



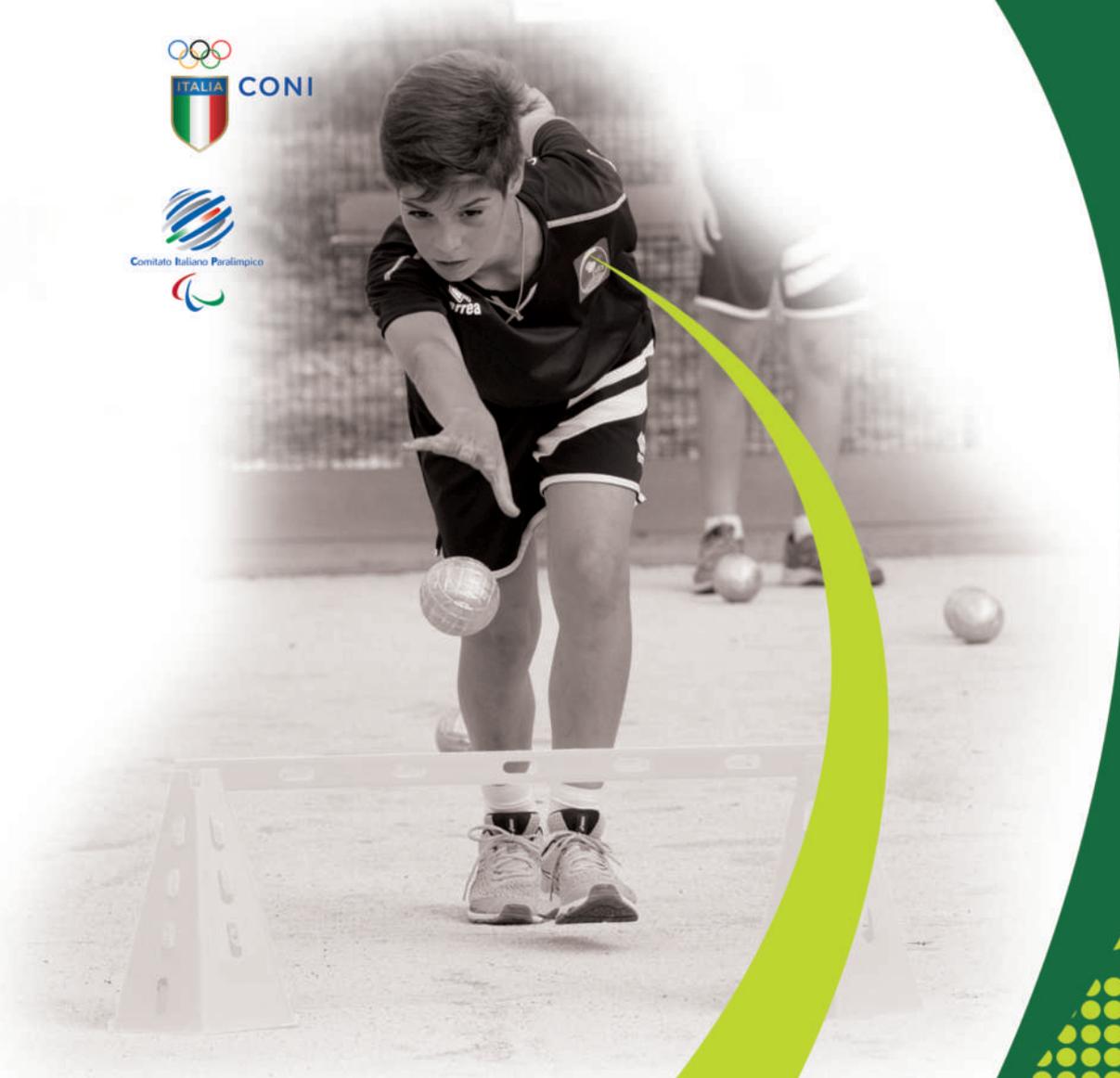
Federazione  
Italiana Bocce



CONI



Comitato Italiano Paralimpico



# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO - TATTICO DELLA SPECIALITÀ VOLO

A cura di Dario Campana



# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO - TATTICO DELLA SPECIALITÀ VOLO

A cura di Dario Campana

# indice

|   |         |
|---|---------|
| <b>1 INTRODUZIONE</b>   | pag. 1  |
| <b>1.1 Caratteristiche generali dello sport bocce e della specialità “volo”</b>                                 | pag. 1  |
| 1.1.1 Gli studi sullo sport bocce   | pag. 2  |
| 1.1.2 La tecnica nello sport bocce  | pag. 2  |
| <b>1.2 Dettagli regolamentari</b>   | pag. 4  |
| 1.2.1 Le bocce  | pag. 4  |
| 1.2.2 I terreni di gioco  | pag. 6  |
| <b>1.3 Gli ausili didattici per l’insegnamento dei fondamentali e per la correzione degli errori più comuni</b> | pag. 12 |
| <b>2 IL FONDAMENTALE DELL’ACCOSTO (O PUNTO)</b>   | pag. 14 |
| <b>2.1 La presa (o impugnatura) della boccia sottomano</b>  | pag. 15 |
| 2.1.1 La presa digito palmare   | pag. 16 |
| 2.1.2 La presa sferica  | pag. 17 |
| <b>2.2 La presa (o impugnatura) della boccia soprammano</b>   | pag. 18 |
| <b>2.3 Esercizi propedeutici all’accosto</b>  | pag. 18 |
| 2.3.1 Piazzamento e lancio senza boccia (simulazione del gesto)   | pag. 19 |
| 2.3.2 Piazzamento, caricamento e lancio senza boccia (simulazione del gesto)                                    | pag. 19 |
| 2.3.3 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il controllo della direzione                          | pag. 19 |
| 2.3.4 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il controllo della direzione e della spinta           | pag. 20 |
| 2.3.5 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il controllo della battuta, direzione e della spinta  | pag. 21 |

# indice

|  |         |
|--|---------|
| <b>2.4 Tecniche di accosto</b>   | pag. 22 |
| 2.4.1 L'accosto strisciato (controllo della battuta ravvicinata)                   | pag. 22 |
| 2.4.2 L'accosto mezzo alzato (controllo della battuta avanzata)                    | pag. 24 |
| <b>2.5 Analisi dell'accosto attraverso le riprese video/fotografiche</b>           | pag. 26 |
| <b>2.6 Scheda di valutazione tecnica dell'accosto (o punto)</b>                    | pag. 29 |
| <b>2.7 Gli errori più frequenti</b>  | pag. 30 |
| <b>2.8 Proposte pratiche per la correzione degli errori</b>                        | pag. 30 |
| <br>   |         |
| <b>3 IL FONDAMENTALE DELLA BOCCIATA O TIRO</b>                                     | pag. 34 |
| <b>3.1 Le fasi della bocciata</b>  | pag. 35 |
| 3.1.1 La presa della boccia  | pag. 35 |
| 3.1.2 Posizionamento (o piazzamento)   | pag. 36 |
| 3.1.3 Rincorsa   | pag. 36 |
| 3.1.4 Bilanciamento  | pag. 38 |
| 3.1.5 Caricamento  | pag. 38 |
| 3.1.6 Lancio e rilascio  | pag. 39 |
| 3.1.7 Accompagnamento  | pag. 40 |
| <b>3.2 Esercizi propedeutici alla bocciata</b>                                     | pag. 41 |
| 3.2.1 La bocciata senza rincorsa (con il solo accompagnamento)                     | pag. 41 |
| 3.2.2 La bocciata a due passi  | pag. 42 |
| 3.2.3 La bocciata a quattro passi  | pag. 44 |
| 3.2.4 La bocciata a sei passi  | pag. 45 |
| <b>3.3 "Soprammano" o "Sottomano"? Vantaggi e svantaggi di queste due tecniche</b> | pag. 46 |
| <b>3.4 Analisi del tiro attraverso le riprese video/fotografiche</b>               | pag. 47 |
| <b>3.5 Scheda di valutazione tecnica della bocciata</b>                            | pag. 51 |
| <b>3.6 Gli errori più frequenti nel tiro e indicazioni per la loro correzione</b>  | pag. 52 |

# indice

|   |         |
|---|---------|
| <b>4 ASPETTI TATTICI DEL GIOCO</b>                                | pag. 56 |
| 4.1 Il lancio del pallino   | pag. 57 |
| 4.2 La lettura del terreno di gioco                               | pag. 57 |
| 4.3 L'accosto tattico   | pag. 58 |
| 4.4 La bocciata tattica   | pag. 60 |
| <b>5 TIRO PROGRESSIVO E TIRO RAPIDO A STAFFETTA</b>               | pag. 64 |
| 5.1 Indicazioni preliminari                                       | pag. 65 |
| 5.2 Attrezzature specifiche delle specialità                      | pag. 65 |
| 5.2.1 I tappeti   | pag. 65 |
| 5.2.2 Il porta-bocce  | pag. 66 |
| 5.2.3 Le bocce bersaglio  | pag. 66 |
| 5.3 Dettagli tecnici  | pag. 67 |
| 5.3.1 Posizionamento e regolazione del porta-bocce                | pag. 67 |
| 5.3.2 La virata   | pag. 68 |
| 5.3.3 Scelta della tecnica di tiro                                | pag. 69 |
| 5.3.4 Il ritmo gara   | pag. 72 |
| 5.3.5 Proposte pratiche di allenamento                            | pag. 73 |
| 5.3.6 Scheda di valutazione tecnica del tiro progressivo          | pag. 74 |
| 5.3.7 Scheda di valutazione atletica/tecnica del tiro progressivo | pag. 75 |
| 5.3.8 Caratteristiche del tiro veloce a coppie                    | pag. 76 |
| <b>6 RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</b>                                | pag. 78 |

**CAP**

# 01

**Introduzione**

## 1.1 Caratteristiche generali dello sport bocce e della specialità “volo”

**L**o sport delle bocce nelle sue diverse specialità (raffa, volo, petanque, beach bocce e boccia paralimpica) è una disciplina particolarmente diffusa in Italia.

In questi ultimi anni la Federazione Italiana Bocce (FIB) si è molto impegnata per sfruttare appieno tutte le potenzialità di questo sport che è allo stesso tempo sport per tutti e sport di alto livello, che nulla ha da invidiare alle altre discipline.

L'obiettivo più importante che la FIB ha cercato di raggiungere è stato di coinvolgere sempre di più i giovani con specialità meno “lente” e più spettacolari, puntando sulla scuola con il progetto nazionale “Bocciando si impara”.

Questa dispensa tratterà la specialità del “volo”, caratterizzata da una duplice veste: quella dei giochi tradizionali (le classiche partite individuali, a coppie, terne e quadrette) e quella delle prove alternative (combinato, tiro di precisione, tiro progressivo e tiro veloce a coppie).

Nelle specialità tradizionali del “volo” il giocatore deve possedere buone capacità coordinative e una discreta mobilità articolare, requisiti fondamentali per l'apprendimento degli elementi tecnici. Non trascurabile è la resistenza generale, in quanto una partita dura in media un'ora e mezza e le competizioni possono protrarsi anche per diverse ore. Infine, indispensabile per il raggiungimento di alti livelli prestativi è la capacità di concentrazione protratta nel tempo, che permette di mantenersi costantemente lucidi nella scelta della migliore strategia di gioco.

Le specialità del “tiro progressivo” e del “tiro veloce a coppie” richiedono una preparazione specifica per lo sviluppo delle capacità condizionali e, in particolare, della resistenza aerobica e anaerobica. Per quanto riguarda gli aspetti tecnici, occorre trovare le migliori soluzioni per adattare la tecnica del tiro alle caratteristiche di queste prove che prevedono spazi e ritmi diversi.

L'intento di questo lavoro è di fornire una progressione didattica di facile utilizzo che consenta di insegnare i due fondamentali dell'accosto e del tiro attraverso un insieme di esercizi propedeutici e di specializzazione, analizzando anche le peculiarità delle specialità del tiro progressivo e del tiro veloce a coppie.

Ho ritenuto interessante proporre alcuni ausili didattici che possano supportare l'istruttore nel suo lavoro favorendo gli apprendimenti che si vogliono trasmettere, tenendo presente che le proposte devono essere spendibili sia in ambito scolastico che in quello delle società sportive.

# 01

## 1.1.1 Gli studi sullo sport bocce

Purtroppo non esistono molte pubblicazioni sullo sport bocce ed in particolare sulla la specialità del volo.

Uno dei primi tentativi di fornire un manuale tecnico sulla disciplina delle bocce è stato il testo "Bocce (sistema Volo)" di Fioravante Esposito, edito nel 1984 da Siad Edizioni, che ha anticipato di qualche anno la pubblicazione del "Manuale tecnico tattico e medico scientifico dello sport bocce" di E. Appiani, E. Robbiano e S. Marocco, pubblicato nel 1988.

Anche il testo di V. Bin, M. Ceccato e R. Piccoli, dal titolo "Lo Sport Bocce. Tecnica, didattica e metodologia di allenamento", edito dalla Società Stampa Sportiva nel 1994, offre qualche approfondimento interessante sull'insegnamento del nostro sport.

Interessante lo studio del dott. Marcello Faina sulla "Fisiologia dell'esercizio dei navettisti", completato nell'ottobre del 1996 e dedicato alla comprensione della bioenergetica muscolare delle specialità del tiro progressivo e del tiro rapido a staffetta.

Successivamente, nel 1997 è stata pubblicata la seconda edizione del manuale del dott. E. Robbiano, dal titolo "Sport Bocce: Iniziazione Perfezionamento e Allenamento. Aspetti Biomeccanici", a cura di E. Appiani. Rilevante, infine, è lo studio sul tiro progressivo del dott. Lacoste, dal titolo "Analyse de la tâche et détermination des facteurs de la performance au cours de l'épreuve du tir progressif en navette de 5 min limitées aux facteurs biomécaniques avec l'entraînement correspondant".

## 1.1.2 La tecnica nello sport bocce

La tecnica, nello sport in generale, viene definita come l'insieme razionale di movimenti semplici e/o complessi organizzati e coordinati in modo tale da adattare il comportamento dell'atleta alle caratteristiche:

- del compito
- dell'attrezzo
- del campo
- delle regole sportive.

Ciò che ha ispirato questa proposta di progressione didattica per l'insegnamento dei fondamentali dello sport bocce, oltre agli studi sopra citati, è "la legge del minimo sforzo" la quale ribadisce una verità che quasi tutti conosciamo, ossia che quando un'azione motoria può essere fatta in modi diversi portandoci ad ottenere lo stesso risultato, l'opzione migliore è sempre quella che richiede un minore consumo di energia.

Un altro concetto fondamentale che desidero mettere in risalto è che non esiste un modello tecnico che vada bene per tutti. Il bravo istruttore, infatti,

# 01

deve essere in grado di adattare gli insegnamenti alle singole caratteristiche dei propri atleti.

Più volte, nella mia ormai trentennale carriera di preparatore atletico e tecnico federale mi sono dovuto ricredere su alcune mie convinzioni riguardo al modello tecnico ideale: alcuni atleti, nonostante non rispettassero quei canoni per me sacri, realizzavano prestazioni di altissimo livello. Ci vuole grande sensibilità e pazienza per dare ad ognuno dei nostri atleti il giusto consiglio ma, soprattutto, grande disponibilità nel modificare ciò che non funziona o che potrebbe funzionare meglio percorrendo un'altra strada.

Il dialogo, l'ascolto, l'empatia e la capacità di adattarsi alle varie situazioni permette di trasferire le nostre conoscenze nel migliore dei modi.

Infine, in seguito alla mia esperienza ho maturato un altro concetto fondamentale: "non è mai troppo tardi per imparare". In diverse occasioni e in varie discipline ho osservato persone non più giovani migliorare la propria tecnica sportiva o apprendere la tecnica di uno sport mai praticato prima. Resta il fatto, tuttavia, che il periodo migliore per avvicinarsi ad una pratica sportiva sia tra i 6 e i 12 anni e che i giovani atleti dovrebbero sperimentare molte e diverse esperienze sportive (multilateralità) al fine di formare un ampio bagaglio motorio per il raggiungimento di elevati livelli di prestazione.



### 1.2.1 Le bocce

## 1.2 Dettagli regolamentari

L'attrezzo che distingue la specialità del volo è la boccia metallica, le cui caratteristiche sono descritte nel Regolamento Tecnico Internazionale (R.T.I.) all'articolo 1: deve essere sferica, con una tolleranza di 2/10 mm; equilibrata, con una tolleranza non superiore all'1,1 della massa della boccia; avere durezza compresa fra 20 e 30 Rockwell sotto carico di 150 kg, con una tolleranza inferiore per i tappi (minimo 17 Rockwell); avere un diametro compreso tra 90 e 110 mm; avere una massa compresa fra 900 e 1200 gr. Sono escluse dagli obblighi di durezza, qui sopra descritti, le bocce bersaglio ed ostacolo, utilizzate nelle prove di tiro, e le bocce di iniziazione. I ragazzi (under 15) e le donne possono utilizzare bocce più piccole e più leggere. Ogni Federazione Nazionale fissa, per il suo territorio, le caratteristiche ritenute migliori.

Premetto che per l'avviamento e per tutte le prime esperienze didattiche è possibile utilizzare una vasta gamma di palle, palline o palloni purché funzionali al nostro obiettivo principale: "effettuare lanci di precisione". L'istruttore, in base al luogo dove svolge il suo compito e in relazione alla tipologia dei suoi allievi, può decidere l'attrezzo più adatto al suo scopo. Sul sito federale, nella sezione Formazione e Scuola, sono pubblicati alcuni video tutorial per costruire in casa le bocce con diversi materiali (stoffa o carta), ideate dal prof. Dario Naccari durante il periodo del lockdown e utilizzabili per i primi approcci. Per l'attività scolastica e per l'avviamento dei più giovani, la FIB ha adottato un kit che prevede l'utilizzo di bocce morbide e malleabili con all'interno della sabbia, dal peso di 270 gr e diametro di 85 mm circa. Nel caso non si avesse a disposizione il kit federale è possibile utilizzare le palline da tennis, che hanno un diametro compreso tra 6,54 e 6,86 cm e un peso tra i 56 e i 59,4 gr. L'inconveniente delle palline da tennis è che rimbalzano ed è molto difficile controllare la profondità dei lanci soprattutto negli esercizi per il fondamentale dell'accosto.

