



Federazione
Italiana Bocce



CONI



Comitato Italiano Paralimpico



Dispensa tecnica sulla specialità Raffa

A cura di Andrea Mazzoni - formatore FIB



DISPENSA TECNICA SULLA SPECIALITÀ RAFFA

A cura di Andrea Mazzoni - formatore FIB

indice

Cap. 1 LA SPECIALITÀ RAFFA - CARATTERISTICHE GENERALI

Cap. 2 CORSIE DI GIOCO E IMPLICAZIONI TECNICHE

2.1 Dettagli regolamentari: corsie di gioco, regole e conseguenze tecniche	pag. 5
2.1.1 Regolamento tecnico di gioco e vincoli sull'esecuzione dei fondamentali	pag. 8
2.2 Il gioco tradizionale (la partita)	pag. 11
2.3 Il tiro di precisione	pag. 14
2.4 Il "Combinato" o "Punto e tiro combinato" (ex PTO)	pag. 16
2.5 Caratteristiche delle attrezzature	pag. 17
2.6 La scelta delle bocce nei corsi di avviamento	pag. 17

Cap. 3 LA TECNICA NELLA SPECIALITÀ RAFFA

3.1 Punti chiave nell'accosto e nella bocciata	pag. 20
3.2 Approfondimenti sui punti chiave	pag. 21
3.2.1 Il posizionamento	pag. 21
3.2.2 Significato di "passo" e numero di passi per la rincorsa della bocciata.	pag. 23
3.2.3 L'impugnatura della boccia	pag. 24
3.2.4 Il lancio	pag. 24
3.3 L'Accosto (o giocata a punto)	pag. 25
3.3.1 La meccanica e la tecnica dell'accosto	pag. 25
3.3.2 Tattica di gioco applicata alla giocata a punto	pag. 29
3.3.3. Tecniche di accosto	pag. 30
3.3.4 Punti chiave e accorgimenti nell'accosto	pag. 31
VARIANTE 1) Accosto da fermo	pag. 32
VARIANTE 2) Accosto con avanzamento	pag. 33

indice

3.4 La Bocciaata	pag. 34
3.4.1 Regolamento tecnico di gioco e tipi di bocciaata	pag. 34
- BOCCIATA DI RAFFA - BOCCIATA DI VOLO	
3.4.2 Obiettivi delle differenti modalità d'esecuzione del tiro nel gioco tradizionale	pag. 36
3.4.3 Tipi di tiro di raffa	pag. 38
3.4.4 Tipi di tiro al volo	pag. 39
3.5 Elementi generali delle tecniche della bocciaata (al volo e di raffa)	pag. 40
3.5.1 L'importanza della rincorsa nella bocciaata	pag. 41
3.5.2 Le tipologie di bocciaata	pag. 41
3.5.3 Le fasi della bocciaata	pag. 42
3.6 La scelta della rincorsa	pag. 46
3.6.1 La rincorsa a 3 passi	pag. 46
3.6.2 Rincorse con più di 3 passi	pag. 47
Approfondimento 1: bocciate con meno di tre passi	pag. 48
Approfondimento 2: dettagli tecnici sull'esecuzione dei tiri	pag. 48
a) Differenze tra sottomano e soprammano	pag. 48
b) Differenze tra tiro al volo e tiro di raffa	pag. 48
c) Movimento del braccio opposto a quello di lancio	pag. 48
d) Angolo di uscita della boccia nella bocciaata al volo	pag. 48
Riferimenti bibliografici	pag. 49

CAP

01

**LA SPECIALITÀ RAFFA
CARATTERISTICHE GENERALI**

01

Tra le specialità riconosciute ufficialmente a livello internazionale, la Raffa è quella che presenta il maggior numero di varianti tecniche non solo per la presenza del terzo fondamentale, quello della Boccia di Raffa¹, quanto perché questo tipo di tiro presenta numerose modalità d'esecuzione a seconda della strategia adottata dal giocatore, della scuola boccistica che ne codifica, talvolta erroneamente, le modalità esecutive, soprattutto in funzione degli obiettivi che il giocatore intende perseguire di volta in volta. Anche il gesto tecnico dell'accosto, che il regolamento di gioco indica come "Giocata a punto"² è generalmente molto diverso rispetto all'analogo fondamentale nel Volo e nella Petanque: nella Raffa il rilascio della boccia, se paragonato alle altre specialità, avviene imprimendo all'attrezzo una forza inferiore, con una tecnica del tutto diversa e con una delicatezza, talvolta sorprendente su alcune superfici particolarmente scorrevoli, di cui anche un neofita potrebbe accorgersi già ad un primo approccio con la specialità. Tale caratteristica è dovuta principalmente al tipo di campo ben levigato e generalmente livellato su cui, oggi, si pratica la Raffa: come prevede il regolamento, il gioco "deve essere praticato su terreno piano, diviso in corsie regolari delimitate da sponde laterali fisse in legno o in altro materiale non metallico, preferibilmente trasparente e da sponde di testata oscillanti in gomma. L'altezza delle sponde laterali e di testata deve essere uniforme di 25 cm con tolleranza +/- di 2 cm". Se nel volo e nella petanque per eseguire un accosto è necessario lanciare la boccia, con un caricamento del braccio, visti i diversi terreni e le peculiarità tecniche di queste due specialità, nella raffa il rilascio avviene a pochi millimetri dal terreno senza un evidente movimento all'indietro del braccio.

Una delle principali caratteristiche della Raffa, oltre alla presenza di tavole perimetrali che, di norma ma non sempre, impediscono alle bocce e al

1 Come codificato anche dal regolamento tecnico di gioco, lo scopo della boccia di Raffa è quello di colpire, attraverso il lancio della propria boccia, un'altra boccia o il pallino, preventivamente indicati o "dichiarati" da parte del giocatore (o previsti dal regolamento nel "tiro di precisione"). Le modalità di esecuzione di tale gesto tecnico sono nettamente diverse a seconda delle situazioni di gioco, delle caratteristiche fisiche del giocatore e della sua scuola boccistica di provenienza.

