alla vita o al di sopra della propria testa il più rapidamente possibile, cambiando il senso ogni 5 volte.

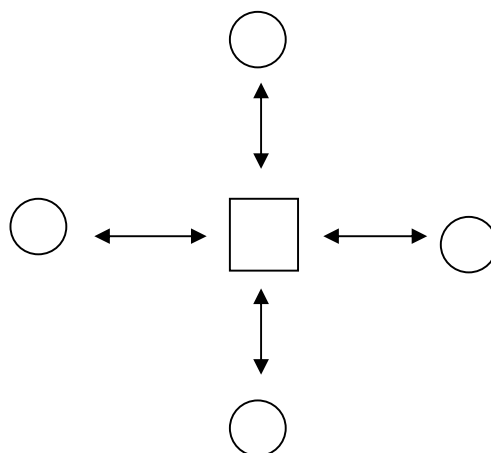
RESISTENZA:

- 4) Salti sul posto
- 5) Staffetta da cono a cono
- 6) Salire e scendere velocemente da un rialzo (scalino, piccolo banchetto ecc.)

AGILITA':

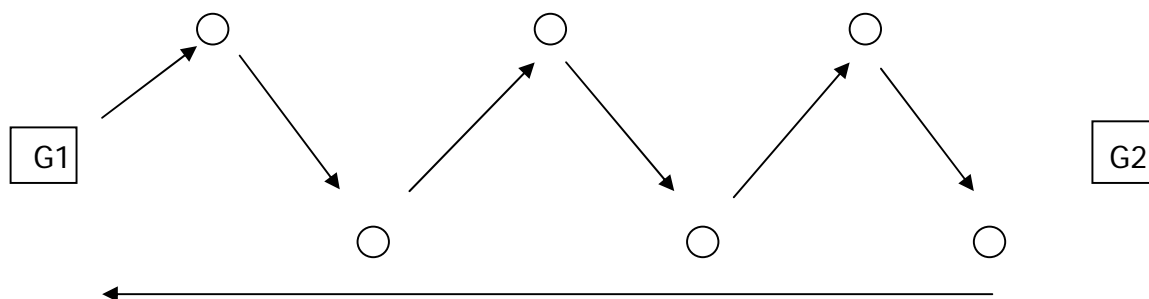
- 7) Dei segnali sono posizionati davanti, dietro, a sinistra e destra di un giocatore (cerchi), il giocatore deve partire dal centro (quadrato) e scattare verso il primo segnale di fronte ad esso e tornare al centro, verso destra e tornare al centro, e così via. Il giocatore deve rimanere sempre voltati in avanti.

Figura 3



8) Posizionare dei coni (cerchi) a zig-zag. Il Giocatore 1 sta da un lato e scatta verso ogni cono esterno e poi interno seguendo la sequenza e torna indietro all'inizio per ripeterlo. Il Giocatore 2 conta quante volte viene compiuto il percorso.

Figura 4



MOVIMENTO:

9) Il Giocatore 1 sta ad 1 metro dal muro, rivolto verso di esso ed il Giocatore 2 sta 5 metri più indietro. Il Giocatore 2 chiama "sinistra" o "destra" e lancia la palla nella direzione che ha chiamato. Il Giocatore 1 deve girarsi alla propria sinistra o destra e prendere la palla diretta verso di lui.

10) Il Giocatore 1 ed il Giocatore 2 stanno ad 1 metro di distanza, l'uno rivolto verso l'altro. Il Giocatore 1 piazza la palla in un punto qualsiasi nelle vicinanze del Giocatore 2: alta, bassa, a sinistra, a destra, la fa rimbalzare di fianco e la rotola sul pavimento. Il Giocatore 2 deve afferrare la palla il più rapidamente possibile.

MIRA:

11) Il Giocatore 1 sta a 2 metri di distanza dal muro, rivolto verso di esso e deve contrassegnare un punto sulla parete verso il quale dovrà mirare. Usando la palla deve tentare di colpire più volte possibile il punto contrassegnato. Il Giocatore 2 terrà il conto.

12) Sul muro ci sono 5 segnali colorati o numerati; il Giocatore 1 sta a 3-6 metri di distanza dal muro, il Giocatore 2 chiama a voce alta un colore/numero ed il Giocatore 1 mira e lancia verso il corrispondente segnale. Il Giocatore 2, conta quanti centri colpisce il compagno.