Un attrezzo molto innovativo ed interessante è rappresentato dalle "bocce sonore" dal diametro di 74 mm e peso di 400 gr.. Sono precise nel mantenimento della direzione impressa ma su alcune superfici risultano eccessivamente scorrevoli: in questi casi è consigliabile utilizzare un tappeto in gomma che riduca la loro scorrevolezza (tipo prato sintetico). Nelle categorie giovanili bisogna prestare molta attenzione all'adeguatezza dell'attrezzo che deve essere scelto in base alle caratteristiche fisiche del giovane atleta. Dallo studio di E. Appiani, "Manuale tecnico tattico e medico scientifico dello sport bocce", si evince che nella categoria under 12 il peso consigliato dell'attrezzo dovrebbe essere di 0,7 kg o inferiore; in ogni caso, l'istruttore deve monitorare costantemente gli atleti evitando l'utilizzo di un attrezzo che induca sforzi eccessivi. Si consiglia

# 01

il passaggio alla boccia metallica solamente quando l'istruttore, dopo una serie di prove, nota che i lanci nei vari settori del rettangolo di gioco non mettono in difficoltà i piccoli atleti. Per quanto riguarda la scelta della dimensione della boccia esistono varie indicazioni e quella che consiglio è la seguente: posizioniamo il nostro allievo davanti a noi con la mano che utilizza per giocare protesa avanti e con il palmo rivolto verso l'alto. A questo punto appoggiamo sul suo palmo la boccia chiedendogli di chiudere le dita impugnando l'attrezzo con sicurezza. Come ultimo passaggio chiediamo all'allievo di girare la mano passando da sopra mano a sotto mano e controlliamo dove arrivano le estremità distali delle ultime falangi (le punte delle dita) rispetto all'equatore della boccia. Se queste coincidono con l'equatore la dimensione della boccia è corretta, se vanno oltre la boccia è da considerarsi piccola e ovviamente nel caso opposto e da considerarsi di diametro eccessivo.



# 01

## 1.2.2 I terreni di gioco



Anche le caratteristiche del campo sono descritte dettagliatamente nel Regolamento tecnico internazionale (R.T.I.) all'articolo 4, riportato in parte qui di seguito in corsivo. L'aspetto rilevante da notare è la differenziazione tra le varie categorie degli atleti con particolare attenzione alle categorie giovanili.

“La natura del terreno può essere diversa, ma deve permettere l'applicazione del R.T.I. (tracciatura delle linee, delle marche e delle righe di tiro).”

### Nomenclatura del campo

- A: linea "di lancio"
- B: prima linea
- C: seconda linea o linea di massimo
- D: terza linea o linea di perdita
- E: quarta linea o linea estrema
- F: linea laterale

### Parti del campo

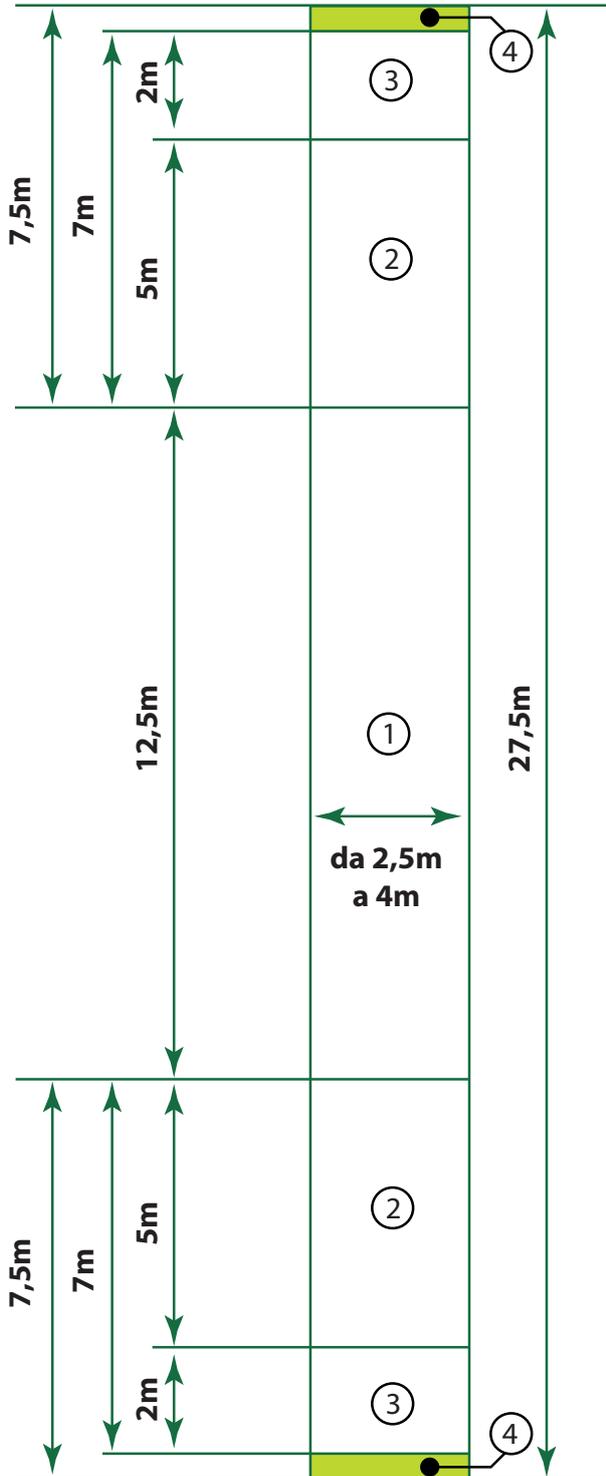
- 1: rettangolo centrale
- 2: rettangolo di validità per il lancio del pallino
- 3: rettangolo aggiunto
- 4: zona di fondo
- 2 + 3: area di gioco
- 2 + 3 + 4: rettangolo dei 7,5 m o zona di slancio

### Tracciatura del campo

Deve essere fatta con la bacchetta.

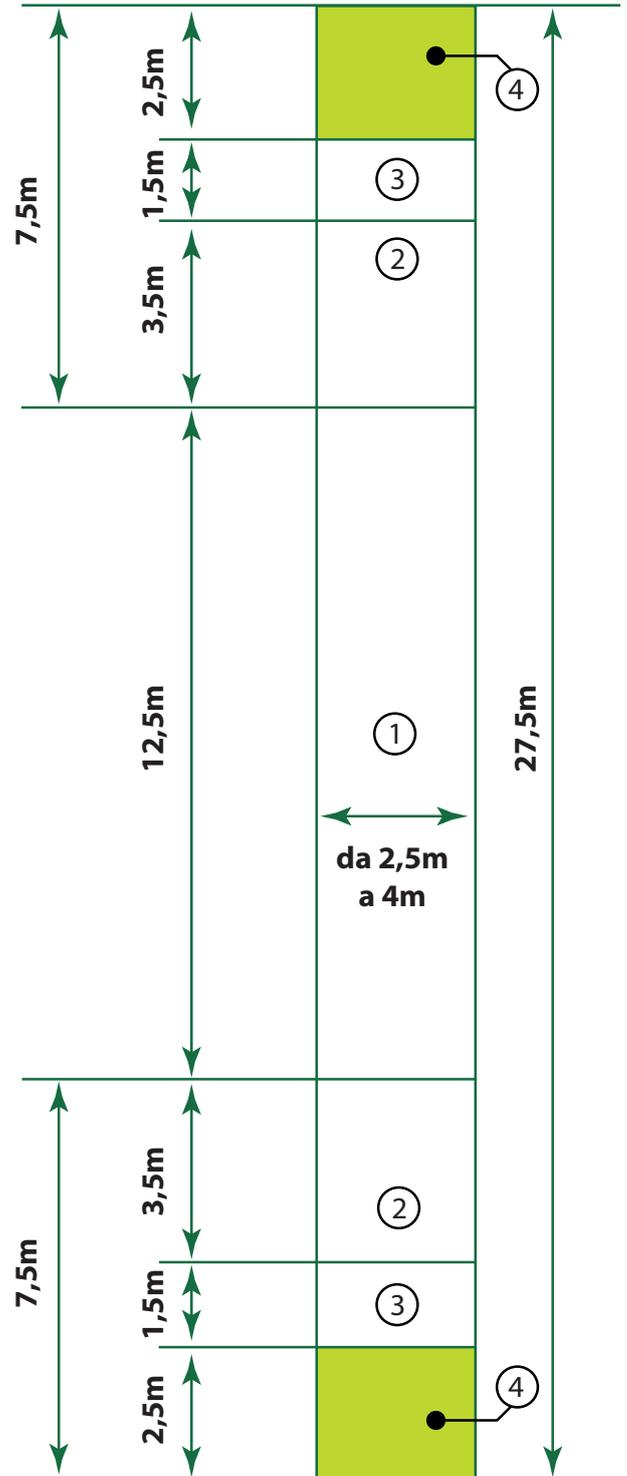
# 01

**Dimensioni del campo per gli atleti senior e under 18**

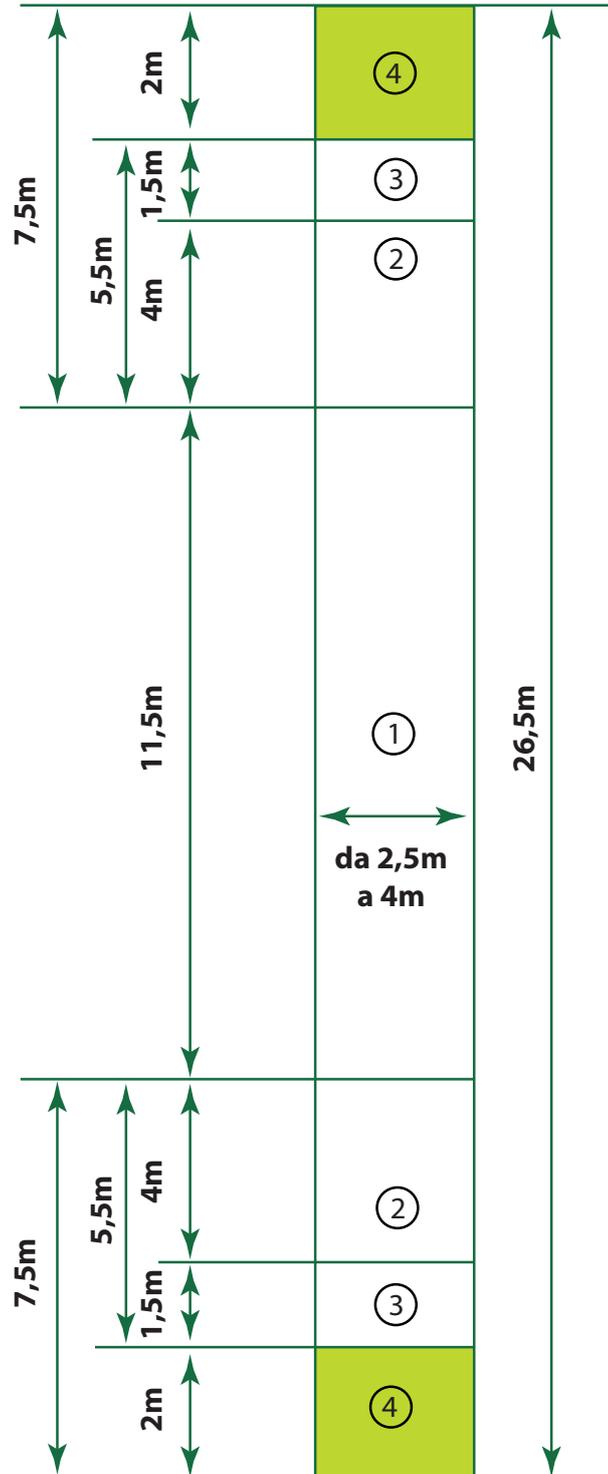


La zona 4 misura 0,5m

**Dimensioni del campo per le gare femminili**

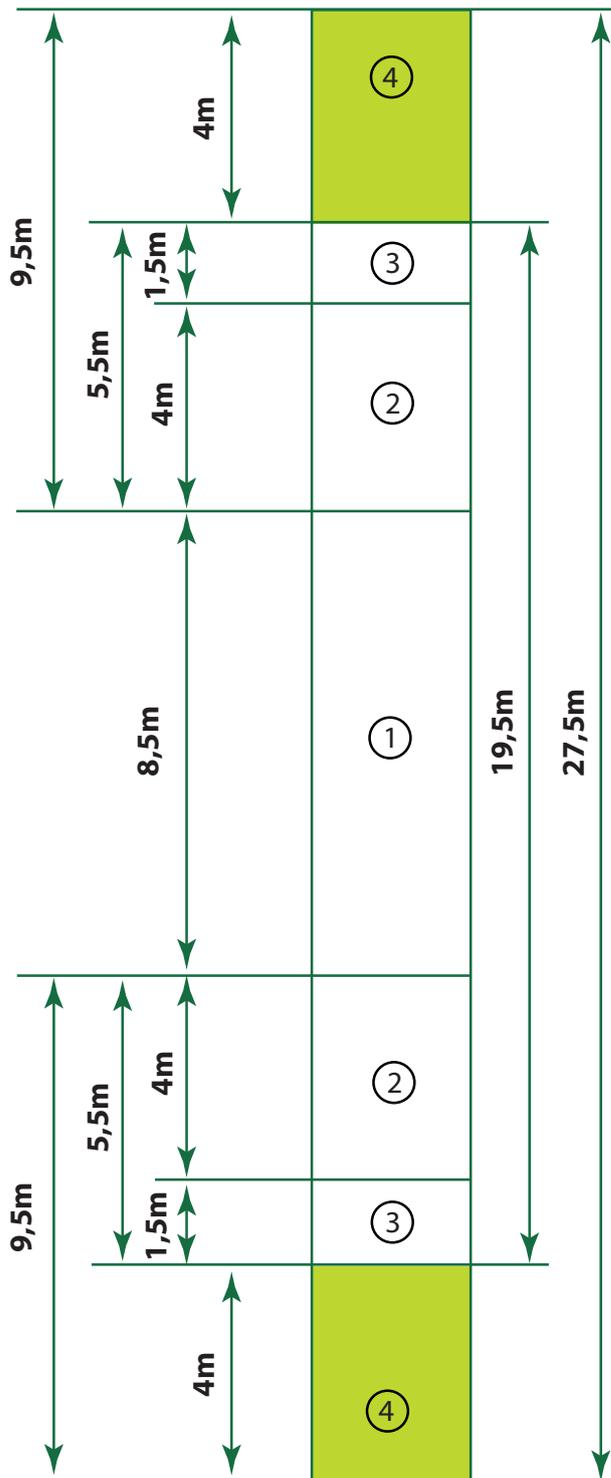


## Dimensioni del campo per gli atleti under 15



# 01

## Proposta per la definizione delle dimensioni del campo per gli under 12 e per le attività di avviamento



La definizione delle misure per tutte le attività che si svolgono con allievi sotto i 12 anni non sono contemplate nel R.T.I. e, allo stato attuale, ogni Comitato Regionale decide autonomamente come definirle. Tra le esperienze realizzate, non trascurando le indicazioni date da Enrico Appiani nei suoi studi, ritengo molto valida la proposta di ridurre per questa categoria, rispetto agli under 15, di ulteriori 3 metri la distanza tra i due rettangoli di gioco.

In pratica, il campo per gli under 12 potrebbe essere ricavato nella seguente modalità: ci si posiziona sul campo dei senior sulla prima linea (o linea piede di gioco) e, guardando in direzione del quadro opposto, si traccia la prima linea due metri più avanti rispetto a quella tracciata per questa categoria. Per definire la seconda linea del rettangolo di gioco, si misurano 4m dalla linea appena tracciata. Il rettangolo aggiunto avrà così una lunghezza di 1,5 m. I restanti 4 m costituiranno la zona di fondo. Ovviamente faremo la stessa cosa sul quadro opposto e in questo modo il rettangolo centrale o corsia (1) passerà da 12,50 a 8.50 m..

# 01

Per la categoria under 12 è importante ricordare che si tratta di un'attività di avviamento e non ancora agonistica. Tutte le esercitazioni proposte devono essere tarate sulle effettive possibilità degli allievi: tra i 6 e i 9 anni le capacità motorie non sono le stesse di quelle tra i 10 e i 12 anni. Nel caso in cui si lavori con allievi molto giovani, ad esempio, nell'ambito della scuola primaria si consiglia di ridurre ulteriormente le distanze di gioco fino ad arrivare a lavorare tra i 4 e gli 8 metri. In questa fase il nostro obiettivo prioritario è quello di attrarre i giovani con esercitazioni divertenti, motivanti e non troppo difficili. Nelle attività proposte è fondamentale evitare esercitazioni che prevedano tempi di attesa lunghi tra un'azione e l'altra. Proprio per questa ragione in una classe di 20 allievi è più stimolante dividere la stessa in quattro gruppi da 5 piuttosto che in due da 10. Questo modo di procedere costringe ad allestire più campi per i nostri giochi ma è sicuramente più efficace e stimolante. È rilevante ricordare che quando si lavora in ambito scolastico non sempre è possibile portare la classe sui campi da bocce, e può capitare di lavorare in palestra o negli spazi esterni dell'istituto scolastico. È necessario, quindi, essere preparati con proposte ed attrezzature adeguate.



Nelle immagini che seguono si possono vedere vari allestimenti di minicampi da gioco realizzati delimitando gli spazi con fettucce, nastri e cinecini. In ogni campo, a seconda degli spazi a disposizione, si possono creare uno o due giochi. L'uso dei colori per delimitare i campi, per stabilire le aree bersaglio o per definire gli oggetti da colpire è fondamentale per stimolare i nostri piccoli atleti. Ogni istruttore dovrebbe avere a disposizione tutto l'occorrente per organizzare al meglio il suo intervento. Per operare con efficacia è indispensabile conoscere:

- il numero degli allievi;
- gli spazi a disposizione per le attività;
- la tipologia e la quantità di attrezzatura a disposizione;
- il numero degli operatori (scolastici o societari) che supportano le attività;
- Il tempo a disposizione per realizzare l'intervento.

# 01

**Esempio di allestimento dei campi da gioco in palestra**



**Esempio di allestimento dei campi da gioco all'aperto (cortile della scuola)**



**Esempio di allestimento dei campi da gioco in bocciofila**



## 1.3 Gli ausili didattici per l'insegnamento dei fondamentali e per la correzione degli errori più comuni

Come già accennato precedentemente, ogni istruttore dovrebbe avere a sua disposizione un set di attrezzatura funzionale al suo intervento didattico. Oltre all'attrezzo di gioco, nelle sue molteplici forme e misure, si elencano alcuni attrezzi utili a facilitare alcuni specifici apprendimenti, a delimitare gli spazi di gioco, i bersagli da colpire o da evitare e i settori dove far fermare la propria boccia e, infine, attrezzi atti a migliorare le capacità motorie deficitarie o a correggere i principali errori tecnici.