2 Il regolamento tecnico di gioco indica che l'accosto è quel fondamentale il cui obiettivo è quello di avvicinare il più possibile la propria boccia al pallino. In realtà lo scopo dell'accosto è quello di posizionare la propria boccia in una posizione del campo da cui strategicamente si può trarre vantaggio tatticamente. Ad esempio può essere vantaggioso, in alcuni casi, posizionare la propria boccia a fondo campo (per occupare spazi), oppure farla fermare immediatamente prima della boccia avversaria, creando così una situazione rischiosa per l'avversario in caso di boccia.

3 Vedi regolamento tecnico di gioco FIB – Specialità Raffa.

01

pallino di fuoriuscire dal campo, è costituito infatti dal fondo “costruito con materiali ricavati direttamente dalla natura o con materiale composito sintetico”, che “deve avere una scorrevolezza omogenea e consentire il regolare esercizio tecnico del gioco nel rispetto della normativa impianti della F.I.B.”³. La Confederazione Internazionale non codifica un range di scorrevolezza e di rimbalzo del campo con la stessa accuratezza in vigore in Italia, mentre il tipo di superficie, in terra battuta o di materiale sintetico, non ha a sua volta degli standard prestabiliti. Questo rende la raffa la specialità più complicata perché i relativi terreni di gioco sono molto diversi tra loro. Nello specifico, pur non essendo ancora stato codificato dalla Federazione internazionale uno standard per l’attrito, per la scorrevolezza e per il rimbalzo massimo della boccia sul terreno, in Italia la commissione tecnica ha stabilito un range minimo e massimo di percorrenza della boccia, rilasciata su uno scivolo omologato dalla Federazione stessa, a disposizione degli arbitri per alcune manifestazioni di alto livello come il Campionato di Serie A1 e A2⁴. I campi che non rispettano questi standard, vengono considerati non a norma per l’attività di alto livello. Per quanto riguarda lo Sport per Tutti, cioè l’attività di tipo non altamente agonistico, comprese gare nazionali, regionali e provinciali, ma anche per quanto concerne l’attività internazionale, le indicazioni generiche e l’assenza di parametri sulla scorrevolezza, fanno sì che soprattutto la tecnica adottata per il fondamentale dell’accosto sia diverso da regione a regione, con particolari varianti in campo internazionale. Chi ha avuto il piacere di seguire il mondiale di Raffa, disputato in Argentina nel 2019, ha potuto osservare la tecnica sudamericana, con rilascio della boccia nel momento in cui è più avanzato il piede corrispondente all’arto superiore di tiro e ampia divaricazione delle gambe sul piano sagittale in accosto, contrapposta a quella europea, che ha molte variabili e in cui si possono apprezzare il tiro e l’accosto sul piede controlaterale (ad esempio per gli iridati Luccarini e Formicone), ma anche alcune tecniche in cui si privilegia il rilascio con piedi e mani omolaterali. La grande differenza di scorrevolezza tra le corsie di gioco presenti nelle strutture delle varie nazioni partecipanti ha evidentemente determinato differenti modalità d’accosto, ma anche di

4 La Federazione Italiana Bocce ha omologato uno strumento per la prova della scorrevolezza e del rimbalzo. Esso è composto da un piano inclinato dell’altezza di 25 cm da cui si fa rotolare una boccia di peso 920 grammi e diametro 107 mm: se tale boccia percorre tra i 5,5 metri e i 13 metri il campo è a norma ed idoneo per il campionato di serie di alto livello. Nella prova del rimbalzo, grazie alla fotocellula dell’apparecchio, si verificherà che, dopo il rilascio della boccia da 1 metro di altezza, essa non rimbalzi per più di 17.25 cm. In caso contrario il campo non è ritenuto idoneo.

01

tiro: i sudamericani, a causa delle corsie di gioco più corte rispetto a quelle europee (e ai conseguenti limiti imposti a livello regolamentare), hanno privilegiato l'acquisizione di abilità nella bocciata al volo, mentre gli europei dimostrano maggiore dimestichezza nel tiro di raffa rispetto ai colleghi d'oltreoceano: gli italiani e gli svizzeri, con corsie di gioco sempre più livellate e levigate, possono contare sulla possibilità di realizzare ottime percentuali nella bocciata comunemente chiamata "di striscio", cioè la "raffa", al contrario di chi trova difficoltà su superfici che, come quelle dei tappeti dei mondiali argentini, possono deviare la bocciata sul suo percorso verso il bersaglio.

Non deve quindi sorprendere come, in questa dispensa, non si vorrà privilegiare una tecnica a discapito di un'altra, che magari nel tempo, e con ottimi risultati, abbia dimostrato risultati positivi. Fermo restando alcuni punti chiave, tra cui alcuni che sono comuni alle tre specialità per quanto concerne la concentrazione, la mira, i concetti generali di caricamento e lancio, ed altri che vengono condivisi con il volo per quanto riguarda la rincorsa, non sarà nostro compito quello di convincere il lettore sull'opportunità di adottare una precisa modalità d'esecuzione. Vogliamo comunque avvertire sin da subito che la "tecnica del campione" non sarà quella da insegnare necessariamente ad un bambino, oppure quella da adottare in prima persona. Qualsiasi abilità tecnica, infatti, ha un suo modello funzionale di riferimento – teorico ed ideale - che si confronta con l'effettiva esecuzione realizzata: l'esecuzione stessa è, in fondo, un articolato processo sistemico particolarmente complesso, che consente al giocatore di raggiungere un obiettivo cercando il massimo controllo e la massima precisione possibili nell'effettuare una serie di gesti interconnessi tra loro, che dipendono da funzioni generali del sistema osteoarticolare e muscolare. Ogni individuo presenta caratteristiche biotipologiche particolari e specifiche: tali differenze individuali determinano e descrivono la qualità e la modalità dell'esecuzione.