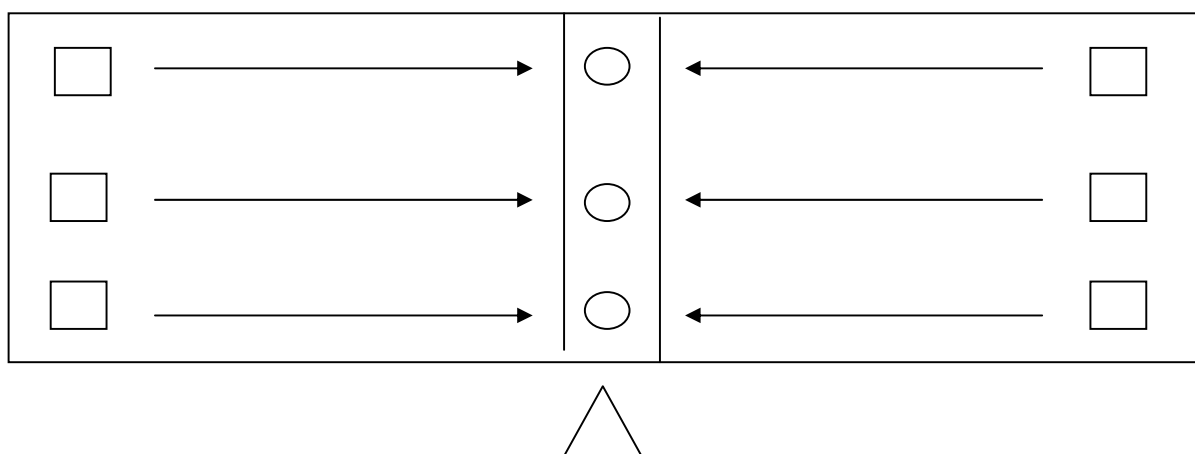
Assicurarsi che tutte le stazioni siano alternate e non vi siano due stazioni dello stesso gruppo una dopo l'altra.

4. Esercitazioni

REAZIONI E VELOCITA':

Questa esercitazione lavorerà sulle reazioni e sulla velocità. Tre palle (cerchi) sono posizionate nella Dead Zone, 3 giocatori sono ognuna delle due linee di fondo (quadrati). L'allenatore (triangolo) è a lato del campo e dà, a voce o col fischietto, il segnale di partenza. Un giocatore da ogni linea di fondo corre verso il centro allo scopo di impossessarsi della palla prima dell'altro giocatore.

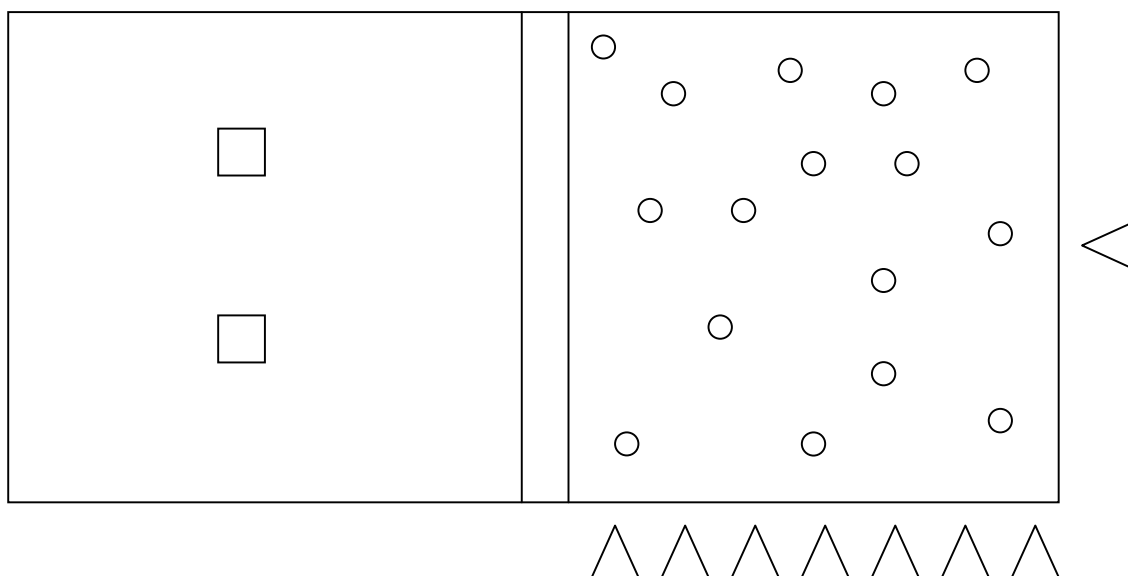
Figura 5



SCHIVATA E MOVIMENTO:

Questo è un esercizio che lavorerà sulla schivata della palla. Due lanciatori (quadrati) con un cesto di palle si posizionano al centro di una metà campo. Le casacche (cerchi) saranno sparpagliate sul pavimento nell'altra metà campo e tutti i giocatori (triangoli) saranno in fila sulla linea esterna con un giocatore che inizia dal centro della linea di fondo. Lo scopo è afferrare una casacca senza essere colpiti dalle palle; se il giocatore riesce, tiene la casacca (vale 1 punto) va dietro la linea. Se una palla lo colpisce, si deve fermare, lasciare a terra l'eventuale casacca afferrata ed uscire dietro la linea. Una volta che tutte le casacche sono state portate fuori dal campo, il giocatore con più punti vince.