### Elenco dei materiali per i progetti didattici:

- Kit federale composto da 8 bocce (4 rosse e 4 blu) più il pallino (si consigliano almeno 3 kit o comunque una quantità adeguata al numero degli allievi);
- Kit per il tiro a parabola (si consigliano almeno due Kit completi, ogni kit è composto da: 2 coni forati da H 50 cm e 2 montanti di diametro pari a 28 mm, 2 clips per sostegno traversa e 1 traversa);
- cinesini: si consiglia l'acquisto di 2 confezioni da 48;
- cinesini piatti: strumentali per definire e condizionare visivamente le linee degli appoggi durante la rincorsa (non creano pericolo per gli atleti in quanto sono calpestabili);
- cerchi piatti: si consiglia l'acquisto di 12 o 24 cerchi aventi un diametro di 50 cm in vari colori;
- coni: set di coni colorati da interno ed esterno (sono molto utili e come i cinesini servono per delimitare gli spazi e possono essere utilizzati come bersaglio);
- ostacoli bassi - 30 cm circa: utili per la realizzazione di percorsi e per l'insegnamento del punto strisciato e a mezza alzata;
- fettuccia FIB o nastro segnaletico per la delimitazione degli spazi;
- attrezzi di fortuna: come dice il nome, sono tutti quegli oggetti facili da reperire e utili nella preparazione degli esercizi o dei giochi. Tra questi è possibile annoverare: scatole di cartone, bottiglie di plastica vuote o riempite d'acqua e copertoni di varie dimensioni da usare come bersaglio per il tiro, bersaglio costruito in casa su tela cerata. Se ne possono trovare molti altri, l'importante è verificare sempre che questi oggetti non costituiscano pericolo per i nostri piccoli atleti;
- bocce sonore;

# 01

- bocce da petanque: uno o due set da 8 bocce in base alle necessità. Le bocce da petanque sono ideali per l'attività negli spazi aperti in generale e in quelli adiacenti alla scuola;
- bocce metalliche per la specialità volo: in base all'età e soprattutto allo sviluppo fisico si consiglia la scelta di una boccia adeguata che permetta l'esecuzione della tecnica corretta senza sforzi eccessivi.

Come già indicato, per la categoria under 12 si consiglia una boccia di peso pari a 0,7 kg o inferiore, mentre il diametro è scelto in funzione della dimensione della mano (dovrebbe oscillare tra gli 80 e gli 83 mm). Nella categoria under 15, sempre dopo aver valutato il livello di sviluppo fisico, il peso della boccia può arrivare a 0.9 kg o anche ad 1 kg.

Ecco alcuni esempi per avere un riferimento sul diametro e peso di bocce metalliche per under 12 e under 15:

**Ø 80 gr 700; Ø 83 gr 700; Ø 84 gr 820; Ø 88 gr 820; Ø 89 gr 900**

Teniamo sempre presente che nella categoria under 12 non si fanno competizioni vere e proprie e quindi non ci sono regole rigide da rispettare se non quelle dettate dal buon senso. Dalla categoria under 15, invece, gli attrezzi devono essere conformi al Regolamento.

Per la categoria Under 18 non dovrebbero esserci sostanziali differenze rispetto ai giocatori senior. In ogni caso se l'istruttore notasse eccessive difficoltà nell'utilizzo della boccia potrebbe sempre ricorrere ad attrezzi più leggeri ed eventualmente con un diametro inferiore, sempre nel rispetto del Regolamento.



**CAP**

# 02

**IL FONDAMENTALE  
DELL'ACCOSTO  
(0 PUNTO)**

## 2.1 La presa (o impugnatura) della bocchia sottomano

Il gesto tecnico dell'accostare o puntare consiste sostanzialmente in un lancio di precisione con l'obiettivo di indirizzare la propria bocchia vicino al pallino o in una zona del campo scelta con un preciso obiettivo strategico. Prima di descrivere le due modalità per impugnare la bocchia facciamo una premessa anatomico-funzionale sull'articolazione del polso e delle articolazioni metacarpofalangee.

“La funzione delle articolazioni del polso, come nel caso del gomito e della spalla, è principalmente quella di ampliare e differenziare i movimenti di presa, palpazione e gesticolazione della mano”.

“Le articolazioni metacarpofalangee hanno una struttura speciale, particolarmente adatta per la funzione di presa della mano. Esse sono fatte in modo tale che nella flessione diventano più stabili mentre nell'estensione più lasse. Un meccanismo di questo tipo garantisce una salda presa della mano.”



Altra premessa importante è che le impugnature, che descriveremo, sono usate indifferentemente sia per l'accosto che per il tiro e scelte in base alle esigenze tecniche degli atleti e della situazione specifica di gioco.

In fase di apprendimento sono molto importanti gli esercizi di manipolazione dell'attrezzo bocchia che servono a migliorare la sensibilità della mano in tutte le fasi dei gesti tecnici.

La prima fase di questo gesto tecnico consiste nell'afferrare la bocchia e

# 02

## 2.1.1 La presa digito palmare

collocarla nella mano estendendo prima e flettendo poi l'articolazione del polso e delle dita che saranno leggermente distanziate. Le modalità con cui il giocatore può impugnare la boccia sono sostanzialmente due:

- presa digito-palmare
- presa sferica

Nella progressione didattica qui proposta, si parte dalla digito-palmare in quanto consente di verificare se la dimensione della boccia sia adeguata alla mano dell'allievo.

Per insegnare l'impugnatura digito-palmare chiediamo all'allievo di portare il palmo della mano utilizzata per giocare verso l'alto, con il polso e le dita in estensione, e di posizionare la boccia a contatto sia con il palmo che con le dita. Successivamente, dopo aver impugnato la boccia con un movimento di flessione del polso e delle dita, l'allievo deve distendere il braccio in avanti e ruotare la mano passando dalla posizione di sopra-mano a quella di sottomano, controllando che il pollice e il mignolo siano in opposizione e allineati su un piano parallelo al terreno. L'istruttore deve osservare e valutare se l'allievo trattiene con facilità l'attrezzo oppure se questo risulta essere inadeguato. In particolare, se l'estremità distale delle ultime falangi (le punte delle dita) si trovano sull'equatore della boccia la dimensione della stessa è corretta. Se le punte delle dita vanno oltre la linea dell'equatore la boccia è tendenzialmente piccola e in caso opposto è di diametro eccessivo. Ovviamente queste sono indicazioni generali

che vanno sperimentate sul campo e adattate alle esigenze individuali. Esistono giocatori che si trovano a proprio agio con bocce più piccole altri che riescono a gestire anche attrezzi con diametro superiore a quello ideale. L'istruttore deve, pertanto, valutare caso per caso quale sia la scelta migliore. L'impugnatura digito-palmare permette di avere una maggior forza nel lancio ma di contro offre minor sensibilità nel dosaggio della spinta. In generale viene utilizzata su terreni poco scorrevoli in abbinamento con la tecnica della mezza alzata (che vedremo più avanti). Fondamentale è l'allineamento del pollice e del mignolo, che sono le due dita guida e che, proprio per questo motivo, dovrebbero trovarsi sullo stesso piano al momento del rilascio per permettere un'uscita corretta della boccia. Altro dettaglio da controllare è la distanza tra le dita della mano che impugna la boccia. Si consiglia di tenere le dita leggermente distanziate tra di loro per avvol-



# 02

## 2.1.2. La presa sferica

gere con più sicurezza l'attrezzo. Nel caso si osservassero delle difficoltà a rilasciare in maniera corretta la boccia, ad esempio pollice e mignolo non sono allineati oppure non tutte le dita si staccano contemporaneamente, si può provare a tenere le dita più vicine tra di loro e controllare se questa soluzione risolve il problema.

Questo tipo di impugnatura si ottiene tenendo la boccia più spostata sulle dita mentre il contatto con il palmo della mano si riduce notevolmente. Per trattenere con sicurezza la boccia si utilizza una flessione delle articolazioni metacarpofalangee che consente di gestire al meglio il gesto tecnico da svolgere.

Fino a qualche anno fa nella specialità volo, nell'alto livello, si usava quasi esclusivamente l'impugnatura di sottomano sia per l'accosto che per il tiro. Negli ultimi 20 anni abbiamo assistito a un aumento di giocatori e giocatrici che per la bocciata utilizzano la tecnica del sopra-mano (Ziraldo, Venturini, Traversa, Soggetti etc).

Anche in altri Paesi come la Cina e la Turchia la tecnica del sopra-mano è molto diffusa, in quanto alcuni atleti che approdano al volo provengono dalla specialità della raffa dove la tecnica del sopra-mano è molto utilizzata.

In seguito alle numerose esperienze fatte sia nelle attività con il settore giovanile che come membro dello staff della Nazionale, ritengo che la tecnica del sopra-mano sia uno strumento molto importante per gli

istruttori in quanto possono utilizzarlo con gli atleti che riscontrano delle difficoltà con la tecnica del sottomano. Indubbiamente quest'ultima permette un maggior controllo del lancio e, nel caso del tiro, offre la possibilità di realizzare dei careaux<sup>1</sup>, cosa molto improbabile con il tiro di sopra-mano. Resta il fatto che lanciare di sopra-mano sia un gesto molto più naturale e meno faticoso.



---

<sup>1</sup> Il termine *careaux* sta a significare che la boccia tirata dopo aver colpito la boccia bersaglio rimane nel quadro di gioco. Realizzare un "careaux" procura quindi il doppio vantaggio di aver colpito la boccia avversaria e di aver mantenuto in campo la propria.

## 2.2 La presa (o impugnatura) della boccia soprammano



É possibile descrivere l'impugnatura di soprammano con le stesse modalità del sottomano ma con una extra rotazione della mano di 180°. Anche in questo caso si può tenere la boccia più appoggiata sul palmo o più sulle dita. Quando per la prima volta provai a sperimentare l'insegnamento del soprammano mi rivolsi al campionissimo della raffa Dante D'Alessandro, il quale mi spiegò che l'impugnatura

tenuta più sulle dita che sul palmo va abbinata ad uno spostamento del pollice verso il centro della boccia. In questo modo, viene a trovarsi in opposizione rispetto alle altre quattro dita, mentre l'indice e il mignolo diventano le due dita guida. Per il soprammano, come per il sottomano, la presa digito-palmare offre più spinta mentre quella sferica più controllo. Il consiglio è quello di far sperimentare queste impugnature ai giocatori al fine di stabilire quale sia la più adatta. Inoltre, saper utilizzare diversi tipi di impugnatura, permette di adattarsi meglio alle varie situazioni di gioco.

## 2.3 Esercizi propedeutici all'accosto

Gli esercizi propedeutici sono strumentali ad avvicinare gradualmente gli allievi all'apprendimento della tecnica dell'accosto. In quest'ottica, in un primo momento si esamina il concetto di movimento nella sua globalità e solo successivamente vengono analizzati i dettagli tecnici. Per tutte le tecniche, si utilizzano nella prima fase i movimenti senza attrezzo, in quanto permettono di semplificare notevolmente l'apprendimento. L'allievo, infatti, nel momento in cui cerca di riprodurre il movimento richiesto si concentra più facilmente sui gesti da fare senza preoccuparsi del risultato. Quando le simulazioni dei nostri giocatori si avvicinano a quanto desiderato allora si passa al gesto tecnico vero e proprio con l'utilizzo dell'attrezzo.

# 02

## 2.3.1 Piazzamento e lancio senza boccia (simulazione del gesto)

L'allievo, in stazione eretta e con i piedi accostati, posizionati dietro la linea che delimita la zona di lancio, effettua uno scivolamento del piede non portante (per i destri il sinistro, viceversa per i mancini) all'indietro, quanto basta per poter abbassare significativamente il bacino verso il terreno. La posizione della testa deve essere tale da permettere di mantenere lo sguardo in avanti. Le braccia, invece, devono essere parallele tra di loro e perpendicolari al terreno con il busto inclinato in avanti fino a risultare parallelo al suolo. A questo punto, si chiede all'allievo di toccare il terreno con la punta delle dita e poi di effettuare una corsa in avanti verso un cono piazzato a circa 6/8 metri, e dopo aver girato attorno al cono di ritornare alla posizione di partenza. In questa prima fase l'allievo sperimenta la postura di base a cui associa uno spostamento in avanti. L'istruttore deve controllare la stabilità degli allievi nel mantenimento della postura richiesta. A questo proposito è importante evitare che l'appoggio dei due piedi si trovi su una linea (effetto asse d'equilibrio) suggerendo di mantenere i due appoggi leggermente distanziati sull'asse trasverso per aumentare la base d'appoggio e quindi l'equilibrio.

## 2.3.2 Piazzamento, caricamento e lancio senza boccia (simulazione del gesto)

In questa seconda fase si fa eseguire una simulazione completa del lancio. L'allievo ripete quanto sperimentato nell'esercizio precedente per il piazzamento e, dopo aver toccato terra con le dita, compie un movimento di oscillazione all'indietro e in alto di entrambi gli arti superiori a cui segue un'oscillazione dell'arto mirato a simulare il gesto tecnico in basso, e quindi in avanti per effettuare il lancio. Gli arti inferiori, in coordinazione con quelli superiori, si spostano in avanti. Si passa così dall'appoggio sul piede destro avanzato all'appoggio sul piede sinistro che compie un passo in avanti. Il rilascio dell'attrezzo, per i destrimani, deve avvenire prima che il piede sinistro tocchi terra.

## 2.3.3 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il solo controllo della direzione



In questa prima fase, per semplificare gli apprendimenti, chiediamo ai nostri allievi di lanciare la boccia facendola scorrere all'interno di una corsia larga un metro e mezzo circa (la larghezza potrà essere aumentata o diminuita a seconda della difficoltà che vogliamo assegnare a questo

### 2.3.4 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il controllo della direzione e della spinta

esercizio), delimitata da cinesini o altro. Il lancio deve essere sempre seguito da uno spostamento in avanti a seguire l'attrezzo che abbiamo appena lanciato. La lunghezza della corsia è in funzione della difficoltà che vogliamo attribuire alla nostra esercitazione (consiglio 6/8 metri iniziali per poi aumentare gradualmente).

L'istruttore deve controllare che gli allievi effettuino un movimento lineare dell'arto utilizzato per il lancio controllando che nella fase di rilascio la mano abbandoni la boccia correttamente, ossia con le dita guida, pollice e indice allineati. Obiettivo principale di questa esercitazione è far scorrere la propria boccia all'interno della corsia, senza toccare o uscire dalle delimitazioni laterali della stessa. Per il momento non si richiede il controllo della profondità dei lanci.

Dopo aver constatato che i nostri allievi siano in grado di effettuare dei lanci lineari, rispettando frequentemente le consegne date, si può procedere con l'esercitazione successiva. In questa nuova fase, più complessa della precedente, si richiede oltre al controllo della direzione anche la gestione della spinta da dare alla boccia per farla arrivare all'interno dello spazio stabilito.

Per non scoraggiare i nostri piccoli atleti, all'inizio è possibile definire un'area bersaglio molto ampia e facile da raggiungere.

In un secondo momento, una volta verificato che l'esercizio venga svolto con facilità, si può incrementare la difficoltà restringendo progressivamente l'area bersaglio.

Questi esercizi propeutici permettono di trasmettere i primi concetti generali relativi all'accosto. In particolare si deve far percepire che tutto il corpo, con il suo spostamento in avanti durante il lancio e l'accompagnamento, partecipa attiva-



# 02



## 2.3.5 Piazzamento, caricamento e lancio con la boccia con il controllo della battuta, direzione e della spinta

mente alla corretta esecuzione di questo fondamentale.

Infine, è basilare proporre le esercitazioni pratiche in maniera tale che gli allievi possano provare più volte le attività evitando tempi morti. È, quindi, molto importante predisporre più stazioni di lavoro sfruttando al meglio gli spazi a disposizione.

Per insegnare ai nostri allievi a controllare il punto di “battuta”, ossia il punto esatto dove la boccia giocata tocca il terreno, è opportuno utilizzare due coni e una traversa, come si evince dalle immagini.



Punto strisciato  
la boccia passa  
sotto l'ostacolo

Chiediamo agli allievi di far passare sotto l'ostacolino la propria boccia, nel caso del punto strisciato, e sopra nel caso del punto mezzo alzato, per poi proseguire con una corsa in avanti dopo aver saltato l'ostacolo.



Punto mezzo  
alzato la boccia  
passa sopra  
l'ostacolo

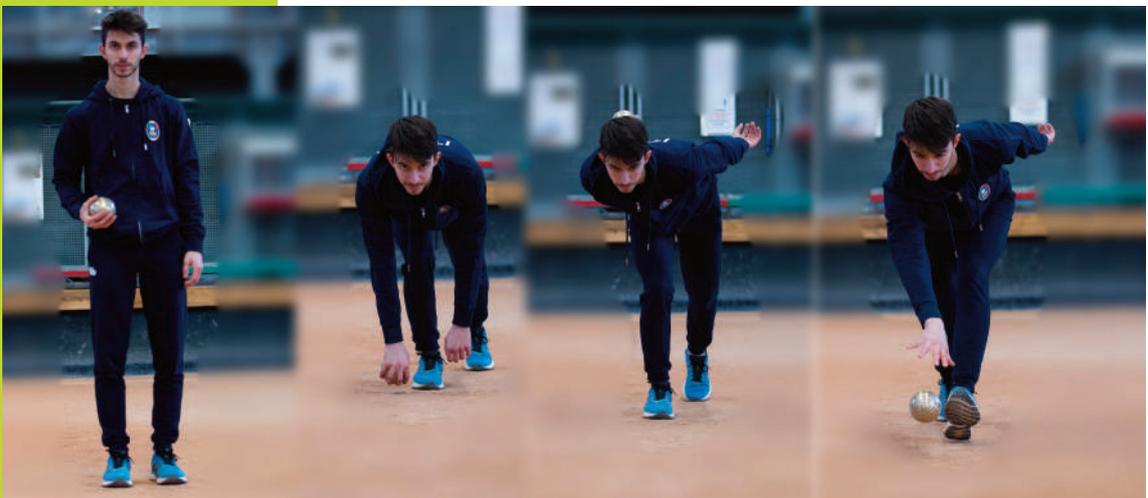
## 2.4 Tecniche di accosto



### 2.4.1 L'accosto strisciato (controllo della battuta ravvicinata)

L'accosto strisciato è una tecnica che viene utilizzata su terreni scorrevoli, dove il controllo preciso della spinta da imprimere all'attrezzo è fondamentale per la buona riuscita del gesto.

Dopo avere richiamato la differenza tra impugnatura sferica e digito-palmare, suggeriamo agli allievi di sperimentare la prima, che permette maggior controllo, per effettuare la tecnica del punto strisciato. Da sottolineare ancora una volta la



funzione fondamentale delle due dita direzionali, pollice e mignolo, che sono in opposizione e allineate tra di loro. La direzione della bocca al momento del rilascio deve tendere al parallelismo con il terreno; infatti, con un lancio a parabola è più difficile regolare il parametro "forza". Il rilascio avviene per perdita di contatto contemporanea delle dita direzionali.

Riprendendo quanto visto negli esercizi propedeutici per l'accosto posizioniamo i nostri allievi dietro la linea piede di gioco e invitiamoli a ripetere

# 02

la stessa sequenza di movimenti, richiedendo però un maggiore distanziamento dei piedi sull'asse antero/posteriore (per favorire un abbassamento del baricentro) e una maggiore inclinazione del busto verso il terreno, tanto da sfiorare lo stesso con le dita. Il peso del corpo si trova a questo punto sul piede avanzato, mentre l'appoggio del piede posteriore è preferibilmente sull'avampiede (tenere tutto il piede in appoggio implicherebbe un eccessivo allungamento del tricipite surale).

L'appoggio del piede portante è di piena pianta e orientato verso la direzione di lancio per garantire un buon equilibrio per tutta la durata del gesto, dal piazzamento all'accompagnamento.