CAP

02

**CORSIE DI GIOCO
E IMPLICAZIONI TECNICHE**

02

2.1 Dettagli regolamentari: corsie di gioco, regole e conseguenze tecniche

È importante, per comprendere meglio le tecniche utilizzate nella specialità Raffa, conoscere le caratteristiche e la tracciatura delle linee. Non è affatto casuale, nelle bocce come in tutti gli sport, che l'evoluzione delle tecniche di tiro segua la normative, gli spazi e gli strumenti a disposizione dei giocatori. Ad esempio, un tempo, l'assenza di un'unica Federazione nazionale per lo sport delle bocce rendeva possibile il diffondersi di regolamenti (e di tecniche) differenti. Uno di questi sistemi, ancora presente in alcuni giochi tradizionali, vietava al giocatore di oltrepassare la riga di tiro anche dopo aver rilasciato la bocciata. Conseguenza di questo vincolo era un tipo di bocciata da fermo o con pochi passi⁵ (massimo un paio), generalmente con il palmo della mano sopra la boccia (sottomano) e con brusco arresto degli arti inferiori subito dopo il rilascio. Questo vincolo è stato abolito col tempo, pur rimanendo per alcuni giochi locali che non tratteremo, lasciando quindi spazio a tipi di rincorsa che prevedono una fase successiva al rilascio della boccia, fase che chiameremo "accompagnamento". Prima di giungere alla disamina tecnica dell'accosto e del tiro, e per comprendere come siamo arrivati alla tecnica maggiormente diffusa al giorno d'oggi, cioè una rincorsa di raffa con 3 o 4 passi⁶, ed una di 3-4-5-6-7 passi per il volo, dobbiamo conoscere lo spazio che il giocatore ha a disposizione per effettuarla. Per il tiro di raffa ci sono 4 metri, per quello al volo i metri sono 7. I prossimi paragrafi chiariranno ulteriormente il rapporto tra tecnica e distanze previste dal regolamento. L'altezza del giocatore e le sue caratteristiche fisiche determinano, in ultima istanza, il numero di passi della rincorsa, a cui verrà dedicato un approfondimento nel capitolo dedicato.

La tracciatura delle aree di gioco, come anticipato, ha conseguenze sulle tecniche di esecuzione dei fondamentali. Vediamo ora le caratteristiche generali delle corsie, approfondendo i vincoli tecnici che ne derivano.

(in corsivo quanto è tratto dal Regolamento Tecnico di Gioco)

⁵ Si definisce passo la distanza tra due appoggi successivi a terra dello stesso tallone. Nella presente dispensa, convenzionalmente, si utilizzerà il termine passo anche in riferimento al primo appoggio del piede dopo l'inizio della rincorsa, movimento che in realtà è un semipasso.

⁶ Si sottolinea che, per alcuni tipi di bocciata, ad esempio quella lenta e parallela alle sponde laterali del campo (detta "alzatina, gallinella, colombina, pallottina" a seconda del gergo dialettale), i giocatori preferiscono una bocciata ad un passo (semipasso), oppure da fermi. Si approfondirà in seguito questo argomento.

02

Le corsie possono avere una lunghezza fra 24,50 e 28,00 m ed una larghezza fra 3,80 e 4,00 m.

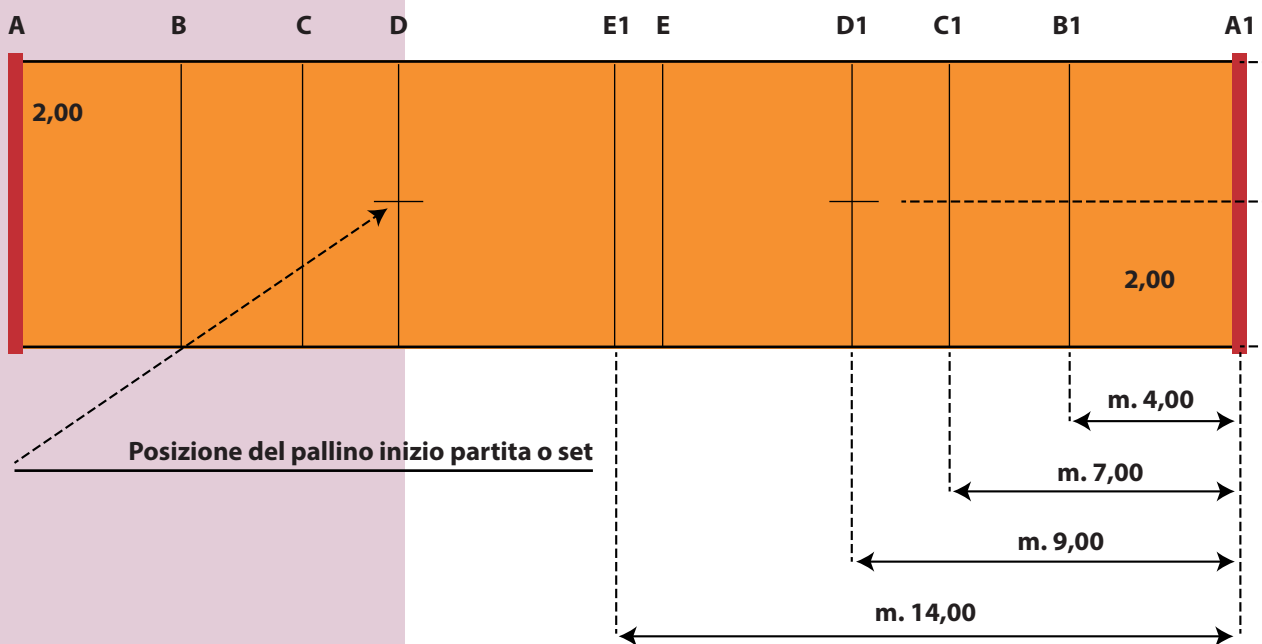
Le sponde di testata delle corsie devono essere costruite in gomma, imperniate alla parte superiore delle fiancate, non aderenti alle stesse ed al terreno per consentirne l'oscillazione ed evitare il ritorno delle bocce e del pallino. L'oscillazione delle tavole di testata deve essere tale che le bocce o il pallino, se colpiti e spinti contro la tavola di fondo debbono rimanervi il più possibile vicino.