Figura 6



5. Giocare per divertirsi

Di seguito ci sono alcune variazioni al DodgeBall che possono essere modificate per meglio adattarsi al numero di persone che si ha a disposizione e alle loro abilità. Le prime tre sono ideali per il settore giovanile per evidenziare i fondamentali necessari per il gioco ed anche (le prime due) per ridurre il periodo di eliminazione che spesso ha causato discussioni all'interno di alcune scuole.

DODGEBALL CON LE "VITE" (Ideale per i bambini):

Sono coinvolte due squadre: una squadra formerà due linee una di fronte all'altra e sarà in possesso di palle (leggere) come munizioni (normalmente due palle). L'altra squadra invece si disperderà nello spazio compreso tra le due linee formate dalla prima squadra. La prima squadra lancerà le palle verso i giocatori della seconda. Se un giocatore di quest'ultima verrà colpito al di sotto delle spalle, verrà eliminato ed andrà a sedersi all'esterno. Se invece un giocatore della seconda squadra prenderà la palla (direttamente, e non dopo un rimbalzo), gli verrà assegnata una "vita" in più (ad es. se viene colpito ancora egli userà una "vita" e non verrà eliminato). Una "vita", è pertanto una possibilità di restare in gioco anche dopo essere stato colpito. Un giocatore non può ricevere più di tre "vite"; la quarta, quinta ecc. volta che un giocatore prende la palla, egli può "recuperare", cioè riportare in gioco, uno dei compagni eliminati chiamandolo per nome. Quando tutti i giocatori della seconda squadra sono eliminate, o su decisione dell'insegnante, le due squadre si scambiano di ruolo.

VARIAZIONE: Se un giocatore della squadra avversaria blocca la palla prima che colpisca qualcuno o rimbalzi per terra, il lanciatore viene eliminato.

DODGEBALL CON UN BREVE TEMPO DI ELIMINAZIONE (Ideale per bambini):

I giocatori si dividono in due squadre uguali; l'area di gioco è un ampio rettangolo con una linea che attraversa il centro e si impiegano tante palle quanti sono i giocatori di una singola squadra. Ogni giocatore lancia la palla cercando di colpire uno dei componenti dell'altra squadra. Se questi ultimi bloccano la palla, il lanciatore viene eliminato. Se la palla colpisce un giocatore alla testa (o comunque al di sopra delle spalle), il lanciatore viene eliminato. Se la squadra che ha dei giocatori eliminati, colpisce un componente dell'altra squadra, tutti i giocatori eliminati della prima squadra rientrano in gioco. Se la palla rimbalza è Palla Neutra.

DODGEBALL DI BASE (Ideale per bambini)

Formare un ampio cerchio con tutti i giocatori e scegliere uno di loro per cominciare. Quest'ultimo lancerà una palla (preferibilmente soft) a qualcun altro attraverso la stanza. Se questi la bloccherà, a sua volta la lancerà a qualcun altro, e via dicendo. Se invece la farà cadere, si siederà per terra sul posto. L'ultimo giocatore che resterà in piedi sarà il vincitore.

DODGEBALL CIRCOLARE:

I giocatori sono divisi in due squadre. Si utilizza il cerchio centrale del campo da basket. Una squadra sta all'interno del cerchio e l'altra squadra si dispone in ordine sparso attorno ad esso. Una palla viene lanciata verso i giocatori all'interno del cerchio. Essi possono correre e muoversi dove vogliono ma non possono mai uscire dal cerchio stesso. Se un giocatore al centro viene colpito, esce dal cerchio e entra a far parte della squadra esterna. Il gioco termina quando una sola persona, che diventa il vincitore, rimane dentro il cerchio.

FRISBEE DODGEBALL:

Due squadre giocano all'interno di un rettangolo con una riga che separa le due squadre. Verranno impiegati 2, 3 or 4 frisbee, a seconda del numero e la capacità dei giocatori. Se un giocatore blocca effettua una presa del frisbee lanciato, il lanciatore viene eliminato; il gioco continua fino a che tutti i i giocatori di una squadra non sono stati eliminati.