Mantenendo questa postura con il rachide cervicale e il capo in estensione e con lo sguardo rivolto in avanti, l'allievo può effettuare il lancio e l'accompagnamento cercando una "battuta" (il punto dove la boccia tocca il terreno) ravvicinata, tra il metro e mezzo e i quattro metri dalla linea piede di gioco.



Per favorire l'apprendimento di questa tecnica, inizialmente, il consiglio è quello di utilizzare, come suggerito in precedenza, un piccolo ostacolo posizionato davanti alla zona di lancio e di richiedere agli allievi di far passare la boccia sotto lo stesso proseguendo lo spostamento in avanti, saltando l'ostacolo e seguendo la traiettoria della boccia. La presenza dell'ostacolo aiuta gli allievi a percepire la distanza del punto di battuta e a questo punto l'istruttore può intervenire, spostando l'ostacolo, per correggere eventuali errori.

Spesso nei più giovani si notano delle difficoltà a mantenere l'equilibrio e la postura risulta instabile, il più delle volte questo dipende da una carenza nello sviluppo delle capacità motorie di base e dalla condizione atletica in generale. L'importanza di una buona condizione fisica è fondamentale per l'apprendimento di qualsiasi gesto tecnico, sarà necessario inserire nelle nostre lezioni una parte rivolta alla preparazione atletica.

# 02

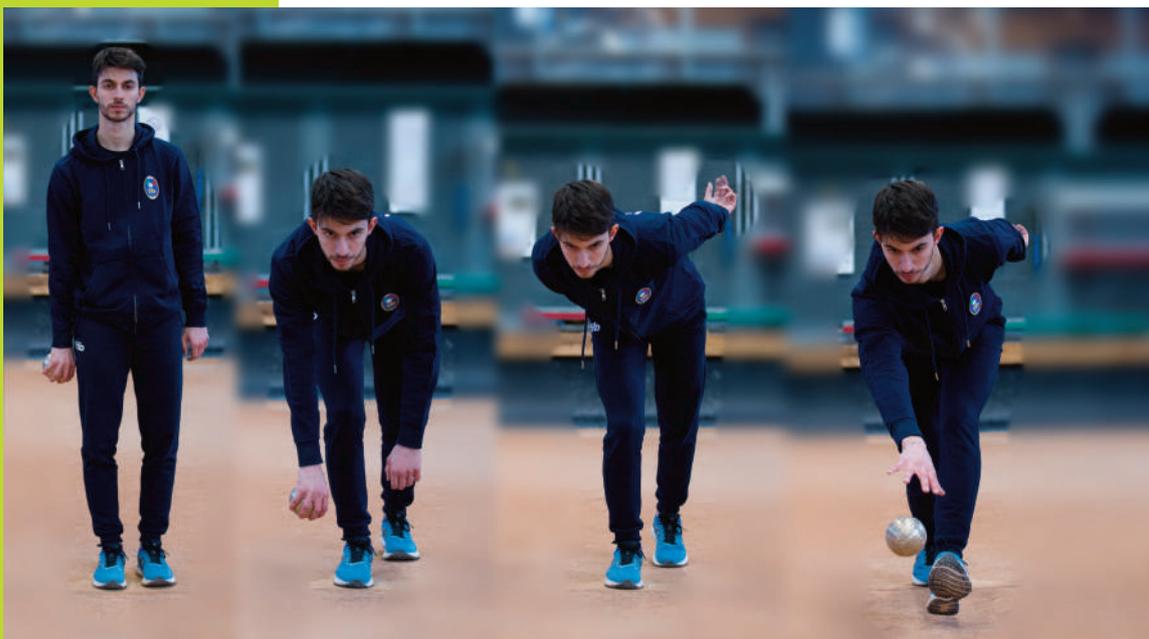


## 2.4.2 L'accosto mezzo alzato (controllo della battuta avanzata)

Per l'utilizzo di questa tecnica si suggerisce di iniziare con la presa digito palmare al fine di ottenere una maggiore spinta. Solo dopo aver provato anche la sferica il giocatore potrà scegliere quella che gli consentirà il miglior controllo. La puntata "mezza alzata" si utilizza su campi meno scorrevoli che richiedono una maggior spinta alla boccia. Rispetto alla linea del piede di gioco, la zona di battuta si trova ad una distanza compresa tra i due e i cinque metri circa.

L'allievo, in posizione eretta, con i piedi avvicinati dietro la linea di lancio, effettua un modesto scivolamento del piede non portante all'indietro. In questa tecnica il distanziamento tra i due appoggi è inferiore, il bacino rispetto al terreno è più alto così come le spalle rispetto al bacino.

L'arto portante è semi piegato, il piede arretrato può essere appoggiato sull'avampiede o di piena pianta. Il busto è inclinato in avanti, il peso del corpo sull'arto avanzato. L'avanzamento del corpo avviene con uno spo-





stamento dell'arto controlaterale nella direzione del lancio (accompagnamento). Anche in questa tecnica è opportuno cercare di imprimere una direzione al lancio che sia parallela al terreno: per fare questo, durante l'accompagnamento, la spalla deve avanzare in maniera lineare favorendo un corretto angolo di uscita. Il lancio porta ad una battuta più avanzata dell'attrezzo sul terreno.



# 02

## 2.5 Analisi dell'accosto attraverso le riprese video/fotografiche

L'osservazione dei gesti tecnici attraverso le sequenze fotografiche o riprese video mi ha sempre appassionato, in quanto permette di analizzare con precisione i movimenti che stiamo insegnando o perfezionando. In molti sport si vede sempre più frequentemente che l'allenatore, con l'aiuto di uno smartphone o di un tablet, fa rivedere al suo atleta il gesto atletico appena svolto per cercare di capire cosa si possa fare per migliorare ulteriormente la prestazione.

Per poter avere delle immagini utili su cui fare l'analisi del movimento si consiglia di effettuarle almeno da due angoli di ripresa, quello frontale e quello laterale.



La ripresa frontale permette di osservare gli appoggi dei piedi, l'allineamento delle spalle, l'orientamento della testa, l'allineamento delle dita guida al momento del rilascio e l'accompagnamento durante e dopo l'abbandono della boccia.



Per avere immagini nitide e ben definite è necessario effettuare le riprese in buone condizioni di luce e di utilizzare attrezzature video-fotografiche di buon livello.

Ci si può servire di tappeti opportunamente predisposti, come quello nella fotografia, le cui linee di riferimento trasversali e longitudinali aiutano l'istruttore a capire meglio la linearità e l'ampiezza dei movimenti. Sul tappeto le linee trasversali sono poste ad un metro l'una dall'altra: questo permette di valutare l'ampiezza dei passi, mentre la linea longitudinale al centro del tappeto consente di verificare la linearità dello spostamento in avanti.

# 02

Con la ripresa laterale è possibile valutare la distanza degli appoggi, il grado di inclinazione del busto, l'orientamento della testa e l'accompagnamento nella fase di rilascio.



Fondamentale, infine, l'osservazione del momento in cui avviene il rilascio della boccia, che può essere:



- anticipato: quando l'arto inferiore controlaterale è ancora dietro l'arto portante;
- a piedi pari: quando l'abbandono della boccia coincide con il momento in cui il piede controlaterale, nel suo spostamento, in avanti si trova in linea con il piede in appoggio;
- ritardato: quando avviene con l'arto controlaterale decisamente più avanzato di quello in appoggio. In questo caso occorre prestare attenzione che il regolamento venga rispettato, ossia che la perdita di contatto tra le dita della mano e la boccia si realizzi prima dell'appoggio del piede controlaterale.

Ripetere l'osservazione più volte durante il lavoro di perfezionamento tecnico permette di comprendere se si stia andando nella giusta direzione e, eventualmente, di apportare delle correzioni al programma.

In sostanza, il modo di procedere nell'insegnamento e nel miglioramento delle tecniche deve essere: OSSERVO – INTERVENGO - OSSERVO.

# 02

Nella prima osservazione si tenta di capire cosa fare, poi si interviene con la proposta di lavoro e con l'osservazione successiva si valutano i risultati raggiunti e quelli da conseguire.



I tre fotogrammi rappresentano Ivan Soligon nell'esecuzione del punto strisciato con un rilascio ritardato.



Queste immagini rappresentano invece Valentina Basei nell'esecuzione del punto mezzo alzato con un rilascio ritardato.



Anche Caterina Venturini in questa sequenza utilizza la tecnica del punto mezzo alzato

# 02

## 2.6 Scheda di valutazione tecnica dell'accosto (o punto)

Giocatore ..... Data di nascita .....

Società .....

Tecnica utilizzata (Punto strisciato o a mezzo alzato)

.....

| Oggetto della valutazione     | Riscontri tecnici  | Note |
|-------------------------------|--------------------|------|
| Appoggio del piede anteriore  | Equilibrio         |      |
|                               | Disequilibrio      |      |
| Appoggio del piede posteriore | Sull'avampiede     |      |
|                               | Sulla pianta       |      |
| Distanza tra i piedi          | Idonea             |      |
|                               | Eccessiva          |      |
|                               | Ridotta            |      |
| Arto superiore portante       | Verticale          |      |
|                               | Avanti/dietro      |      |
|                               | Altro              |      |
| Arto superiore controlaterale | Verticale          |      |
|                               | Avanti/dietro      |      |
|                               | Altro              |      |
| Allineamento delle spalle     | Si                 |      |
|                               | No                 |      |
| Preso della boccia            | Sferica            |      |
|                               | Digito palmare     |      |
| Rilascio Accompagnamento      | A piedi pari       |      |
|                               | Anticipato         |      |
|                               | Ritardato          |      |
| Effetto al rilascio           | No                 |      |
|                               | Si                 |      |
|                               | Esterno            |      |
|                               | Interno            |      |
| Orientamento della testa      | Idoneo             |      |
|                               | Inclinato in Basso |      |

Nb: I riscontri tecnici vengono indicati con il colore rosso sul simbolo

Esercizi per correggere gli errori:

---



---



---

## 2.7 Gli errori più frequenti

Molti sono gli errori che si possono fare nell'esecuzione del fondamentale dell'accosto, alcuni sono riconducibili alla postura non corretta altri al movimento stesso oppure ad entrambe le cose. Gli errori che vediamo più frequenti sulle corsie sono i seguenti:

- appoggi non allineati;
- distanza tra gli appoggi non idonea (sia sull'asse sagittale che su quello frontale);
- spalle e arti superiori non correttamente allineati;
- rilascio eccessivamente anticipato o ritardato;
- orientamento della testa;
- ampiezza e velocità del gesto non idonee.

## 2.8 Proposte pratiche per la correzione degli errori

Spesso gli errori nascono da una scarsa attenzione a quello che si sa facendo, che porta a una minore precisione nella realizzazione dei movimenti e conseguentemente all'acquisizione di abitudini motorie sbagliate che nel tempo possono diventare automatismi motori scorretti che sono molto difficili da modificare.

La modalità con cui si appoggiano i piedi sul terreno è fondamentale per garantire un buon equilibrio, una corretta distribuzione del peso corporeo, una giusta spinta in avanti e un movimento fluido e lineare. Il piede avanzato deve essere indirizzato verso la direzione che intendiamo dare al nostro lancio e quello posteriore va orientato allo stesso modo, così facendo la spinta in avanti seguirà la linea voluta.

Correggere il posizionamento dei piedi è relativamente facile: basta spostare l'attenzione ad ogni giocata su questo dettaglio fino a quando la nuova postura non diventa automatica e naturale.

La distanza tra i due appoggi è stabilita in funzione della tecnica utilizzata per accostare. Maggior distanziamento per lo "strisciato", piedi più vicini quando utilizzo la "mezza alzata"; in ogni caso il giocatore deve avere un buon equilibrio quando si accinge ad accostare. La precisione del lancio è ovviamente legata alla stabilità che il nostro corpo ha durante il gesto tecnico. Se notiamo che il nostro allievo non è perfettamente stabile già in fase di piazzamento modificheremo l'assetto degli appoggi fino a trovare una maggiore stabilità. La soluzione più ovvia è aumentare gradualmente la base di appoggio sia in senso antero/posteriore che in quello trasverso. Questo accorgimento di solito produce immediati effetti

# 02

positivi in quanto aumentando la base d'appoggio è più facile mantenere il baricentro al suo interno. Un altro dettaglio determinante è lo spostamento del peso corporeo in avanti durante il lancio: a questo proposito bisogna correggere tutte quelle posture che provocano un arretramento del baricentro creando una situazione sfavorevole per un buon accompagnamento. In altre parole, il rilascio avviene durante lo spostamento in avanti che il giocatore fa per accompagnare correttamente il lancio. Il peso corporeo deve spostarsi dal piede avanzato (posizionato dietro la linea piede di gioco) al piede controlaterale, obbligatoriamente prima del contatto con il terreno di quest'ultimo. Successivamente è consigliabile effettuare alcuni passi nella direzione del lancio per assecondare lo spostamento in avanti. Se notiamo delle difficoltà nel mantenere il peso del corpo sull'appoggio avanzato possiamo provare a far sollevare il piede arretrato per obbligare il giocatore ad una postura più avanzata.

Per quanto riguarda l'allineamento delle spalle l'istruttore può indicare ai suoi allievi che possono controllarsi autonomamente, verificando, durante il piazzamento, che gli arti superiori siano naturalmente distesi, paralleli tra di loro e perpendicolari al terreno con le mani alla stessa altezza del suolo. Se i parametri sopra indicati vengono rispettati anche le spalle risulteranno allineate favorendo una corretta esecuzione tecnica.

Nella didattica proposta, per favorire un buon accompagnamento, si suggerisce di mettere in coordinazione l'avanzamento dell'arto controlaterale inferiore con l'oscillazione dell'arto superiore che effettua il lancio. Questo consiglio spingerà gli allievi verso un rilascio più o meno ritardato e permetterà loro di utilizzare tutto il corpo nell'esecuzione del gesto tecnico.



L'orientamento della testa e dello sguardo durante l'accosto dovrebbe teoricamente seguire le seguenti fasi:

- nel piazzamento il giocatore dovrebbe guardare inizialmente verso il pallino per valutare distanza e traiettoria del lancio e controllare la zona di battuta che ha precedentemente preparato, se il terreno lo richiede;

# 02

- nel momento del gesto tecnico vero e proprio lo sguardo si concentra sulla zona di battuta;
- dopo il rilascio lo sguardo si alza per seguire la boccia nel suo percorso verso il pallino.

L'errore che si nota più frequentemente nei giovani giocatori è lo sguardo troppo orientato verso il basso in conseguenza ad una limitata estensione del tratto cervicale della colonna vertebrale. In questo caso l'istruttore deve insistere nella correzione della postura errata forzando l'allievo ad orientare lo sguardo su coni o cinesini opportunamente piazzati nella corsia di gioco. Non dimentichiamo che per entrambi gli occhi il campo visivo combinato è  $130^\circ - 135^\circ$  in verticale e  $200^\circ - 220^\circ$  in orizzontale e quindi anche una minima estensione del capo permette di avere un buon angolo di visuale.

In riferimento alla velocità di esecuzione del movimento che caratterizza l'accosto il suggerimento è quello di ricercare movimenti ampi e lenti del braccio che lancia. Fondamentale per un controllo ottimale della direzione e della profondità del lancio è la fase di accompagnamento che, se fatta correttamente, consente di accostare su tutte le zone del quadro. In sintesi, gli errori che notiamo più spesso sulle corsie di gioco in riferimento al movimento che il braccio fa durante l'accosto sono legati all'ampiezza e alla velocità del gesto. Movimenti brevi ed eccessivamente veloci non permettono un buon controllo del lancio e spesso compromettono anche la fase di accompagnamento. Si consiglia, quindi, di insistere su movimenti che coinvolgano la partecipazione di tutto il corpo in maniera coordinata e fluida evitando gesti violenti e disarmonici.



**CAP**

# 03

**IL FONDAMENTALE  
DELLA BOCCIATA O TIRO**

## 3.1 Le fasi della bocciata

1. **Presenza della boccia**
2. **Posizionamento (o piazzamento)**
3. **Rincorsa**
4. **Bilanciamento (facoltativo)**
5. **Caricamento**
6. **Lancio e rilascio**
7. **Accompagnamento**

### 3.1.1 La presa della boccia

Nel fondamentale della bocciata si possono usare le stesse impugnature che sono state descritte per l'accosto, ossia la digito palmare e la sferica tenendo conto delle peculiarità di ognuna di esse. Nel caso della bocciata di soprammano si può sperimentare una delle prese descritte nel capitolo relativo all'impugnatura. L'istruttore deve osservare con molta attenzione la fase di "sgancio", ossia il momento in cui la boccia perde il contatto con la mano sia nel fondamentale del punto che nel tiro per verificare se l'impugnatura utilizzata sia quella più adatta. Le caratteristiche fisiche dei giovani possono variare repentinamente con la crescita, bisogna quindi monitorare periodicamente l'adeguatezza delle tecniche e degli attrezzi. Nel corso dell'evoluzione psicofisica e tecnica può capitare di dover cambiare più volte il modo di impugnare l'attrezzo, ma l'importante è risolvere le problematiche tecniche e favorire la naturalezza dei movimenti.



### 3.1.2 Posizionamento (o piazzamento)

Si definisce posizionamento o piazzamento la posizione di partenza che il giocatore sceglie prima di intraprendere le varie fasi della boccia. Nella fase di apprendimento la prima indicazione da poter dare agli allievi è di posizionarsi di fronte al bersaglio e di allineare con lo stesso la spalla dell'arto che esegue il lancio. In questa fase il giocatore ha una postura più eretta e cercherà di concentrarsi al meglio prima di eseguire la boccia. Nel capitolo relativo al tiro tattico verranno affrontate più dettagliatamente le varie modalità per scegliere il piazzamento migliore in relazione alla situazione di gioco.



### 3.1.3 Rincorsa

La rincorsa consiste nello spostamento in avanti che il giocatore compie per arrivare al momento del lancio in coordinazione dinamica tra gli arti inferiori e superiori. La velocità dello spostamento si somma alla velocità dell'oscillazione del braccio che lancia facilitando il lancio stesso. Il modo più naturale per effettuare una rincorsa è lo stesso che utilizziamo quando camminiamo, marciamo o corriamo. Gli arti superiori dovrebbero oscillare più o meno ampiamente in coordinazione con quelli inferiori per garantire equilibrio e armonia alla rincorsa stessa. In particolare, all'avanzamento dell'arto inferiore sinistro corrisponde l'oscillazione in avanti dell'arto superiore destro e così via. Nelle fasi iniziali, al fine di facilitare la giusta coordinazione, si consiglia una rincorsa lenta e lineare e il mantenimento di

una falcata stretta (passi eccessivamente ampi tendono a sbilanciare il giocatore). Il busto, durante la rincorsa, dovrebbe inclinarsi in avanti per favorire la spinta degli arti inferiori e aumentare l'ampiezza del caricamento. Inoltre, al momento del rilascio, abbiamo una riduzione dell'inclinazione del busto che, rialzandosi verso una postura più eretta, favorisce il lancio in avanti e in alto della boccia. Si deve tener presente che rincorse eccessivamente veloci rendono più difficile la coordinazione tra gli arti inferiori e superiori e, inoltre, potrebbero influenzare negativamente la parabola del lancio che potrebbe risultare troppo bassa. Per quanto riguarda il numero dei passi si consiglia la rincorsa a quattro passi per le prove di tiro progressivo e staffetta, per ovvi motivi di spazio, mentre i sei passi sono l'ideale per tutte le altre prove. È importante sottolineare che la rincorsa, qualunque sia il numero dei passi, dovrebbe concludersi con una corsa continua e rettilinea in avanti, almeno fino alla metà della corsia di gioco, per ottenere il massimo vantaggio dalla rincorsa stessa. Resta comunque compito dell'istruttore valutare durante la fase di apprendimento e di evoluzione dell'atleta quale sia la soluzione più idonea per ogni allievo.