Le corsie devono essere segnate con linee trasversali tracciate con materiale colorato (gesso, polvere di marmo, vernice od altro) che sia tale da non modificare la scorrevolezza del terreno.

Sulle tavole laterali devono essere segnate righe verticali di riferimento corrispondenti alla segnatura. Le linee devono distare dalle testate come indicato in Fig. 1 e devono essere rispettate su tutte le corsie. La larghezza delle linee deve essere massimo di 1,5 cm.

Le corsie devono avere segnata l'esatta posizione dove collocare il pallino all'inizio della partita. Dette linee devono essere tracciate sulle corsie alle distanze indicate nella Fig. 1.

FIGURA 1



- Per le corsie inferiori a metri 28,00, le linee E-E1 di metà campo devono essere allontanate in maniera tale che le distanze tra A e E e tra A1 e E1 restino di 14 metri;
- Se le linee E-E1 cadono ad una distanza tra loro pari o inferiore a 10 cm. devono essere sostituite da una sola linea mediana;
- Le linee A-A1 coincidono con le testate e indicano il limite di partenza più arretrato consentito ai giocatori;
- Le linee B-B1⁷ indicano il limite massimo consentito ai giocatori per il lancio del pallino, per la giocata a punto e la giocata di raffa.

Generalmente, ma non sempre, i giocatori eseguono l'accosto da fermi, senza poter superare le righe B-B1 prima dell'accosto. In caso di bocciata, invece, i giocatori hanno 4 metri a disposizione per la rincorsa e per il lancio della boccia.

- Le linee C-C1 indicano il limite massimo consentito ai giocatori per la giocata di volo.

Il giocatore ha pertanto 7 metri di spazio per la rincorsa nella bocciata al volo.

- Le linee D-D1 indicano la distanza minima oltre la quale deve fare la prima battuta sul terreno la boccia giocata di raffa e rappresenta il limite massimo raggiungibile da un giocatore in azione che abbia giocato una boccia a punto;
- La linea E o le linee sostitutive E-E1 indicano la distanza minima, nel gioco tradizionale, oltre la quale deve essere lanciato il pallino e rappresenta il limite massimo raggiungibile da un giocatore in azione che abbia giocato una boccia di raffa o di volo.

⁷ È importante sottolineare come tali righe rappresentino il punto massimo per il rilascio della boccia, sia in accosto che in bocciata, ma non un limite invalicabile, il quanto il giocatore può superarle immediatamente dopo che la boccia ha lasciato il contatto con la mano, in una fase di tiro che il modello tecnico della specialità Raffa ha denominato "accompagnamento". Per stabilire la validità del tiro, l'arbitro considera il piede più avanzato in appoggio sul terreno di gioco, al momento del rilascio della boccia. Se esso si trova oltre (cioè non toccando nemmeno in minima parte) la riga B-B1 per la raffa, o la riga C-C1 per il volo, il tiro non è considerato regolare e l'arbitro procede con le sanzioni previste dai vari regolamenti.

2.1.1. Regolamento tecnico di gioco e vincoli sull'esecuzione dei fondamentali

Il regolamento, nonostante non indichi alcuna restrizione stilistica o tecnica per i fondamentali della specialità Raffa, prevede alcuni vincoli di cui si dovrà tenere conto non soltanto durante il gioco, ma anche durante l'apprendimento delle tecniche di tiro. Non intendiamo, in questa sede, dilungarci sul regolamento tecnico di gioco, ma vogliamo toccare alcuni punti fondamentali per l'acquisizione e lo sviluppo delle tecniche di tiro.

La boccia può essere giocata a punto, di raffa, di volo. Perché i tiri di raffa e di volo siano validi, il giocatore deve dichiarare all'arbitro quale tipo di tiro intende effettuare e quale pezzo vuole colpire. Nel caso che il giocatore intenda cambiare il tipo di tiro, da tiro ad accosto, da tiro di raffa a tiro di volo o viceversa, o il pezzo da colpire, deve rettificare la dichiarazione precedentemente fatta, altrimenti la boccia giocata è nulla, salvo regola del vantaggio.

Questo passaggio ci suggerisce come le bocce, anche nella specialità tradizionale, rientrino a pieno titolo tra gli sport di precisione e di mira. Nulla è lasciato al caso: la dichiarazione preventiva del bersaglio da colpire e della modalità con cui si intende tirare, sono sempre e comunque necessari.

Il giocatore non può appoggiare il piede sopra le tavole durante il lancio della boccia, pena l'annullamento della stessa, salvo regola del vantaggio. Durante il lancio non è consentito ai giocatori di oltrepassare la linea di lancio (B-B1 per il tiro di raffa e C-C1 per il tiro al volo) col piede più avanzato ed a contatto del terreno, altrimenti la boccia lanciata è nulla, salvo la regola del vantaggio.

Il giocatore ha a disposizione unicamente gli spazi delimitati dalle sponde laterali (rimanendo all'interno del campo prima del rilascio della boccia) e delle linee tracciate sul campo, come già descritto in precedenza. L'intera azione si svolge in campo e non è mai permesso eseguire bocciate e accosti posizionandosi parzialmente o totalmente all'esterno della propria corsia di gioco. Particolare attenzione va posta all'eventuale superamento della riga di tiro, che espone il giocatore a provvedimenti disciplinari anche gravi. Sarà quindi compito dell'istruttore fornire all'allievo un bagaglio di tecniche che gli consentano di adattare il proprio tiro (ampiezza dei passi, numero degli appoggi, ecc.) anche dopo l'età dello sviluppo.