6. Codice di Condotta per un allenatore

La responsabilità di un allenatore verso i suoi giocatori è altamente importante; di seguito sono elencate le line-guida che ogni allenatore dovrebbe seguire:

1. Essere responsabile di fissare il confine tra giocatori e allenatore.
2. Preoccuparsi innanzitutto del benessere, della sicurezza e protezione dei giocatori.
3. Assumere tutte le precauzioni per rendere sicuro l'ambiente di lavoro.
4. Essere puntuale a tutte le sessioni di allenamento, alle partite e alle riunioni.
5. Essere responsabile della pianificazione, coordinamento, realizzazione e valutazione di una sessione di allenamento.
6. Essere responsabile della comunicazione e collaborare con il personale medico e con i professionisti interpellati per la diagnosi, trattamento e gestione di un problema medico o psicologico. Qualora non ci siano interventi medici, l'allenatore è in grado di dare un giudizio responsabile sulla necessità di non far giocare un atleta infortunato.
7. Essere responsabile di perseguire continuamente la propria crescita personale ed il proprio sviluppo professionale.
8. Assicurarsi che l'allenamento dei giocatori sia appropriato per frequenza e livello alla loro età, maturità e capacità.
9. Essere instancabile nello scoraggiare i giocatori a violare le regole.
10. Educare i giocatori al pericolo legato alla assunzione di sostanze vietate che alterano le performance degli atleti e ricordare ad essi le leggi ed i regolamenti relativi a questo reato.
11. Accettare la responsabilità del comportamento dei propri giocatori quando ci si trova in un ambiente sportivo.
12. Raggiungere un accordo individuale con i giocatori su quale informazione ricevuta dall'allenatore è da ritenersi come confidenziale. Comunque la rivelazione di informazioni a terzi soggetti sarà necessaria:
 - a. Per motivi legali o medici
 - b. Per la protezione di minori da abusi
 - c. Per rischi alla salute e alla sicurezza
 - d. Per azioni disciplinari a carico di un giocatore
13. Mai fumare in palestra o comunque durante eventi sportivi
14. Non bere alcolici poco prima di un allenamento o di una partita
15. Essere giusto e corretto con tutti i giocatori

7. Il DodgeBall nelle Scuole

Il DodgeBall è nato all'interno delle scuole, anche se questo gioco molto amato da tutti ultimamente rischia di essere bandito dai ragazzi durante la ricreazione o le lezioni di Educazione Fisica. Di seguito sono elencate alcuni degli argomenti che spesso emergono contro di esso.

SICUREZZA: *"Il DodgeBall è un gioco violento".* Il DodgeBall è potenzialmente meno dannoso degli sport tradizionali quali il calcio o la pallacanestro, eppure le abilità dei giocatori, in questi sport, sono molto più prese in considerazione dai ragazzi e dalla società in generale rispetto al DodgeBall. Anche la *"violenza"* di questo gioco nn è certamente molto diversa da quella di una schiacciata nella pallavolo o uno smash indirizzato sull'avversario nel tennis. Le palle usate in questo gioco sono varie; normalmente il regolamento prevede l'utilizzo di palle in gomma butilica o espansa non troppo gonfie, che di solito sono morbide. Spesso negli armadi delle scuole ci sono palle in gomma-piuma o in schiuma che possono perfettamente essere utilizzate allo scopo con un rischio veramente minimo.

ELIMINAZIONE: *"Il DodgeBall è un gioco ad eliminazione ed incoraggia l'allontanamento dal gioco".* Un'altra discussione su questo gioco è il processo di eliminazione; ci sono variazioni del gioco dove la eliminazione non è prevista, ad esempio nel caso in cui ai giocatori vengano tolti punti o in cui un giocatore resti eliminato solo per un tempo limitato. E ciò... elimina... il processo di eliminazione! E d'altra parte non è l'unico gioco che prevede l'eliminazione del giocatore, come ad esempio in cricket.

TEAM BUILDING: *"Nel DodgeBall ogni giocatore gioca per sè stesso".* Il DodgeBall richiede un intenso lavoro di squadra, non è solamente raccogliere una palla e lanciarla verso un altro giocatore. La strategia, la confidenza e la cooperazione sono elementi essenziali di ogni membro di una squadra. Il gioco può anche essere utilizzato come metodo di premio tra l'insegnante e l'allievo, un'altra forma di lavoro di squadra e di ambiente positive.