### 3.1.4 Bilanciamento

Il bilanciamento è una oscillazione in avanti, più o meno ampia, del braccio che effettua il lancio; lo si può utilizzare per facilitare la fase del caricamento. Il consiglio per gli istruttori è di evitare movimenti troppo ampi degli arti superiori durante la rincorsa perché possono influenzare negativamente l'equilibrio della corsa stessa. È quindi preferibile, durante la rincorsa, lasciare che gli arti superiori oscillino naturalmente in coordinazione con quelli inferiori, come avviene normalmente nella corsa. Nel tiro a quattro passi il bilanciamento avviene sul primo passo mentre nella rincorsa a sei passi è effettuato sul terzo.



### 3.1.5 Caricamento

Il caricamento è il movimento che prepara e precede il lancio vero e proprio. In pratica si tratta di una oscillazione più o meno marcata indietro e in alto del braccio che lancia. L'ampiezza di questo movimento è legata alla mobilità dell'articolazione della spalla (scapolo-omerale) e al grado di inclinazione in avanti del busto. Anche il braccio controlaterale dovrebbe eseguire lo stesso movimento del braccio che lancia per favorire un corretto assetto delle spalle. Un caricamento più ampio consente di esprimere una maggiore velocità del braccio nella succes-





siva fase di lancio ma, come detto in precedenza, potrebbe influenzare negativamente l'assetto dell'atleta durante la rincorsa. È fondamentale quindi trovare la giusta misura per ogni giocatore per favorire movimenti più armoniosi e naturali. Molti atleti della Croazia e della Slovenia hanno conseguito importanti risultati sportivi nonostante nella loro tecnica di tiro vi sia una fase di caricamento molto limitata che però viene compensata da una notevole spinta degli arti inferiori e dalla forza dell'arto superiore.

### 3.1.6 Lancio e rilascio

Definiamo come lancio quella fase che inizia alla fine del caricamento e termina dopo il rilascio, con l'accompagnamento successivamente descritto.

Ricordando che alla fine del caricamento il braccio si trova più o meno





dietro e in alto rispetto al busto, Il lancio consiste in una oscillazione dell'arto superiore prima verso il basso e poi in avanti/alto per lanciare l'attrezzo verso il bersaglio. In sostanza, è possibile vedere il caricamento e il successivo lancio come un movimento pendolare prima indietro e poi in avanti, dove la prima parte definita come "il caricamento" consente di avere nella successiva fase maggiore velocità e facilità di lancio, sfruttando la forza di gravità che agisce nella fase di ritorno dal caricamento.

La fase di rilascio dovrebbe avvenire attorno ai  $55^\circ$ , secondo lo studio teorico del tiro di Enrico Appiani, per imprimere la migliore parabola e minimizzare lo sforzo, come verrà in seguito descritto al paragrafo 3.4.

### 3.1.7 Accompagnamento

Per accompagnamento si intende l'insieme dei movimenti che l'atleta deve svolgere durante e subito dopo il lancio per ottenere la maggior spinta e il miglior controllo del gesto tecnico. Fondamentale è la proiezione in avanti durante il lancio rispettando la coordinazione tra arti superiori e inferiori. In pratica, mentre il braccio che lancia oscilla in avanti alto, l'arto controlaterale inferiore avanza in perfetta sincronia.

Come già descritto per la rincorsa, per esprimere una buona tecnica di tiro lo spostamento in avanti del giocatore deve continuare in maniera rettilinea verso il bersaglio anche dopo la fase di rilascio e di accompagnamento, evitando sempre frenate o deviazioni laterali che potrebbero influenzare negativamente la precisione del lancio.

Pertanto il giocatore, dopo aver abbandonato l'attrezzo, dovrebbe percorrere circa 6 metri proseguendo la corsa quasi a seguire il proprio lancio.



## 3.2 Esercizi propedeutici alla bocciata

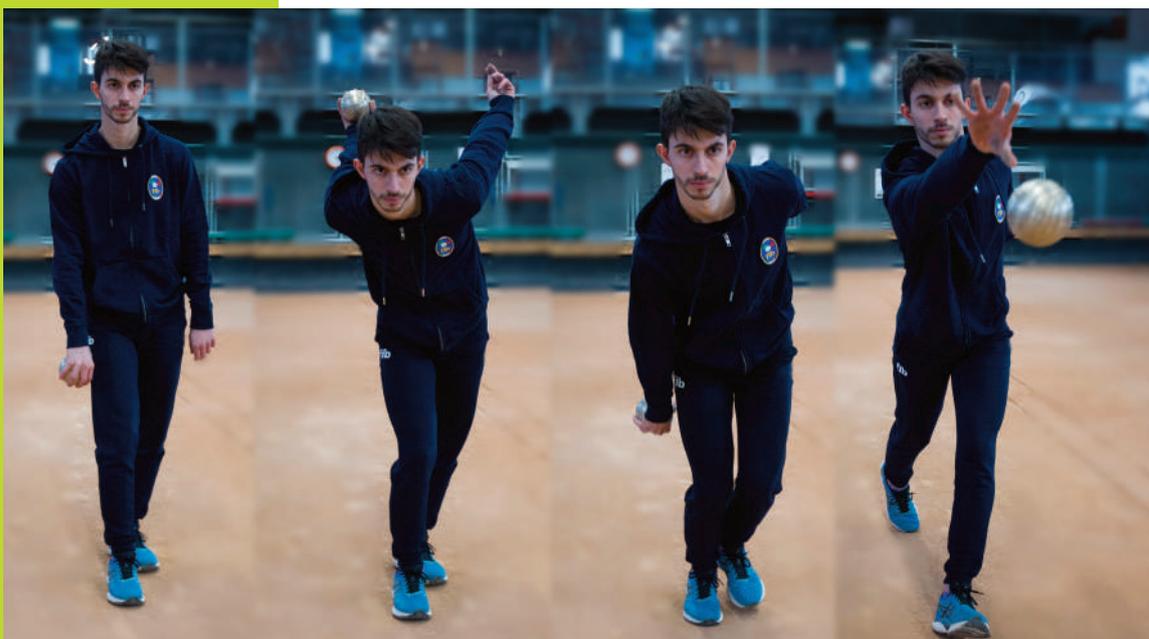
Gli esercizi di avviamento proposti per la bocciata sono ovviamente a difficoltà crescente e dopo aver superato i vari passaggi dovrebbero permettere l'acquisizione di un buon gesto tecnico.

La progressione didattica è caratterizzata dai seguenti step:

- La bocciata senza rincorsa (con il solo accompagnamento);
- La bocciata a due passi;
- La bocciata a quattro passi;
- La bocciata a sei passi.

### 3.2.1 La bocciata senza rincorsa (con il solo accompagnamento)

La bocciata senza rincorsa ricorda da vicino una modalità di accosto denominata "grande alzata", ormai desueta perché utilizzata su campi all'aperto particolarmente pesanti. Il giocatore si posiziona in stazione eretta sulla linea di lancio con l'arto inferiore corrispondente al braccio che effettua il lancio più avanzato mentre l'arto inferiore controlaterale si trova di poco più indietro con una modesta divaricata sagittale. Partendo dalla postura appena descritta il giocatore effettua il caricamento da fermo associato ad una inclinazione in avanti del busto, successivamente nella fase di lancio l'arto superiore portante oscilla in senso contrario al caricamento disegnando un semicerchio da dietro/alto in avanti/alto. Successivamente, per completare l'accompagnamento, compie alcuni passi in avanti assecondando ulteriormente il lancio.





Si consiglia di utilizzare sempre questo esercizio in abbinamento con un'asticella posizionata davanti al bersaglio in maniera tale da costringere il giocatore a svolgere un lancio a parabola evitando bocciate troppo tese. Inizialmente si suggerisce di tirare su bersagli posizionati a distanze facilmente raggiungibili dai nostri allievi: ciò permette di effettuare movimenti più controllati senza sforzi eccessivi.



Anche la dimensione del bersaglio deve essere adeguata al livello tecnico: inizialmente si posizionano pertanto tre o più bocce, oppure conetti di gomma o cinesini piatti. In caso emergano difficoltà nel raggiungere la distanza prestabilita per il bersaglio è possibile ricorrere al tiro di sovrapprezzo o all'utilizzo di una boccia più leggera.

### 3.2.2 La bocciata a due passi

La bocciata a due passi inaugura una fase in cui gli elementi coordinativi richiesti sono più impegnativi, per cui occorre procedere con gradualità e cautela.

È importante effettuare i movimenti prima senza attrezzo e poi, con quest'ultimo, ripetendo il gesto per un congruo numero di volte.

L'allievo viene posizionato di spalle rispetto alla direzione di lancio, con i piedi dietro la linea; a questo punto deve compiere due passi nella direzione opposta al lancio per trovare la posizione di partenza.

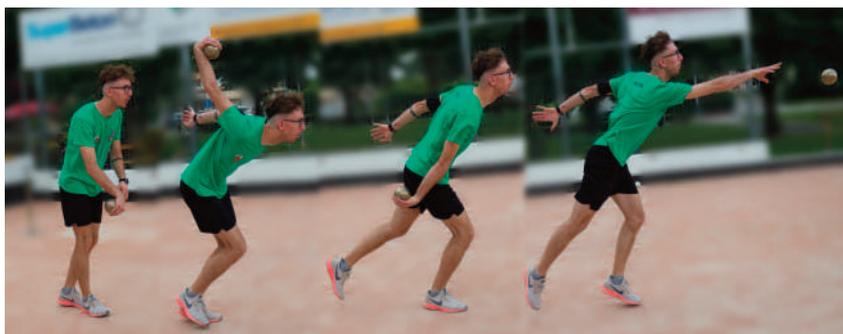
In questa fase non è necessario focalizzarsi sulla precisione dello spostamento ma bisogna puntare a far percepire all'allievo l'ampiezza dei suoi passi e la modalità con cui gestirla.



L'istruttore ha il compito di controllare e aiutare gli allievi a trovare la distanza corretta rispetto alla linea entro la quale si deve effettuare il lancio.

Trovata la posizione di partenza l'allievo deve tenere il piede destro avanzato rispetto al sinistro (nei destrimani), le braccia leggermente avanzate rispetto al busto e compiere un primo passo sul piede sinistro. Contemporaneamente a questo movimento deve inclinare in avanti il busto effettuando il caricamento che, come già detto, consiste nello spostamento degli arti superiori in dietro alto. Nel successivo passo in avanti, che vede andare in appoggio il piede destro, si inaugura la fase di lancio vero e proprio che si realizza attraverso un movimento a semicerchio del braccio portante. Mentre continua lo spostamento in avanti, il braccio si sposta da dietro alto in basso e successivamente in avanti alto, permettendo all'allievo di lanciare l'attrezzo nella direzione stabilita. Come nel punto, anche per il tiro l'abbandono dell'attrezzo deve avvenire dopo aver compiuto l'ultimo passo (per i destrimani il destro) e prima di appoggiare il piede opposto oltre la linea di lancio.

Nel tiro a due passi sono presenti tutti gli elementi fondamentali della tecnica del tiro ed è basilare curare bene l'apprendimento di questo step in quanto lo si ritrova in tutti i passaggi successivi. Rispetto alla tecnica precedente, dove il lancio avveniva partendo da una situazione statica, nel tiro a due passi si comincia a percepire l'aiuto derivante dalla rincorsa. La velocità acquisita nei due passi, anche se minima, facilita il lancio e permette di tirare a distanze maggiori.





### 3.2.3 La bocciata a quattro passi

Il tiro a quattro passi è la tecnica di tiro utilizzata da tutti gli specialisti del tiro progressivo e del tiro rapido a staffetta, in quanto è quella che meglio si adatta alla distanza tra il porta bocce e la linea piede di gioco. Questa tecnica è la naturale evoluzione del tiro a due passi che abbiamo utilizzato nello step precedente. I primi due passi costituiscono una fase di avviamento della rincorsa: sul primo possiamo notare un bilanciamento più o meno marcato, sul secondo inizia la fase di caricamento che viene completata sul terzo passo, e, infine, sul quarto passo abbiamo il lancio vero e proprio.



La fase di bilanciamento può essere inserita o meno a giudizio dell'istruttore; in ogni caso questo movimento è utile per trovare una buona coordinazione tra arti inferiori e superiori. Per quanto riguarda il busto, sui primi tre passi si consiglia di effettuare una inclinazione in avanti per favorire sia la spinta degli arti inferiori che la fase di caricamento. Tra il



### 3.2.4 La bocciata a sei passi

quarto passo e l'appoggio successivo il busto ritorna gradualmente verso una postura più eretta favorendo l'azione del braccio che lancia. Anche per la tecnica del tiro a quattro passi, di fondamentale rilevanza è la linearità e la continuità della corsa. Il giocatore deve tentare di effettuare il proprio tiro restando il più possibile sulla traiettoria del bersaglio, continuando la corsa sempre sulla stessa traiettoria fino alla metà della corsia di gioco.

La bocciata a sei passi è la tecnica più utilizzata dai migliori specialisti del gioco tradizionale che trovano in questo tipo di rincorsa il giusto equilibrio tra velocità, ampiezza della falcata e ritmo. Aumentando il numero dei passi il giocatore può distribuire in maniera più graduale l'accelera-



zione necessaria per raggiungere la velocità. In questa tipologia di rincorsa i primi due passi sono di avvio mentre dal terzo passo in poi abbiamo un aumento graduale e progressivo della velocità. Attraverso l'allenamento tecnico il giocatore individua, con l'aiuto dell'istruttore, la velocità di rincorsa migliore in relazione alle sue caratteristiche fisiche e tecniche. Una rincorsa eccessivamente veloce potrebbe sia influenzare negativamente la traiettoria del lancio, rendendola troppo radente e sia creare maggiori difficoltà nella coordinazione tra arti inferiori e superiori. Di contro, anche una rincorsa troppo lenta potrebbe risultare poco efficace sul piano della spinta fornita dagli arti inferiori. In questo tipo di rincorsa chi utilizza il bilanciamento lo effettua sul terzo passo, il caricamento di solito inizia sul quarto appoggio e si conclude sul quinto, mentre la fase di rilascio dell'attrezzo avviene tra il sesto e il settimo passo. È molto importante che il lancio avvenga con una buona proiezione del busto in avanti per favorire la fase di accompagnamento. Anche per il tiro a sei passi vale quanto detto in precedenza sulla linearità e continuità della rincorsa, in quanto questo dettaglio risulterà fondamentale per l'acquisizione di una buona



tecnica di tiro. È, inoltre, rilevante curare l'assetto del busto, delle spalle e l'ampiezza dei passi. Nello specifico, il busto deve inclinarsi in avanti per favorire il caricamento; la linea delle spalle dovrebbe rimanere perpendicolare alla direzione che il giocatore segue durante la rincorsa; andrebbero evitati i movimenti di torsione del busto che potrebbero compromettere la linearità del tiro. L'ampiezza della falcata non deve essere eccessiva in quanto potrebbe pregiudicare l'equilibrio e la coordinazione durante la rincorsa.

### 3.3 “Soprammano” o “Sottomano”? Vantaggi e svantaggi di queste due tecniche

La tecnica del tiro di soprammano, nella specialità del volo, è stata in passato poco utilizzata a causa degli svantaggi legati alle caratteristiche dell'attrezzo e alla quasi impossibilità di fare careaux. Successivamente, con l'avvento delle bocce “piene”, che in virtù del riempimento non rimbalzavano, questa tecnica è stata rivalutata da molti giocatori.



I principali vantaggi che il tiro di soprammano fornisce sono:

- Maggiore facilità di apprendimento e di esecuzione;
- Maggiore forza nel lancio;
- Possibilità di impugnare anche bocce di dimensioni maggiori.

Gli svantaggi che questa tecnica comporta sono:

- Minor controllo dell'attrezzo;
- Nell'impatto con il terreno la boccia tende a rimbalzare di più rispetto al sottomano;
- La possibilità di fare careaux con questa tecnica è estremamente bassa.



Visti i pro e i contro tra le due tecniche, rimane un fatto incontrovertibile il vantaggio che il tiro soprammano fornisce soprattutto a chi ha delle oggettive difficoltà nel lanciare con la tecnica del sottomano. Giocatori del calibro di Marco Ziraldo, Caterina Venturini e Serena Traversa forse non avrebbero raggiunto i risultati che hanno ottenuto se non avessero adottato questa tecnica. Bisogna anche aggiungere che nelle prove di tiro progressivo e tiro rapido a staffetta realizzare dei careaux non ha alcun valore, per cui anche questo svantaggio non ha più nessun valore. Viste tutte le considerazioni, è possibile affermare che il tiro di soprammano è uno strumento importantissimo che consente all'istruttore di poter trasmettere un movimento facile da realizzare anche da parte di quei giovani atleti che evidenziano delle difficoltà a compiere dei lanci sulle distanze più lunghe o che, comunque, non riescono ad interpretare al meglio la tecnica del sottomano.

### 3.4 Analisi del tiro attraverso le riprese video/fotografiche

Anche per l'analisi tecnica del tiro, si consiglia di effettuare la riprese da almeno due angoli diversi, quello frontale e quello laterale.

La ripresa frontale permette di osservare la linearità degli appoggi dei piedi durante la rincorsa, l'allineamento delle spalle, l'orientamento della testa, l'allineamento delle dita guida al momento del rilascio e l'accompagnamento durante e dopo l'abbandono della boccia.

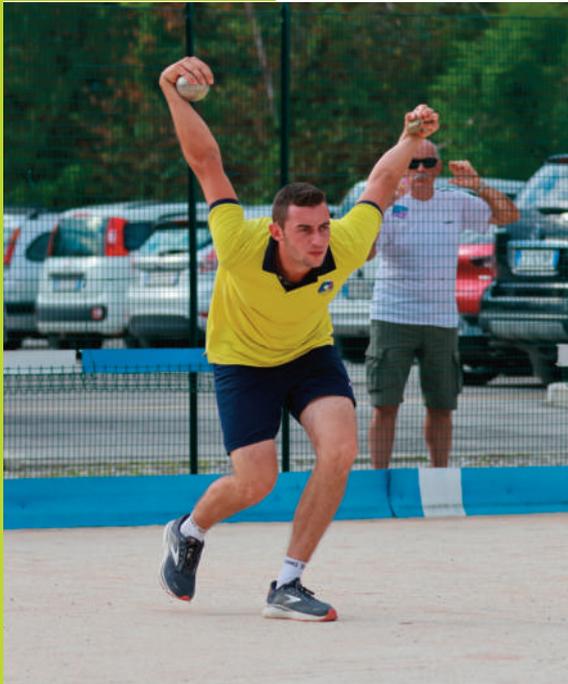


Per avere buone immagini valgono i consigli già visti nel capitolo relativo al punto.