La verifica della regolarità di posizione del piede più avanzato del giocatore in azione è prerogativa dell'arbitro di campo e parimenti di tutto lo staff arbitrale (Direttore di gara, Direttore di incontro e Ar-

bitro di impianto) a eccezione degli arbitri di campo impegnati in altre corsie.

a. Al fine di consentire un più corretto controllo dell'infrazione di superamento delle linee previste per ciascun tiro, la direzione di gara o di incontro può incaricare uno o più arbitri dello staff arbitrale alla verifica e gestione delle stesse, nominandoli per l'occasione "guardalinee".

b. La prima infrazione comporta il primo avvertimento ufficiale (cartellino bianco) e l'annullamento della boccia giocata, salvo regola del vantaggio. La seconda infrazione comporta l'annullamento della boccia giocata, salvo regola del vantaggio, e l'ammonizione. La terza infrazione nella medesima partita, comporta l'estromissione del giocatore e della formazione dalla gara. i. La formazione avversaria, avvalendosi della regola del vantaggio, può ritenere valida la boccia lanciata in maniera irregolare anche per tutte e tre le volte nel corso della stessa partita, ma in ogni caso lo staff arbitrale preposto (vedere sopra) richiamerà il giocatore alla prima infrazione, lo ammonirà alla seconda infrazione e lo estrometterà, con tutta la formazione, alla terza.

All'atleta che dopo aver effettuato un tiro come previsto nell'articolo 6, giocando la sua prima boccia in coppia o terna o le prime tre nell'individuale, supera le linee E-E1 nel caso di una bocciata/tiro di raffa o volo, oppure le linee D-D1 dopo aver giocato a punto/in accosto, è comminato un primo richiamo, e l'atleta dovrà rientrare nell'area di sua pertinenza; lo stesso vale anche per il secondo richiamo della stessa infrazione (il superamento delle linee dopo aver eseguito l'accosto o la bocciata è equiparato, pertanto i richiami saranno cumulati, anche per formazione); alla terza infrazione di questo tipo sarà annullata la boccia giocata salvo regola del vantaggio.

a. Dalla terza infrazione (compresa) di questo tipo in poi, la boccia giocata sarà annullata salvo regola del vantaggio.

b. Per la seconda boccia giocata in coppia e in terna da parte dello stesso atleta, la quarta nell'individuale, vedere dettagli riportati nei tiri specifici presenti nel documento.

c. Per questa tipologia di infrazione non è mai prevista l'estromissione della formazione in campo.

d. Esempi di casistiche (a titolo indicativo e non esaustivo) che devono essere cumulate:

i. un atleta impegnato in individuale, dopo essere incappato nel 1° richiamo in accosto, nel 1° in bocciata dello stesso tipo (vedere articoli specifici per ogni tiro), da conteggiare cumulati-

- vamente come 2°, dalla successiva infrazione in poi – di fatto la 3ª, sommata alle precedenti – prescindendo in quali delle due casistiche ricada, vedrà annullata, salvo quanto previsto dalla regola del vantaggio, la boccia giocata, e così via;
- ii. in coppia un atleta della formazione incappa nell'infrazione due volte, in accosto o in bocciata cumulativamente; la prima del suo compagno di gioco sarà di fatto la terza per la formazione da sanzionare come previsto, e da quella in poi tutte le successive prescindendo da chi commetterà l'infrazione;
- iii. in terna, alla terza infrazione commessa cumulativamente da qualsiasi componente della formazione, si incapperà nella sanzione prevista e da quella in poi per tutte le bocce successive prescindendo da chi commetterà l'infrazione.

Linea di tiro per accosto e bocciata di raffa: la riga che non si può superare con il piede in appoggio più avanzato al momento del rilascio, è la linea B-B1. Come anticipato, gli atleti hanno quindi 4 metri di spazio per effettuare la rincorsa nel tiro di raffa. Il lancio della boccia dovrà avere una gittata minima di 7 metri. La posizione di validità del pallino parte dai 10 metri dalla riga B, fino ai 24 metri (riga B frontale), ma nel corso del gioco tradizionale può portarsi anche a fondo campo (28 metri). Varia dunque la forza con cui dovrà essere rilasciata la boccia: in particolare per superfici "lente", il cui coefficiente di attrito renda il campo pesante per l'accosto. In certe situazioni si potranno osservare posture diverse (con piegamento di schiena e gambe inferiori da parte degli atleti) e un caricamento più evidente del braccio con cui viene giocata la boccia.

Linea di tiro per la bocciata al volo: la riga da non superare è la C-C1. Per entrambi i tipi di tiro i bersagli da colpire sono collocati generalmente nella metà opposta del campo, che equivale a distanze tra i 10 e i 24 metri per la raffa, tra i 7 e i 21 metri per il volo, sempre a partire dalla riga di lancio. È evidente, ancor di più per il volo, ma anche per la raffa, che la modalità d'esecuzione e la gittata del lancio saranno diversi a seconda della distanza della boccia da colpire. La gittata di un tiro al volo a 21 metri, l'altezza della parabola e la forza richiesta saranno estremamente diverse rispetto ad un tiro al volo a 7 metri. L'intensità delle spinte sugli arti inferiori, l'angolo di caricamento del braccio con cui si lancia la boccia e la forza di tiro saranno naturalmente maggiori, con il risultato che non tutti gli atleti saranno in grado di poter eseguire determinate raffa (quelle "di salto") e alcuni tiri al volo a distanze considerevoli, considerando il peso della boccia che supera i 900 grammi di peso.

Dopo il rilascio della boccia: lo spazio a disposizione per fermarsi. Altro aspetto da considerare è quello della fase di "accompagnamento dell'azione", espressione che indica il movimento del giocatore che prosegue

la rincorsa decelerando dopo il rilascio della bocciata in maniera graduale, accompagnando l'azione nella direzione del tiro. Tale azione dovrà comunque concludersi prima delle righe E-E1 in bocciata. Se per la bocciata di raffa (ulteriori 10 metri a disposizione) non vi sono quasi mai problemi, per il volo, specie per i tiri a lunga distanza con conseguente aumento di velocità della rincorsa dell'atleta, arrestarsi alla riga E-E1, con soli 7 metri di spazio dopo la riga C, potrebbe essere problematico e pertanto richiede attenzione da parte dell'atleta. Per quanto riguarda l'accosto, che di norma si esegue senza rincorsa, l'unico accorgimento da seguire è quello di ricordarsi sempre di non superare la riga D-D1 dopo aver rilasciato la boccia, a meno che non siano terminate le bocce a disposizione da giocare. Nella Raffa, infatti, un giocatore che ha terminato le proprie bocce a disposizione può sempre raggiungere la zona in cui si trova il pallino, posizionandosi a lato senza interferire con l'azione di arbitro e avversari.

Le bocce che urtano le tavole prima di un altro pezzo o prima di fare gioco sono nulle salvo regola del vantaggio.

Ultimo vincolo importante di cui si deve sempre tenere conto nell'esecuzione dei tiri, senza entrare nel dettaglio degli spostamenti e degli urti dei pezzi in campi, è che questi debbano essere eseguiti in modo diretto, senza utilizzare le tavole laterali come avviene, ad esempio, nel gioco del biliardo.

2.2 Il gioco tradizionale (la partita)

La specialità Raffa nasce storicamente con il gioco tradizionale, cioè la partita in cui si affrontano 2 formazioni per raggiungere i 12 punti, ad eccezione delle gare serali, prefestive o femminili, nelle quali le partite possono terminare a punti 10. Attualmente, in molte competizioni a squadre (Campionati, Tornei e Coppe) per vincere una partita la formazione deve aggiudicarsi 2 set a 8 punti, effettuati senza interrompere il gioco. Recentemente è stata introdotta la variabile a tempo, in particolare per le manifestazioni internazionali.

Tipi di formazione ammesse alle gare:

- 1) **INDIVIDUALI**: uno contro uno, con quattro bocce per giocatore;
- 2) **COPPIE**: due contro due, con due bocce per giocatore;
- 3) **TERNE**: tre contro tre, con due bocce per giocatore.

02

Svolgimento di una partita

Senza pretesa di esaustività si propone, in sintesi, un paragrafo che illustri lo svolgimento della partita: essa prevede il sorteggio iniziale, effettuato dall'arbitro, della formazione a cui spetta il primo tiro (generalmente un accosto), con il pallino collocato sul punto di inizio partita, al centro della linea D-D1 frontale. Se la prima boccia è giocata in modo valido⁸ da parte della formazione A, ad esempio con un accosto in cui la boccia si ferma in prossimità del pallino, la formazione B dovrà cercare di avvicinare maggiormente la propria boccia al pallino rispetto alla boccia avversaria, oppure di allontanare la boccia avversaria attraverso una bocciate, o ancora di colpire il pallino portandolo a fondo campo, a seconda della strategia adottata. Così procedendo, se il lancio della formazione B è regolare, l'arbitro⁹ attribuisce il punto, o i punti, a chi ha la boccia (o le bocce) più vicine al pallino. Il tiro seguente spetta a chi "non ha il punto", cioè alla formazione che non ha la boccia più vicina al pallino, finché entrambe le formazioni non abbiano esaurito le bocce a disposizione. Se il punto è della formazione A, la formazione B dovrà cercare, con accosti o bocciate, di posizionare le proprie bocce più vicine rispetto a quella degli avversari. Se il punto passa alla formazione B toccherà nuovamente alla formazione A, mentre se il punto rimane della formazione A, la B dovrà cercare di posizionare le proprie bocce vicino al pallino con la boccia successiva, procedendo così fino all'esaurimento delle bocce disponibili per ogni mano (4 per individuali e coppie, 6 per la terna). Quando entrambe le formazioni avranno terminato le bocce a disposizione, l'arbitro assegnerà i punti alla formazione che ha le bocce più vicine al pallino rispetto agli avversari, contando un punto che viene attribuito per ogni boccia che si trova più vicina al pallino rispetto alla migliore degli avversari. Ad esempio, se a fine mano¹⁰ la formazione A si trova con una boccia a 30 cm dal pallino, un'altra a 45 cm e una a 70 cm, mentre la B ne ha una a 55 cm, l'arbitro assegna 2 punti alla formazione A. Le partite hanno una durata media di 45', ma possono raggiungere anche i 75-100 minuti per sfide molto combattute e per incontri a terna. Per tale motivo, risultando impossibile tenere sotto controllo i tempi di gara, si sta pensando all'introduzione di formule a tempo, già sperimentate in occasione dei recenti mondiali in Argentina.

⁸ Per la validità di accosti e bocciate si rimanda al Regolamento Tecnico di Gioco Raffa.

⁹ L'arbitro di partita, nella specialità Raffa, è sempre previsto in campo: può essere un arbitro ufficiale AIAB (gare di alto livello o finali di gara), un arbitro di società incaricato in gare "Sport per tutti", oppure un volontario nelle fasi eliminatorie delle gare. In assenza di un volontario, durante le fasi eliminatorie, spetta agli stessi giocatori il compito di alternarsi per eseguire le segnature e le misurazioni.

¹⁰ "Mano" o "giocata" vengono utilizzati come sinonimi per indicare un turno di gioco, in cui i giocatori eseguono accosti o bocciate fino ad esaurire le proprie bocce a disposizione. Nella specialità Raffa la tracciatura delle linee del campo fa sì che i giocatori sovrappiano il gioco con "andate e ritorni", cioè giocando prima in un verso, poi in quello opposto nella mano successiva.