Anche nell'analisi delle riprese relative alla tecnica del tiro risulta molto utile il tappeto con le linee di riferimento longitudinali e trasversali descritto in precedenza.



Nella foto a fianco si può notare chiaramente come il giovane atleta, vada ad appoggiare l'ultimo passo della sua rincorsa oltre la linea longitudinale posta al centro del tappeto. In sostanza l'immagine testimonia come nel passaggio dal penultimo all'ultimo passo l'atleta non abbia saputo mantenere la linearità della rincorsa, incrociando la stessa con l'ultimo appoggio del piede destro.



Attraverso la ripresa laterale è possibile valutare la distanza degli appoggi, il grado di inclinazione del busto, l'orientamento della testa e l'accompagnamento nella fase di rilascio.

Di grande rilievo è porre l'attenzione sul momento in cui avviene il rilascio della bocce, nella fase conclusiva del tiro. Secondo gli studi di E. Robbiano e E. Appiani "al momento del rilascio il braccio portante descrive rispetto alla verticale al terreno di gioco un angolo di circa 55°". Anche per la tecnica del tiro, come per quella del punto, è possibile distinguere tre tipi di rilascio: anticipato, a piedi pari o ritardato. Nel caso del tiro con rilascio anticipato l'arto inferiore portante si trova davanti all'arto inferiore controlaterale e quindi non in fase di massima spinta: questo determina una minore par-



tecipazione degli arti inferiori alla dinamica del tiro. Nel rilascio a piedi pari, l'abbandono della bocce coincide con il momento in cui il piede controlaterale, nel suo spostamento in avanti si trova in linea con il piede in appoggio e in questo caso si ottiene una maggiore spinta da parte dell'arto inferiore portante.

# 03

Nel caso del rilascio ritardato l'abbandono della boccia avviene nel momento finale della spinta dell'arto inferiore portante con l'arto inferiore controlaterale, decisamente più avanzato di quello in appoggio. In questo caso si ottiene il massimo vantaggio dalla spinta degli arti inferiori, seb-



bene occorre prestare attenzione che il regolamento venga rispettato ossia che la perdita di contatto tra le dita della mano e la boccia si realizzi prima dell'appoggio del piede controlaterale.

Molto spesso i giovani atleti non percepiscono con precisione il proprio movimento: con l'aiuto delle riprese video/fotografiche l'istruttore è in grado soffermarsi sui dettagli che vuole correggere facendoli rivedere da diversi punti di osservazione. Successivamente, dopo aver corretto eventuali errori tecnici emersi, è opportuno ripetere le riprese per capire se il lavoro svolto abbia prodotto il risultato desiderato.



## 3.5 Scheda di valutazione tecnica della bocciata

Giocatore ..... Data di nascita .....

Società .....

| Oggetto della valutazione | Riscontri tecnici  | Note |
|---------------------------|--|------|
| Tecnica della bocciata    | Sotto mano          |      |
|                           | Soprammano          |      |
| Ampiezza della falcata    | Eccessiva           |      |
|                           | Variabile           |      |
|                           | Idonea              |      |
| Ritmo della corsa         | Costante            |      |
|                           | Incostante         |      |
| Linearità della corsa     | Rettilinea        |      |
|                           | Non Rettilinea    |      |
| Inclinazione del busto    | Idonea            |      |
|                           | Troppo eretta     |      |
|                           | Troppo inclinata  |      |
| Caricamento               | Idonea            |      |
|                           | Limitato          |      |
|                           | Accentuato        |      |
| Rilascio Accompagnamento  | A piedi pari      |      |
|                           | Anticipato        |      |
|                           | Ritardato         |      |
| Posizione delle spalle    | Allineate         |      |
|                           | Ruotate           |      |
|                           | Inclinate         |      |
| Traiettoria               | Idonea            |      |
|                           | Tesa              |      |
|                           | Alta              |      |

Nb: I riscontri tecnici vengono indicati con il colore rosso sul simbolo

Esercizi per correggere gli errori:

---



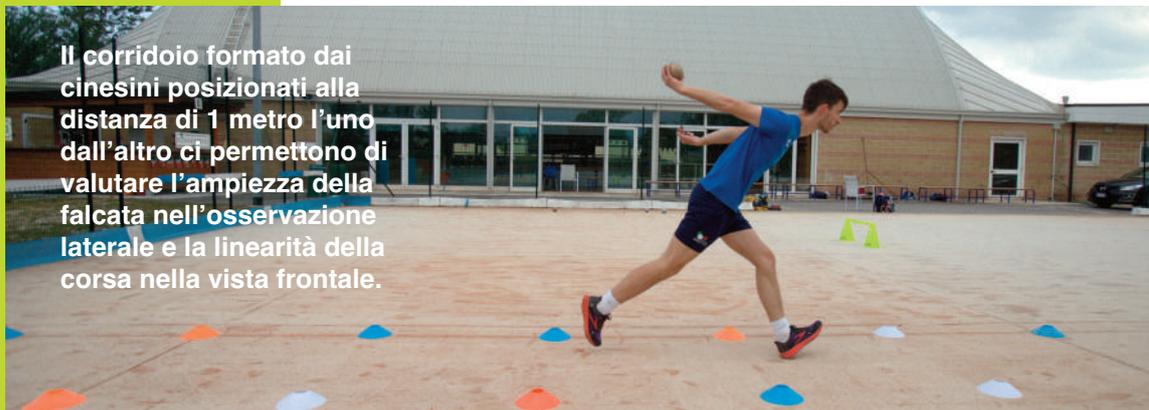
---



---

### 3.6 Gli errori più frequenti nel tiro e le indicazioni per la loro correzione

1. Corsa non rettilinea
2. Corsa interrotta prematuramente
3. Parabola troppo bassa o troppo alta
4. Falcate troppo ampie
5. Ritmo della corsa incostante
6. Spalle non allineate durante la rincorsa (ruotate o inclinate)
7. Busto troppo eretto o troppo inclinato durante la rincorsa



Il corridoio formato dai cinesini posizionati alla distanza di 1 metro l'uno dall'altro ci permettono di valutare l'ampiezza della falcata nell'osservazione laterale e la linearità della corsa nella vista frontale.

Per la correzione del primo errore si consiglia di delimitare una zona del campo definendo un corridoio largo circa un metro e lungo quanto lo spazio a disposizione per la rincorsa. Lo spazio entro il quale si deve compiere la rincorsa deve essere ben visibile: si possono usare cinesini, coni, nastro colorato o un tappeto. La demarcazione dello spazio costituisce per il giocatore un vincolo visivo che lo costringe a correggere eventuali sbandamenti per non uscire dall'area stabilita.



Per la valutazione dei vari parametri della rincorsa possiamo anche ricorrere all'utilizzo di un tappeto come quello che si vede nella foto. (larghezza 40 cm. lunghezza 5m.) ideale per il tiro progressivo e staffetta.

Come è emerso nella descrizione relativa all'insegnamento tecnico del tiro, la rincorsa dovrebbe svilupparsi sulla traiettoria del bersaglio e continuare fino ad almeno la metà della corsia (6, 7 metri oltre la linea piede di gioco). Quando un giocatore commette l'errore di interrompere la corsa di accompagnamento subito dopo lo "sgancio" della boccia potrebbe vanificare buona parte dei vantaggi della rincorsa. Quando ciò accade si deve sollecitare l'allievo a raggiungere il punto desiderato posizionando all'altezza della metà corsia dei cinesini o dei coni che possano aiutarlo a visualizzare la meta da raggiungere.



Per quanto riguarda il tiro con parabola troppo bassa il consiglio è di intervenire subito con l'utilizzo dell'asticella posizionata davanti al bersaglio, per costringere l'allievo a passare sopra la stessa, e di provare a ridurre la velocità sia degli arti superiori che inferiori. Tirare con parabola tesa è più faticoso e meno redditizio rispetto al tiro con parabola adeguata. Colpire un bersaglio tirando con una parabola molto tesa costringe il giocatore ad imprimere una velocità superiore all'attrezzo boccia per motivi legati alla forza di gravità. Compiere gesti tecnici a velocità troppo elevate fa aumentare notevolmente la probabilità di commettere degli errori sia per quanto riguarda la direzione che la profondità del lancio. Infine, una traiettoria di tiro troppo tesa è meno vantaggiosa in situazioni particolari, tipo boccia da colpire posizionata dietro una boccia da evitare, in questo caso una parabola più alta offre maggiori margini di successo. Un aspetto a favore del tiro con parabola più tesa è costituito dal fatto che la boccia tirata in questo modo tende a rimbalzare di meno al contatto con il terreno (soprattutto su terreni molto teneri ed elastici) ma viste le caratteristiche delle bocce attualmente in commercio non dovrebbe rappresentare un aspetto rilevante.

Oltre all'utilizzo dell'asticella è possibile condizionare la traiettoria voluta posizionando delle bocce ostacolo davanti alla boccia bersaglio. L'esercizio solitamente proposto prevede il posizionamento del primo bersaglio a 50 cm, davanti alla prima riga del quadro verso cui l'allievo tirerà, e il collocamento di una boccia ostacolo 50 cm davanti al bersaglio stesso. Una volta colpito senza toccare la boccia ostacolo l'esercizio prosegue collocando il bersaglio 50 cm più avanti fino ad arrivare alla seconda riga. La boccia ostacolo costringe l'allievo a ricercare una parabola più alta e lo spostamento in avanti del bersaglio permette di esercitarsi su tutte le distanze del quadro di gioco.

Il tiro con parabola troppo alta è un errore che si vede più raramente tra i giovani atleti e si può correggere cercando di velocizzare sia l'azione degli arti inferiori che quella del braccio che lancia; in alternativa si può distendere maggiormente in avanti l'ultimo passo che coincide con il rilascio della boccia, questa modifica dovrebbe ridurre l'altezza della parabola del tiro. Correre con falcata troppo ampia può compromettere la gestione dell'equilibrio, della coordinazione, della postura e della rincorsa stessa. Se l'allievo effettua una rincorsa con falcate troppo ampie che producono effetti negativi sul controllo della tecnica del tiro è necessario intervenire con tutti gli esercizi che permettono di sensibilizzare il controllo dell'ampiezza dei passi. A questo scopo è possibile ricorrere a tutte le andature preatletiche: camminata sul tallone, camminata sull'avampiede, skip alto, skip basso, calciata indietro, skip gamba singola, calciata gamba singola, pinocchetto, doppio impulso, gamba ostacolo, skip ampio, passo incrociato, saltelli alternati etc. Molto utile è anche l'utilizzo della scaletta (speed ladder), attrezzo ideale per sviluppare la coordinazione e l'equilibrio necessario per essere reattivi con i piedi e per il controllo dell'ampiezza e della velocità dei passi. Una volta migliorata la consapevolezza e la sensibilità nella gestione della corsa si possono proporre delle esercitazioni sul campo. Quella particolarmente interessante consiste nel ridurre lo spazio a disposizione per la rincorsa e chiedere all'allievo di effettuare il tiro nello spazio stabilito. Dopo alcuni tentativi gli allievi più capaci riusciranno a modificare l'ampiezza dei propri passi e potranno percepire quali cambiamenti avvengono in conseguenza delle modifiche attuate. Questa è stata la strategia che ho utilizzato su molti miei atleti per permettere loro di adattare la propria rincorsa dopo il cambiamento del regolamento che non permetteva più di toccare la linea piede di gioco nell'esecuzione del tiro.

L'errore della rincorsa fatta con un ritmo incostante è abbastanza frequente nei giovani giocatori che non hanno ancora trovato la giusta coordinazione nella dinamica del tiro. Capita per esempio di osservare una riduzione delle velocità della rincorsa in fase di bilanciamento o di caricamento per poi accelerare bruscamente in fase di rilascio. In altri casi è possibile notare una partenza troppo veloce con un ritmo accelerato du-

rante tutta la rincorsa che rende più problematico il controllo dei propri movimenti. Quello che è importante trasmettere agli allievi è la necessità di aumentare gradualmente e progressivamente la velocità della rincorsa per arrivare alla fase di rilascio con un buon dinamismo che aiuta nel lancio della boccia. Va poi rimarcata l'importanza della continuazione della rincorsa dopo l'abbandono dell'attrezzo almeno per sei passi.

Ruotare o inclinare le spalle durante la rincorsa determina una perdita della postura corretta che potrebbe influenzare negativamente la direzione del lancio. Nei casi in cui si notino questi errori il consiglio è di cercare di utilizzare al meglio l'arto superiore controlaterale, il quale dovrebbe oscillare all'indietro in maniera simmetrica rispetto al braccio che lancia.

Effettuare il caricamento con la modalità appena descritta dovrebbe aiutare l'atleta a mantenere allineate le spalle. Per far percepire meglio questo movimento si può richiedere al giocatore di provare la sua tecnica tenendo una boccia anche nella mano che non lancerà.

Sentire il peso delle due bocce che oscillano simmetricamente durante il caricamento può servire a collegare l'informazione data con il movimento stesso. Per la correzione di questo errore si può ampliare la fase di rilascio e di accompagnamento, che aiuta a compensare l'errore e a indirizzare al meglio la boccia nella fase finale del gesto. Vi sono giocatori anche di alto livello che effettuano un caricamento con una rotazione delle spalle e nella fase di rilascio riescono a compensare questo problema. Il compito dell'istruttore è di trasmettere il movimento più corretto, più economico (dal punto di vista biomeccanico) e più efficace, ma soprattutto di adattare la tecnica alle caratteristiche del giocatore. È abbastanza raro avere degli allievi "perfetti" dal punto di vista tecnico, pertanto il ruolo dell'allenatore è di capire quali siano gli adattamenti più opportuni per sviluppare tutto il potenziale.

Infine, correre con il busto troppo eretto o troppo inclinato in avanti rende la rincorsa meno efficace. Nel primo caso la spinta degli arti inferiori sarà più verso l'alto che in avanti, nel secondo caso la falcata sarà meno fluida. Il busto va quindi tenuto leggermente inclinato in avanti con un aumento di questa inclinazione in fase di caricamento per poi ritornare all'inclinazione precedente in fase di rilascio. Molto interessanti sono gli esercizi di corsa con traino che fanno percepire agli allievi quale sia la postura corretta del busto per avere una buona spinta dagli arti inferiori.

**CAP**

# 04

**ASPETTI TATTICI  
DEL GIOCO**

# 04

## 4.1 Il lancio del pallino

“Avere il pallino in mano” è una frase entrata nel linguaggio comune e sta a significare ritrovarsi in uno stato di vantaggio che permette di condurre una situazione. Nello sport delle bocce avere il pallino in mano e poterlo lanciare nel settore del quadro di gioco che preferiamo può costituire un certo vantaggio. Bisogna premettere che saper lanciare con precisione il pallino è tutt'altro che facile soprattutto per le caratteristiche intrinseche dello stesso. La piccola dimensione e la sua leggerezza rendono molto difficile il controllo del lancio. Le ultime modifiche al Regolamento tecnico internazionale hanno tolto la doppia possibilità nel lancio del pallino quindi se sbagliamo a lanciarlo lo stesso passerà al nostro avversario che potrà posizionarlo come meglio crede. Questa modifica di fatto costringe i giocatori a rischiare molto meno, evitando lanci troppo vicini ai fili laterali o alla prima e seconda riga. Il più delle volte i giocatori scelgono un lancio mirando alla zona centrale del quadro cercando di misurare solamente la profondità del lancio stesso. Questa situazione non è ideale in quanto limita dal punto di vista strategico le possibilità di sviluppare il gioco in tutti i settori del campo. Per evitare questo problema occorre dedicare una parte dell'allenamento anche al lancio del pallino. Una proposta semplice ma interessante potrebbe essere quella di definire delle aree bersaglio all'interno del quadro di gioco entro le quali lanciare il pallino. In un primo momento le zone bersaglio saranno più ampie, poi con il migliorare delle capacità dei nostri atleti verranno ristrette. Riuscire a lanciare con precisione il pallino permette di sviluppare il gioco nelle zone del campo dove si è più sicuri sia per quanto riguarda il punto che il tiro. In alternativa si può lanciare il pallino in una zona particolare dove si ritiene che l'avversario sia in difficoltà.

## 4.2 La lettura del terreno di gioco

Osservando le gare giovanili, e in qualche caso anche senior, assistendo alla fase di riscaldamento e prova dei campi si notano spesso delle strategie non corrette. La fase che precede l'inizio della partita dovrebbe servire per provare e mettere a punto i gesti tecnici e contemporaneamente far conoscere le caratteristiche del terreno di gioco. Molti giocatori “provano” il campo semplicemente cercando di avvicinare le proprie bocce al pallino. Questa non è sicuramente la strategia migliore per testare tutti i settori dei due quadri di gioco. Il consiglio è quello di avere una chiara idea di quali siano le eventuali pendenze del campo e la scorrevolezza, verificando le traiettorie delle giocate su tutta la superficie del terreno di gioco. In particolare, devono essere testate le due zone laterali giocando una boccia dritto per dritto ad una distanza di circa 50 cm dalla riga laterale destra e sinistra con l'intento di farla scorrere poco oltre la

metà del quadro di gioco. Successivamente va provata la fascia centrale ed infine vanno testati gli “incroci”: l’obiettivo è capire quali effetti ricevono le nostre giocate quando vengono scelte linee che tagliano il campo da destra a sinistra e viceversa con angoli più o meno accentuati. Nel caso in cui il campo presentasse molte pendenze sarà opportuno aggiungere altre due posizioni oltre le tre precedentemente descritte: queste si troveranno nel punto intermedio tra la linea centrale e le due laterali provate. Durante la prova campi è importante decidere, in base alle caratteristiche riscontrate, se utilizzare la tecnica del “punto strisciato” o “mezzo alzato”. Inoltre, va prestata molta attenzione alla “battuta” capendo quale effetto subisce la boccia quando impatta con il terreno. In alcuni campi può capitare di avere diversi tipi di scorrevolezza nei due sensi di gioco. Questo può essere dovuto al fatto che il campo non è perfettamente in piano ma presenta una certa inclinazione: quindi in un senso ci sarà una leggera salita (le bocce scorreranno di meno) nell’altro avremo una discesa (le bocce scorreranno di più). È fondamentale tenere presente questo dato ad ogni giocata per non commettere errori macroscopici. Sarà determinante studiare bene anche il lancio del pallino in base alle caratteristiche del terreno provando a controllare direzione e spinta cercando di raggiungere quei settori dove poi si vuole sviluppare il proprio gioco. In conclusione, nel pre-gara è rilevante raccogliere più informazioni possibili sulle peculiarità del campo per poi utilizzarle a nostro vantaggio.