Lo svolgimento della partita, secondo quanto descritto dal regolamento di gioco Raffa, avviene nel seguente modo:

- a) Viene sorteggiato tra le formazioni il diritto di giocare la prima boccia oppure di indicare la testata da cui iniziare la partita. La scelta di giocare la prima boccia, da facoltà all'altra formazione di scegliere la testata da cui iniziare la partita, e viceversa;
- b) La partita viene iniziata con il pallino posizionato sopra la linea D-D1 in posizione equidistante dalle tavole laterali. Tale punto deve essere segnato sul terreno con un segno indelebile. Il tempo di lancio del pallino, durante la partita, sarà di 30 secondi;
- c) La formazione che deve iniziare la partita (o qualsiasi altra giocata successiva), ha facoltà di giocare la prima boccia anche di raffa o di volo ed in caso di annullamento della stessa, dovrà giocarne un'altra, e via di seguito, finché avrà fatto gioco valido;
- d) Nel caso di annullamento della prima giocata, la stessa dovrà essere ripetuta dalla medesima testata con il pallino posizionato nel punto di inizio partita, fermo restando il diritto di giocare la prima boccia alla formazione che lo aveva acquisito in precedenza;
- e) Nelle giocate successive alla prima, il pallino viene lanciato dalla formazione che ha acquisito punti nella giocata precedente. Dopo un lancio irregolare, il pallino passa alla formazione avversaria con diritto di un solo lancio. Se questo risultasse irregolare, il pallino viene posizionato dall'Arbitro nel punto di inizio partita, fermo restando il diritto di giocare la prima boccia alla formazione cui spettava il primo lancio del pallino. Il lancio del pallino deve essere effettuato con il consenso dell'Arbitro con funzioni arbitrali sul campo; in caso contrario il lancio è irregolare;
- f) Durante il lancio del pallino il giocatore in azione non può oltrepassare la linea di lancio B-B1 con il piede più avanzato e non lo può seguire dopo il lancio. In caso di infrazione, il lancio è irregolare, salvo regola del vantaggio;
- g) La validità del pallino, sia nella giocata che per l'effetto di gioco, è considerata dalla sua proiezione rispetto alle linee tracciate sul terreno;
- h) Il pallino è valido quando per effetto di gioco esce dalla linea E-E1 (14 metri) ma ritorna in zona regolare per effetto proprio o per avere urtato una boccia valida che si trova prima della linea E-E1 (14 metri).

Il pallino non è valido, per lancio irregolare, quando:

- 1) con la sua proiezione invade o non oltrepassa la linea E-E1 (14 metri);
- 2) con la sua proiezione invade o oltrepassa la linea B-B1;
- 3) tocca le tavole laterali o si ferma ad una distanza uguale od inferiore a cm 13 dalle stesse;

- 4) Il pallino non è valido, e pertanto la giocata in corso deve essere ripetuta dalla medesima testata da cui è stata iniziata, quando per effetto di gioco valido;
- 5) viene a trovarsi ad una distanza inferiore alle linee E-E1 o invade tali linee con la sua proiezione;
- 6) esce dalla corsia oppure dalle linee E-E1 a seguito di un tiro di raffa o volo valido dichiarazione sul pallino o su una boccia a bersaglio con lo stesso;
- 7) esce dalla corsia oppure dalle linee E-E1 in seguito a rimpallo;
- 8) esce dalla corsia e vi rientra in seguito ad un urto contro corpi estranei;
- 9) esce dalle linee E-E1 ed urta contro l'Arbitro o uno dei giocatori posti al di qua di tali linee, anche se dopo l'urto ritorna in zona regolare;
- 10) va a conficcarsi sotto le sponde perimetrali in quanto il pallino deve essere sempre libero in tutta la sua circonferenza;
- 11) quando per effetto di gioco valido rimane in corsia solo il pallino, la formazione che ha causato l'uscita delle bocce dovrà giocare un'altra boccia valida per consentire la continuità della giocata;
- 12) il pallino che si muove da se o per intervento esterno: viene rimesso al suo posto primitivo, se segnato in precedenza; se non segnato viene rimesso in una posizione tale che non modifichi l'attribuzione di punti da una formazione all'altra, diversamente la giocata viene dichiarata nulla.

2.3 Il tiro di precisione

Il tiro di precisione, mutuato dalla specialità volo, prevede che le formazioni in campo¹¹ si confrontino su una serie di 13 bersagli da colpire con tiro obbligato di raffa (11 tiri), o di volo (2 tiri, bersagli 3 e 4). I bersagli, a seconda della difficoltà di realizzazione del tiro, assegnano al giocatore che li colpisce (senza spostare eventuali bocce ostacolo) un punteggio variabile, da 1 a 6 punti.

Il tiro di precisione è una prova tecnica in cui serve allenamento, mira, coordinazione e forza su alcuni bersagli da tirare "di salto" (vedi paragrafi seguenti) o addirittura con effetto. La preparazione verte sulla ripetizione dell'intera sequenza o del singolo tiro fino ad acquisire sicurezza e percentuali molto positive. I bersagli sono collocati su un tappeto di plastica omologato FIB su cui vengono incastrate alcune sagome forate in cui sono collocati bersagli (bocce e pallini, diametri rispettivamente di 107 e 40 mm) e ostacoli (bocce del diametro di 104 mm). Bersagli e ostacoli devono avere un colore chiaramente differente tra loro. A differenza del gioco tradizionale, in cui le performance degli atleti possono essere misurate solo in termini statistici,

11 Generalmente le gare vengono impostate con poule di qualificazione (raggruppamenti da 2-4 atleti che tirano in contemporanea, in sequenza dal campo 1 al campo 4) che determinano il quadro dei finalisti (da 2 a 4 a seconda della manifestazione).