### 4.3 L’accosto tattico

Per accosto tattico, nel gioco tradizionale, si intende giocare una boccia per collocarla nella posizione più vantaggiosa dal punto di vista strategico. Una delle prime indicazioni che possiamo dare a questo proposito in occasione della prima boccia da giocare è di cercare di avvicinarsi il più possibile al pallino senza superare la linea dello stesso. Piazzare la propria boccia davanti al pallino costringe gli avversari o alla bocciata o ad una giocata difficile dovendo evitare un ostacolo; inoltre la boccia piazzata davanti al pallino è più difficilmente soggetta alle carambole. Esistono moltissime situazioni di gioco che richiedono il piazzamento della boccia in una particolare zona del campo. Queste giocate “tattiche” si possono allenare ricreando sul terreno alcune situazioni di gioco che si verificano frequentemente. Di seguito alcune situazioni di gioco per esercitare l’accosto tattico:

**Esercizio 1 (figura 1)**

A: Piazzare la boccia davanti alla linea del pallino entro i 60 cm.

B: Fare il punto alle bocce ostacolo collocate come in figura 1



Figura 1

**Esercizio 2 (figura 2)**

A: Fare il punto spingendo la propria boccia (boccia grigia)

B: Fare il punto "imballando"<sup>2</sup> la boccia avversaria



Figura 2

**Esercizio 3 (figura 3)**

A: Fare il punto spingendo la propria boccia cercando di fare due punti

B: Fare il punto rispetto alla boccia più distante dal pallino

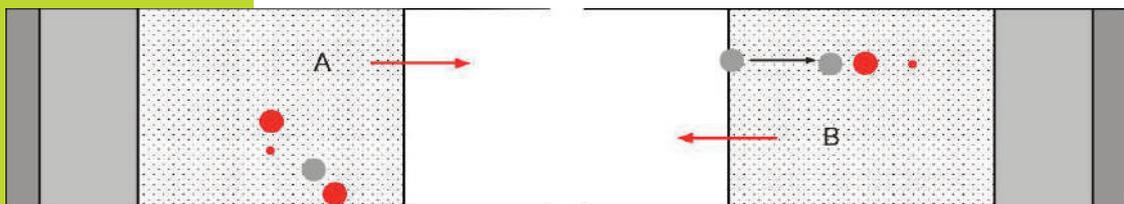


Figura 3

<sup>2</sup> Imballare vuol dire che la boccia giocata viene piazzata davanti alla boccia dell'avversario che ha il punto, creando una difficoltà a chi poi dovrà effettuare la boccia. In altre parole, nella situazione descritta, dover colpire una boccia che è davanti alla propria, o molto vicina alla propria, pone il bocciatore nella consapevolezza che la sua azione tecnica, pur se eseguita bene, potrebbe spostare anche la propria boccia. Da tutto ciò si evince il peso strategico di una boccia giocata così bene da "imballare" quella dell'avversario.

### Esercizio 4 (figura 4)

- A: Fare il punto con le bocce avversarie posizionate a 50 cm dal pallino  
 B: Fare il punto scegliendo la posizione e la traiettoria più idonea per evitare la rossa



Figura 4

Ovviamente la posizione del pallino, delle bocce e le distanze proposte vanno tarate valutando il livello tecnico degli atleti. Gli otto esercizi (due per ogni campo) proposti come esempio di lavoro possono essere adattati e implementati dall'istruttore per rendere gli allenamenti sempre più interessanti e stimolanti. Gli allievi, trovandosi in situazioni ben definite dal punto di vista strategico, si abitueranno al piazzamento tattico della propria boccia andando oltre il semplice avvicinamento al pallino. Oltre ai "percorsi a punto" si possono provare moltissime situazioni di gioco variando il tempo a disposizione, il punteggio e il numero di bocce a disposizione delle squadre (ad esempio daremo ad una squadra il vantaggio di una o più bocce), ricreando situazioni che spesso si verificano in partita. Tutto questo lavoro permetterà all'istruttore di valutare come i propri allievi gestiscono le varie situazioni proposte e confrontandosi con loro sulle scelte li aiuterà nella conoscenza delle strategie del nostro sport.

#### 4.4 La bocciata tattica

Quando si parla di tattica nella bocciata si fa riferimento alla capacità che il giocatore deve avere in base alla situazione di gioco e alle proprie caratteristiche tecniche nello scegliere il piazzamento e la traiettoria di tiro più efficace. Sono, infatti, molto frequenti le situazioni in cui il bocciatore può trovarsi in difficoltà nel tirare in conseguenza della posizione delle bocce in campo. Ad esempio, la boccia da colpire si trova davanti ad una boccia "amica" da evitare. La boccia da colpire si trova dietro ad una nostra da salvaguardare. Questi sono solo alcuni esempi rispetto alle molteplici situazioni in cui il bocciatore può trovarsi ad eseguire un tiro difficile. Nella specialità del tiro di precisione ci sono diverse situazioni che richiedono un piazzamento tattico per avere la più alta possibilità di successo. Allenarsi nella specialità del tiro di precisione è già un ottimo esercizio tecnico/tattico per testare le linee di tiro più idonee rispetto ai

bersagli e allo stile del giocatore. Durante l'allenamento, tenendo conto delle percentuali di successo in base alle varie posizioni provate, il giocatore e l'istruttore decideranno i piazzamenti più indicati rispetto al bersaglio da colpire. Provare più volte durante gli allenamenti situazioni di tiro difficile risulterà particolarmente stimolante e consentirà poi nell'ambito delle gare di affrontare le bocciate problematiche con maggiore sicurezza. Di seguito suggerisco alcuni esercizi per allenare il tiro tattico:

### Esercizio 5 (figura 5)

A: Colpire la boccia battendo nei 50 cm (no a ferro)

B: Colpire la boccia "a ferro"<sup>3</sup>

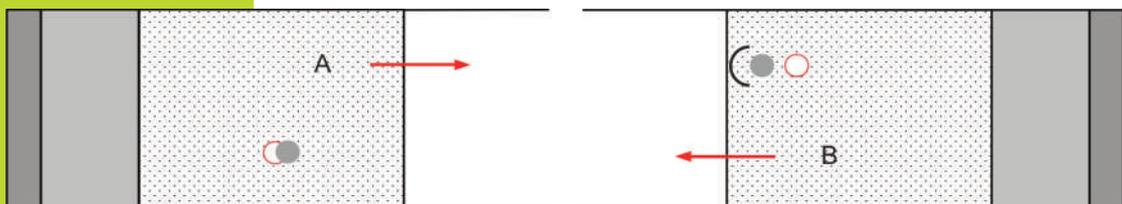


Figura 5

### Esercizio 6 (figura 6)

A: Colpire la boccia coperta da una boccia ostacolo "tappata"<sup>4</sup>

B: Colpire la boccia posizionata davanti alla boccia ostacolo evitando la carambola

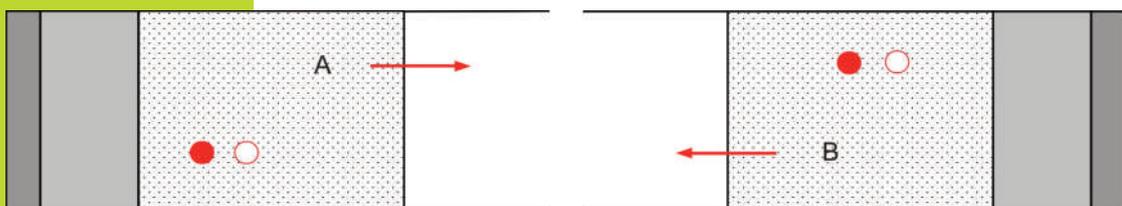


Figura 6

<sup>3</sup> Colpire una boccia a ferro significa che la boccia tirata cade direttamente sulla boccia bersaglio senza toccare il terreno.

<sup>4</sup> Per boccia tappata si intende che la boccia bersaglio si trova dietro un'altra boccia a poca distanza. Per colpire questo bersaglio il tiratore deve effettuare un tiro con la giusta parabola che gli consenta di passare sopra l'ostacolo e cadere sul bersaglio.

### Esercizio 7 (figura 7)

A: Colpire le due bocce bersaglio con la boccia tirata

B: Colpire le due bocce bersaglio la seconda verrà "carambolata"<sup>5</sup> dalla prima boccia colpita



Figura 7

### Esercizio 8 (figura 8)

A: Colpire le due bocce bersaglio con la boccia colpita

B: Colpire le due bocce bersaglio la seconda verrà "carambolata" dalla prima boccia colpita



Figura 8

Gli esercizi che ho elencato per il punto e per il tiro possono essere proposti sia in forma separata che mista. Nel primo caso, vengono proposti in allenamento prima gli esercizi dedicati al punto, poi quelli dedicati al tiro. Nella seconda ipotesi di lavoro, si propone un'alternanza tra gli esercizi dedicati al punto e quelli rivolti al tiro. Ad esempio, se si hanno a disposizione 4 corsie, sulla corsia 1 viene svolto il primo esercizio (per il punto), sulla corsia due il quinto (per il tiro), sulla corsia 3 propongo l'esercizio due (per il punto) e sulla corsia 4 l'esercizio 6 (per il tiro). Gli esercizi non inseriti verranno proposti in un secondo momento, in quanto l'importante è creare stimoli diversi ed interessanti che rendono meno monotono l'allenamento.

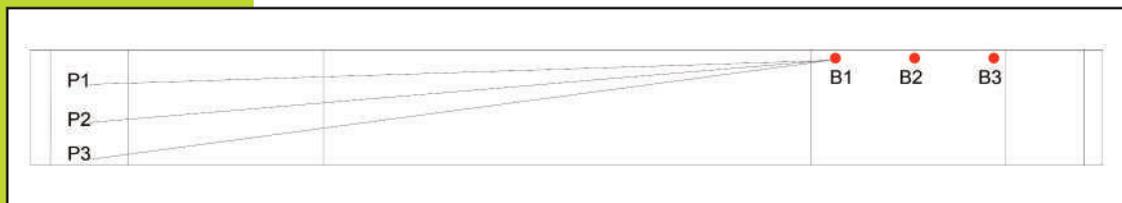
Molto spesso nel tiro tattico capita di dover effettuare la boccia con una rincorsa in diagonale. Questo tipo di rincorsa può creare delle difficoltà

<sup>5</sup> Per boccia carambolata si intende che in conseguenza ad una boccia, la boccia colpita o quella tirata vanno a toccare una o più bocce che si trovano sul quadro di gioco.

# 04

se il giocatore non si allena in questo particolare modo di tirare. Esistono diagonali più o meno accentuate e ogni atleta dovrebbe, attraverso l'allenamento, trovare le linee più adatte alle proprie caratteristiche. A questo proposito, si consiglia di sperimentare il metodo di allenamento schematizzato nella figura sottostante.

Tirare 2 bocce dalle 3 posizioni P1, P2 e P3 sui bersagli B1, B2 e B3 - totale 18 tiri.



P1 a un metro dalla linea laterale di sinistra; P2 al centro del campo e P3 a ridosso della linea laterale destra. Il bersaglio B1 si trova posizionato a 50 cm dalla prima linea e a 30 cm dalla linea laterale di sinistra; B2 e B3 saranno posti sempre a 30 cm dalla linea laterale di sinistra il primo sarà a 2,5 m dalla prima linea il secondo a 50 cm dalla seconda linea. Ultimata questa prima parte riguardante la diagonale che va da destra verso sinistra faremo lo stesso allenamento per la diagonale opposta ribaltando in modo simmetrico la disposizione delle posizioni di partenza e dei bersagli.

**CAP**

# 05

**TIRO PROGRESSIVO  
E TIRO RAPIDO A STAFFETTA**

## 5.1 Indicazioni preliminari

Questa prova consiste nel colpire regolarmente e progressivamente in un primo tempo, e regressivamente in un secondo tempo (es. 1-2-3-2-1-2 etc.), il maggior numero di bocce in un tempo previsto dal regolamento (che solitamente è di 5 minuti). Per quanto riguarda le dimensioni del campo e la durata delle prove nelle varie categorie si rimanda al R.T. I. (Regolamento Tecnico Internazionale).

L'atleta tira alternativamente in entrambi i sensi; solo la regolarità del tiro (la boccia obiettivo è colpita regolarmente quando il punto di caduta della boccia del tiratore è interno alla zona fustellata del tappeto e la boccia obiettivo stessa esce definitivamente dal foro su cui era posizionata nel tappeto) permette la progressione dell'obiettivo (dalla posizione più vicina a quella più lontana e viceversa).

Il tiratore deve obbligatoriamente prendere la boccia di tiro dal portabocce; in nessun caso la boccia può essergli data con la mano.

I giocatori aspettano il segnale di partenza, con la boccia in mano, al di là della seconda linea; la prova inizia e finisce al fischio del direttore di gara (o altro segnale sonoro). Per ciascun obiettivo regolarmente colpito nel tempo fissato per la competizione, si assegna 1 punto; tutte le bocce colpite dopo il segnale di fine prova non sono prese in considerazione.

## 5.2 Attrezzature specifiche della specialità

### 5.2.1 I tappeti

Sono in materiale sintetico e devono rispettare i seguenti requisiti:

- lunghezza:  $5,20 \pm 0,05$  m (visto il cambio di Regolamento il tappeto può non avere gli ultimi tre fori e quindi si può tagliare dopo il terzo bersaglio)<sup>6</sup>
- larghezza:  $0,75 \pm 0,05$  m
- spessore:  $6,0 \pm 0,5$  mm
- massa minima:  $4,5$  kg/m<sup>2</sup>

I fori per il posizionamento delle bocce obiettivo hanno un diametro di 20 mm; il primo foro dista dalla prima linea 55 cm mentre ciascun foro è di-

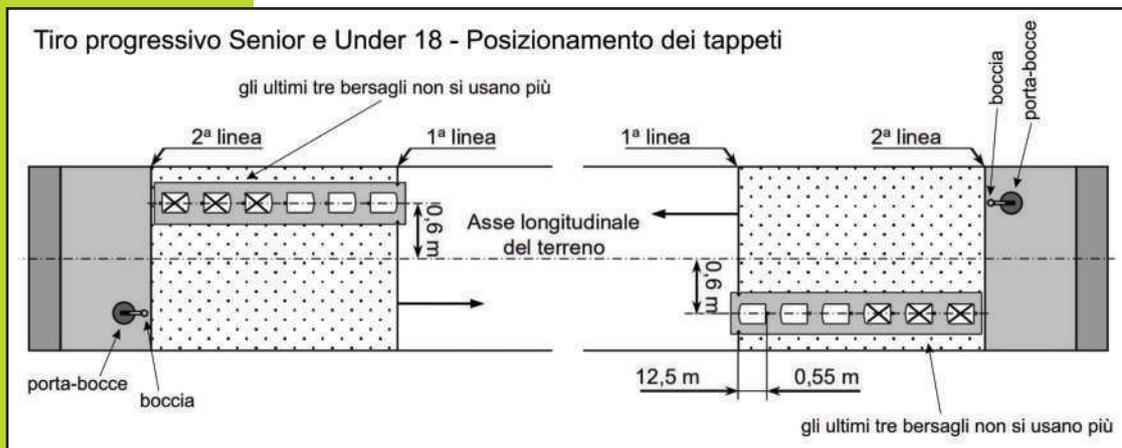
---

*6 Secondo il Regolamento Tecnico Internazionale, dall'anno 2020 tutte le gare di tiro progressivo vengono effettuate sulle prime tre posizioni per rendere la specialità più semplice; anche le gare di tiro rapido a staffetta sono cambiate e sono state semplificate: i bersagli non sono più il secondo e il quarto ma il primo e il terzo.*

stanziato 80 cm dal precedente.

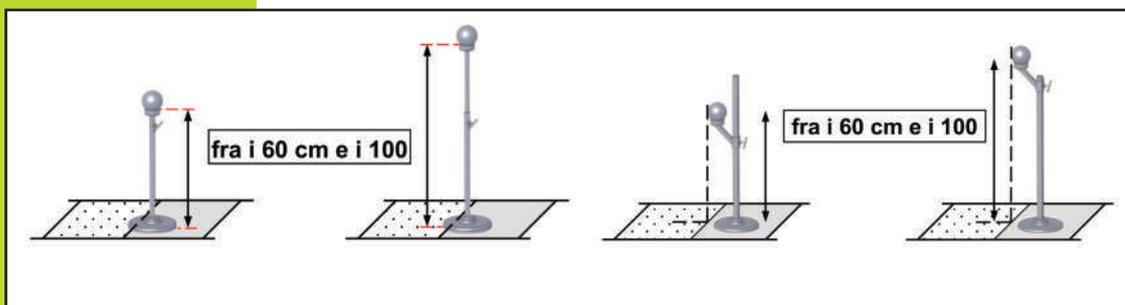
Il tappeto deve avere una zona fustellata che deve permettere la validità del tiro (la fustella ha una larghezza di 40 cm ed una lunghezza di 50 cm come previsto).

Per il posizionamento del tappeto nella corsia di gioco è necessario individuare il centro della stessa; da qui, il tappeto viene posizionato in modo tale che i fori per le bocce obiettivo distino 60 cm dal centro del rettangolo di gioco. Il foro della prima boccia obiettivo dista 55 cm dalla prima linea.



## 5.2.2 I porta-bocce

Come espresso nel Regolamento Tecnico Internazionale, i porta-bocce devono essere modificabili in altezza (a scorrimento continuo o a scatti, per un massimo di 5 cm) fra i 60 e i 100 cm, con uno zoccolo che presenti garanzia di stabilità sul suolo. Saranno messi in modo che la proiezione verticale della boccia sia situata al di là della seconda linea.



## 5.2.3 Le bocce bersaglio

Le bocce bersaglio devono essere di colore bianco e in materiale sintetico; devono avere diametro  $100 \pm 1$  mm e massa:  $800 \pm 10$  g.

### 5.3.1 Posizionamento e regolazione del porta-bocce

## 5.3 Dettagli tecnici

I due porta-bocce vengono posizionati dall'atleta nel rispetto delle direttive imposte dal Regolamento Tecnico Internazionale. Saranno messi in modo che la proiezione verticale della boccia sia situata al di là della "seconda linea". Per quanto riguarda la collocazione del porta-bocce rispetto alle linee laterali la maggior parte dei giocatori colloca il porta-bocce in direzione della linea dei bersagli. Questa, da Regolamento, si trova a 60 cm lateralmente al centro del campo. Partendo da questa posizione standard, ogni giocatore troverà l'aggiustamento più opportuno in relazione alle proprie caratteristiche tecniche. Ad esempio, se l'istruttore noterà che il proprio allievo sbaglia spesso tirando alla destra del bersaglio, potrebbe provare a spostare leggermente la posizione del porta-bocce a destra, in questo modo il giocatore sarà costretto a tirare su una linea che converge da destra verso sinistra e ciò potrebbe aiutarlo nella correzione dell'errore. Lo stesso ragionamento può essere fatto nel caso l'errore più frequente sia a sinistra del bersaglio: in questo caso sposteremo il porta-bocce a sinistra. In ultima analisi, occorre precisare che bisogna fare un significativo numero di prove per poter determinare quale sia la posizione più redditizia del porta-bocce per ciascun atleta. Per quando riguarda la distanza del porta-bocce dalla seconda linea, la più vantaggiosa è sicuramente quella che fa percorrere lo spazio minore al nostro atleta, quindi la più vicina alla seconda linea sempre nel rispetto del Regolamento. Nel caso in cui posizionando in questo modo il porta-bocce il giocatore non riuscisse ad effettuare i 4 passi rimanendo all'interno dello spazio a disposizione l'istruttore avrà due alternative: modificare l'ampiezza della falcata con un allenamento specifico o distanziare la posizione del porta-bocce rispetto alla seconda linea quel tanto che basta per permettere al giocatore di non toccare la prima linea con l'ultimo appoggio.

Infine, viene esaminata l'altezza del porta-bocce; anche in questo caso non vi è alcuna formula per il calcolo esatto dell'altezza del porta-bocce sulla base delle caratteristiche antropometriche dell'atleta. Si può affermare che una posizione più alta del porta-bocce permette all'atleta di mantenere una postura più eretta nella virata, mentre una posizione bassa lo costringe ad un maggior piegamento degli arti inferiori mantenendo il busto più inclinato. In linea di massima, si consiglia la prima posizione agli atleti più giovani e meno performanti dal punto di vista atletico mentre si potrebbe sperimentare la seconda sugli atleti di più alto livello (anche se esistono atleti di alto livello che tengono il porta-bocce alto). Come già evidenziato, si tratta di una scelta soggettiva del giocatore; tuttavia, anche in questo caso, è necessario effettuare un numero significativo di prove ad altezze differenti per individuare quella più aderente alle caratteristiche e alle necessità dell'atleta.



### 5.3.2 La virata

La virata, nella disciplina del tiro progressivo, prevede una fase di decelerazione, un arresto e un'immediata ripartenza a seguito del cambio di direzione.



Dopo ogni bocciata, l'atleta si dirige in direzione del porta-bocce situato nel lato opposto della corsia di gioco; per raggiungere il porta-bocce, dovrà deviare rispetto alla linea dei bersagli in quanto la bocchia da raccogliere si trova a circa 120 cm sul lato opposto del quadro. La fase di decelerazione inizia solitamente dopo avere superato la prima linea (una decelerazione anticipata causa un'eccessiva riduzione della velocità con conseguente diminuzione del numero di bocciate effettuate; al contrario, una decelerazione ritardata non permette un arresto efficace).



Nei giocatori destrimani l'arresto e la conseguente ripartenza vengono effettuati utilizzando il piede destro come perno per poter effettuare un cambio di fronte di circa 180°; il piede destro viene appoggiato vicino alla base del porta-bocce parallelamente alla seconda linea. Ovviamente i giocatori mancini effettuano

### 5.3.3 Scelta della tecnica di tiro

la virata facendo perno sul piede sinistro ed anche la disposizione dei tappeti è sulla parte sinistra del quadro rispetto alla direzione di corsa. La disposizione dei tappeti sulla metà quadro destra o sinistra viene decisa dal giocatore; quindi, un atleta destrimane potrebbe anche decidere di sistemare i tappeti come fanno i mancini. Questa scelta è molto rara e, a mio avviso, costringe ad una virata meno agevole ma l'istruttore può considerare questa opzione per sperimentare alternative volte a risolvere difficoltà tecniche. Può essere utilizzata anche per allenare gli atleti che fanno la specialità della "staffetta" assieme ad un compagno che non utilizza lo stesso braccio (un destro con un mancino). Dato che la virata viene effettuata sempre sullo stesso arto inferiore è necessario fare un lavoro di compensazione sull'arto controlaterale per ridurre eventuali squilibri.

La tecnica di tiro più utilizzata è la boccia a quattro passi; l'impugnatura (sferica o digito-palmare) e il tipo di rilascio (soprammano o sotto-mano) generalmente sono i medesimi che l'atleta utilizza nel gioco tradizionale. La boccia del tiro progressivo si articola nelle seguenti fasi (facciamo riferimento ad un giocatore destrimane):

**Il primo passo:** viene effettuato con l'arto inferiore sinistro. Durante questa fase il busto viene inclinato in avanti e manterrà questa posizione fino al caricamento. Gli arti superiori eseguono una leggera flessione in avanti fino a quando la boccia è in linea con il ginocchio destro. Il polso è flesso.





**Il secondo passo:** viene eseguito con l'arto inferiore destro mentre le posizioni della parte superiore del corpo sono le stesse del primo passo.



**Il terzo passo:** viene effettuato con l'arto inferiore sinistro. Durante questa fase gli arti superiori vengono estesi fino a raggiungere la posizione di caricamento e il polso rimane sempre flessso.



**Il quarto passo:** viene eseguito con l'arto inferiore destro e termina poco prima della linea di rilascio. In questa fase inizia l'anteposizione dell'arto superiore destro.



**L'accompagnamento:** è la fase aerea dell'arto inferiore sinistro che si appresta ad effettuare il quinto passo e permette all'atleta di continuare la corsa anche dopo il rilascio. Durante questa fase avviene il rilascio della boccia grazie al termine dell'anteposizione dell'arto superiore destro e all'estensione del polso e delle dita. L'abbandono della boccia deve compiersi prima che il piede sinistro termini la fase aerea, in caso contrario la boccia viene considerata nulla.

### 5.3.4 Il ritmo gara

Il ritmo di gara è considerabile come la velocità media mantenuta durante tutta la prova. In una prova della durata di 5 minuti, per verificare se un atleta abbia il ritmo costante ad ogni minuto di gara, è necessario valutare il tempo di percorrenza tra i due porta-bocce. Nel caso di 45 bocce tirate, per esempio, questo dovrebbe essere di 6,6 secondi, valore ricavato dividendo il numero dei secondi contenuti in 5 minuti per il numero di bocce tirate.

Quindi  $5 \text{ minuti} = 300 \text{ secondi} / 45$ . L'istruttore deve controllare questi tempi durante le prove soprattutto con i principianti. Il ritmo ideale è quello che permette all'atleta di mantenere la precisione nel tiro per tutta la durata della prova. Se il giocatore va oltre le sue possibilità atletiche correndo ad un ritmo troppo elevato sicuramente incorrerà in un maggior numero di errori malgrado l'aver effettuato qualche tiro in più. Per questo motivo occorre determinare durante gli allenamenti il ritmo migliore per le proprie capacità e cercare di mantenerlo anche nelle competizioni. Per i più giovani non è facile mantenere un ritmo corretto e spesso tra la fase iniziale e quella finale si possono notare variazioni consistenti. In questi casi l'istruttore deve intervenire per consigliare come gestire la velocità di gara.

Il ritmo può essere influenzato da diversi fattori:

- lo stato di forma dell'atleta nel momento in cui svolge la prova;
- il punteggio maturato nel corso della prova (l'atleta che si trova in vantaggio in termini di punteggio può decidere di rallentare il ritmo di gara e curare la precisione del gesto; al contrario, l'atleta in svantaggio può aumentare la velocità per provare ad effettuare un maggior numero di bocciate);
- gli atleti di alto livello hanno un ritmo di gara che consente di tirare 50 bocce; ciò presuppone che la distanza tra i due porta-bocce venga percorsa mediamente in 6 secondi;
- in riferimento al ritmo di gara gli errori che si notano più frequentemente sono:
  - Ritmo troppo veloce nella rincorsa a 4 passi;
  - Ritmo troppo veloce all'inizio della prova.

In generale gli errori della boccia tradizionale vengono amplificati dalla velocità di questa prova per cui è consigliabile avviare i nostri giovani atleti alle prove veloci solo quando avranno acquisito un buon bagaglio tecnico. Non dobbiamo dimenticare che le "prove veloci" e il gioco tradizionale presentano delle peculiarità diverse che vanno allenate separatamente per mantenere un buon rendimento in entrambe le tipologie di gara.

### 5.3.5 Proposte pratiche di allenamento

Il primo consiglio che rivolgo agli istruttori, quando intraprendono un lavoro per l'insegnamento del tiro progressivo, è di utilizzare le prove frazionate con tempi ridotti. Inoltre, all'inizio, sono fondamentali per l'apprendimento le simulazioni di tutte le fasi di questa specialità effettuate senza l'attrezzo. Queste prove permettono al giocatore di concentrarsi meglio sulla sequenza dei movimenti per memorizzarli più facilmente. Si prosegue poi con le prove frazionate e con l'utilizzo dell'attrezzo. Questo tipo di lavoro permette nella fase di recupero di analizzare e correggere le eventuali problematiche tecniche rilevate. Nel corso degli allenamenti è importante aumentare la velocità senza modificare il ritmo della rincorsa (4 passi), incrementando la velocità nel tratto percorso senza l'attrezzo che inizia dopo il rilascio e finisce al porta-bocce. Successivamente, con gradualità si aumenta la durata delle prove per raggiungere il tempo effettivo previsto dal Regolamento per la categoria di appartenenza. Il numero e la durata delle prove proposte durante gli allenamenti sono decisi sulla base del livello di maturazione delle capacità atletiche e tecniche dei nostri allievi. Per chi intende raggiungere buoni livelli in questo tipo di gara è indispensabile integrare il lavoro tecnico fatto sui campi da bocce con un allenamento specifico rivolto alle capacità condizionali. Per questo motivo è auspicabile che in ogni società sportiva che svolga queste attività sia presente la figura del preparatore atletico.

## 5.3.6 Scheda di valutazione tecnica del tiro progressivo

Giocatore ..... Data di nascita .....  
Società .....

| Oggetto della valutazione                              | Riscontri tecnici   | Note  |
|--|---|---|
| Tecnica della bocciata                                 | Sotto mano <br>Soprammano   |   |
| Ampiezza della falcata                                 | Eccessiva <br>Variabile <br>Idonea                   |   |
| Numero di passi tra i due porta-bocce                  | N:  | Il numero dovrebbe variare con l'aumento della velocità di gara |
| Ritmo della rincorsa (fase di tiro)                    | Idoneo <br>lento <br>Veloce                       |   |
| Ritmo della corsa dopo il rilascio fino al porta-bocce | Idoneo <br>lento <br>Veloce                    |   |
| Linearità della corsa                                  | Rettilinea <br>Non Rettilinea   |   |
| Inclinazione del busto                                 | Idonea <br>Troppo eretta <br>Troppo inclinata  |   |
| Caricamento  | Idoneo <br>Limitato <br>Accentuato             |   |
| Rilascio Accompagnamento                               | A piedi pari <br>Anticipato <br>Ritardato      |   |
| Posizione delle spalle                                 | Allineate <br>Ruotate <br>Inclinate            |   |
| Traiettoria  | Idonea <br>Tesa <br>Alta                       |   |
|  |   |   |

Nb: I riscontri tecnici vengono indicati con il colore rosso sul simbolo

Esercizi per correggere gli errori:

---



---



---

### 5.3.7 Scheda di valutazione atletica/tecnica del tiro progressivo

La prima scheda proposta ricalca quella utilizzata per la valutazione del tiro in generale con l'aggiunta dell'osservazione del ritmo della corsa sia durante la rincorsa (fase di tiro) sia del ritmo tenuto nello spostamento dopo il lancio verso il porta-bocce successivo. È importante monitorare nel tempo il numero di passi tra i due porta-bocce che, per ovvi motivi, diminuirà con la crescita delle capacità tecniche e atletiche. La maggior parte degli atleti che tirano 50 bocce nei 5 minuti compiono 16 passi da porta-bocce a porta-bocce al diminuire delle bocce tirate e quindi della velocità di gara aumenterà il numero dei passi tra i due porta-bocce (di solito 18 o più).

Giocatore ..... Data di nascita .....  
Società .....

| Tempo in min. | Bocce tirate | Bocce colpite | Pulsazioni |
|---------------|--------------|---------------|------------|
| 1             |              |               |            |
| 2             |              |               |            |
| 3             |              |               |            |
| 4             |              |               |            |
| 5             |              |               |            |

Questa seconda proposta di scheda di valutazione consente di monitorare la precisione e l'andamento del battito cardiaco nel corso della prova minuto per minuto. È necessario un cardiofrequenzimetro che memorizzi i battiti qualche minuto prima, durante la prova e qualche minuto dopo mentre l'atleta recupera attivamente. A questo proposito è rilevante precisare che è sempre necessaria la fase di defaticamento attivo effettuato attraverso una corsa lenta, allungamento muscolare e qualche postura di scarico.

### 5.3.8 Caratteristiche del tiro veloce a coppie

A questa prova partecipano 2 squadre di 2 tiratori ognuno dei quali effettua 4 tiri prima di “dare il cambio” al compagno per permettergli di compiere la propria frazione. Questa alternanza continuerà per tutta la durata della prova.

Contrariamente al tiro progressivo i bersagli sono fissi, il primo in posizione 1 e il secondo in posizione 3.

È necessario predisporre 4 porta-bocce (due per ogni giocatore).

Alla partenza della prova, i 2 giocatori di una stessa squadra si devono trovare sullo stesso lato del campo.

Per quanto riguarda la validità del tiro vale quanto detto per il tiro progressivo e in riferimento al cambio fra i due giocatori, lo stesso deve essere effettuato alle seguenti condizioni:

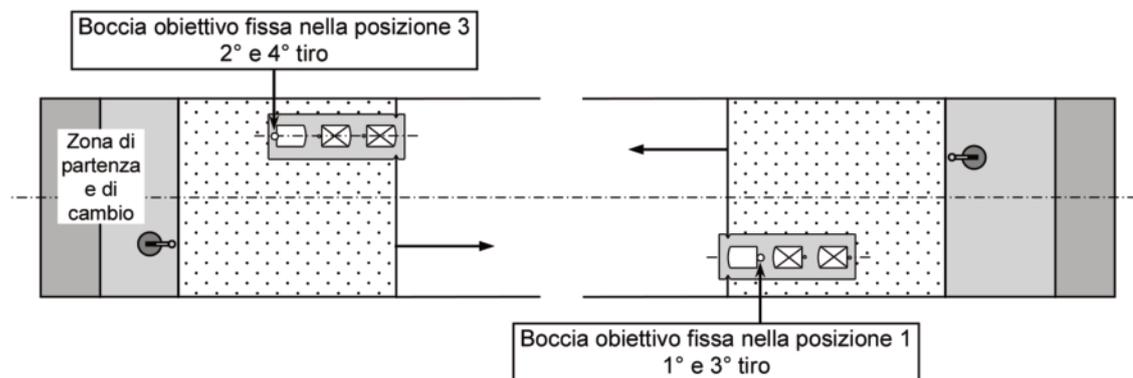
- il giocatore che deve ricevere il cambio attende, con la boccia in mano, al di là della seconda linea, senza calpestarla. Egli potrà abbandonare detta zona solo quando il suo compagno gli avrà toccato la mano o l'avanbraccio;
- In caso di partenza non regolare, la prima boccia tirata sarà annullata.



## Disposizione dei tappeti e delle bocce bersaglio per il tiro veloce a coppie

*I tappeti sono messi come per il tiro Progressivo*

Cambio dopo 4 bocce tirate



Nel tiro veloce a coppie la virata e la tecnica di tiro sono le stesse del tiro progressivo. È possibile rilevare che il ritmo di gara è più veloce (gli atleti di alto livello tirano in media circa 10 bocciate in più rispetto al progressivo) perché i giocatori possono recuperare le energie nella fase in cui tira il compagno. Il tiro veloce a coppie si distingue dal tiro progressivo per due caratteristiche fondamentali:

- I giocatori hanno un tempo di recupero durante la gara
- I bersagli sono fissi nelle posizioni stabilite dal regolamento

Queste differenze rendono questa disciplina più semplice sia sul piano atletico che tecnico. E infatti innegabile che sia più facile tirare su un bersaglio che si trova sempre nella stessa posizione ed è altrettanto ovvio che avere una pausa durante una corsa rende la stessa meno faticosa. Resta il fatto che questa disciplina richiede velocità e precisione non semplici da conciliare. Spesso i giocatori si fanno prendere dalla frenesia della gara e, inconsapevolmente, accelerano il ritmo della rincorsa. Questa variazione può rendere il tiro più teso e meno preciso, in questo caso l'istruttore deve intervenire subito per correggere il ritmo nei 4 passi della rincorsa. Un altro aspetto da considerare nel tiro veloce a coppie è la fase di cambio che deve essere provata con attenzione per trovare il

modo per renderla più efficace e vantaggiosa. Tendere il braccio e la mano in avanti per ricevere il cambio pur restando dietro la seconda linea può farci guadagnare preziosi centimetri senza infrangere il Regolamento. In ogni caso la modalità con cui si effettua il cambio non deve creare problemi al giocatore in partenza. Infine, per quanto riguarda l'allenamento tecnico di questa specialità non sempre abbiamo la possibilità di allenarci con il nostro compagno. In questo caso si suggerisce di utilizzare il "compagno fantasma": si tratta di effettuare le quattro bocciate previste per il primo giocatore inserendo una pausa uguale al tempo che avrebbe utilizzato il secondo per ultimare la sua fase. Questa alternanza continuerà per tutto il tempo stabilito dall'istruttore. Possiamo anche modificare il tempo di attesa per rendere l'allenamento più o meno impegnativo in base agli obiettivi che ci siamo prefissi.



#### Riferimenti bibliografici

Appiani, E., Robbiano, E. & S. Marocco, 1988. *Manuale tecnico-tattico e medico scientifico dello sport bocce*, Società Stampa Sportiva.

Appiani, E. & E. Robbiano (a cura di) 1997. *Sport Bocce: Iniziazione Perfezionamento e Allenamento*, e *Aspetti biomeccanici*, pubblicazione Centro Tecnico Regionale Valle d'Aosta.

Bin, V., Ceccato, M. & R. Piccoli, 1994. *Lo Sport Bocce tecnica, didattica e metodologia di allenamento*, Società Stampa Sportiva.

Faina, M. 1996. *Relazione Scientifica dell'Istituto della Scienza dello Sport di Roma per la FIB*, Roma.

Lacoste, C. 1995. *Brevet d'etat d'educateur sportif 3ème degré*, Lyon.

Regolamento Tecnico Internazionale 2020.

Weineck J., 2004. *Anatomia sportiva. Principi di anatomia funzionale dello sport*, Calzetti Mariucci Editori.



**L'autore con alcuni atleti della nazionale italiana bocce**

---

*Un particolare ringraziamento all'istruttrice Josella Lombardi che ha ispirato in larga parte la progressione didattica utilizzata nel testo.  
Si ringraziano tutti gli atleti che hanno concesso l'utilizzo della loro immagine*

*Foto di Dario Campana*



Dispensa a cura del Centro Studi FIB  
[centrostudi@federbocce.it](mailto:centrostudi@federbocce.it)

---

**Anno 2022**

---

FIB – Federazione Italiana Bocce  
Via Vitorchiano, 113, Roma  
P.IVA 00855871000