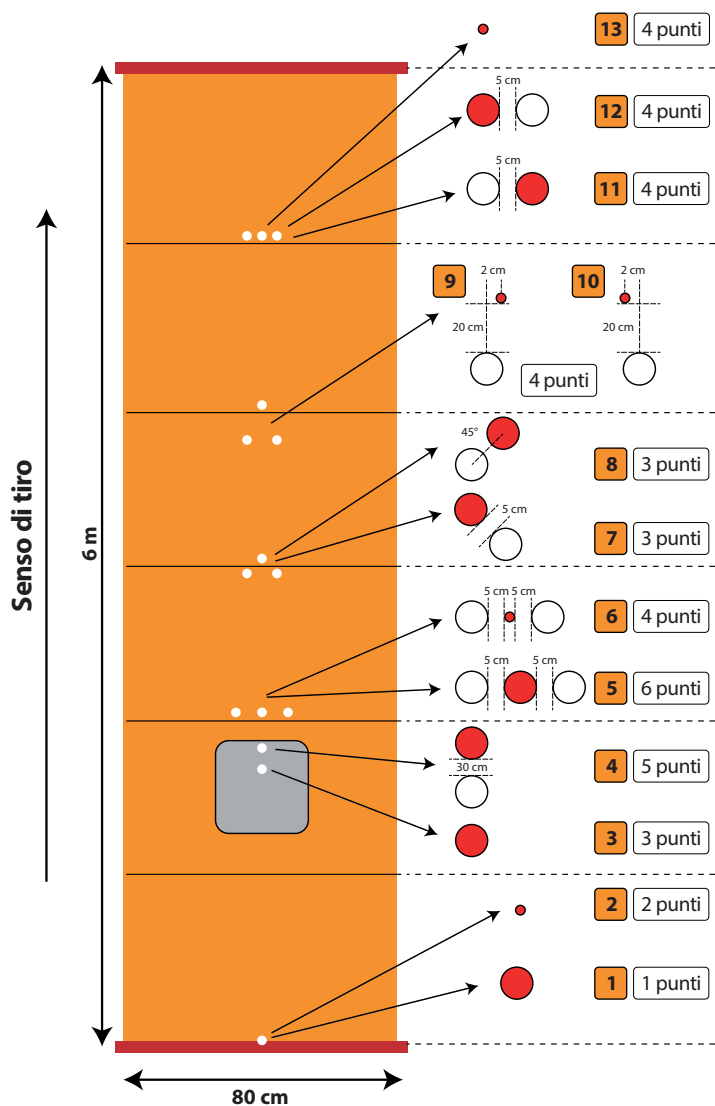
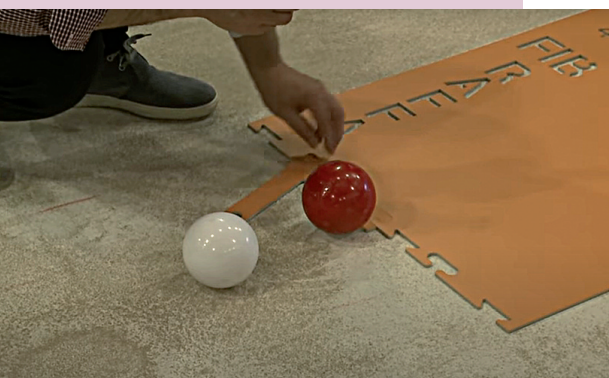
02

nel tiro di precisione avviene sempre la refertazione del punteggio ottenuto dal singolo atleta attraverso una griglia compilata dall'arbitro incaricato. Ne consegue che si possano ottenere record assoluti, maschili, femminili, junior e senior.

È sempre fondamentale che il giocatore rispetti le linee di tiro secondo quanto previsto dal regolamento di gioco tradizionale della specialità rafferma.

Il tiro di precisione, presente da meno di 5 anni tra le specialità della rafferma, è molto spettacolare e può essere compreso anche da uno spettatore al primo approccio con le bocce.

Ecco, nello schema seguente, la sequenza di tiri da effettuare, ricordando che il tappeto è collocato a 10,50 m dalla riga B del campo per gli under 15 e a 12,50 per under 18 e senior. Un turno di tiri, escludendo il riscaldamento, dura circa 10-15 minuti per poule di 4 giocatori.



2.4 Il “Combinato” o “Punto e tiro combinato” (ex PTO)

Il punto e tiro obbligato nasce alla fine degli anni ottanta come gioco per l'ex categoria “esordienti” (attualmente u12), attività facilmente comprensibile per i bambini e per gli spettatori. Nel tempo viene adottato anche dalle categorie “ragazzi” (u15) e “allievi” (u18) in alcune competizioni a squadre. Il suo utilizzo è molto indicato nell'avviamento allo sport bocce per quegli atleti delle categorie giovanili non ancora pronti per il gioco tradizionale. Le gare della categoria under12 si svolgono prevalentemente con questo regolamento, mentre negli anni passati si sono assegnati anche titoli italiani per under15 ed under18, salvo poi abbandonare questa strada a favore del tiro di precisione.

Nella categoria under 12 è possibile assistere a confronti di altissimi livelli tra bambini che padroneggiano tutti i fondamentali. I bambini devono saper accostare o “andare a punto” (rilasciare la boccia dosando direzione e forza), con lo scopo di far entrare la boccia all'interno di un cerchio bersaglio del diametro di 140 cm, al cui centro è collocato un pallino. Se l'intera proiezione della boccia rientra nel cerchio l'atleta totalizza 1 punto, mentre se la boccia si ferma a meno di 13 cm dal pallino i punti sono 2. Gli stessi partecipanti dovranno saper bocciare, di raffa ed eventualmente al volo¹² : l'avversario dovrà infatti colpire tutte le bocce che lo sfidante colloca all'interno del cerchio andando in accosto. Se il giocatore in accosto esaurisce le bocce, il bocciatore potrà decidere di tirare una boccia o un pallino al volo o di raffa. I tiri di raffa sulla boccia valgono 1 punto, i tiri al volo (massimo 2 per mano) valgono 2 punti, come i tiri al pallino (sempre 2 tentativi al massimo), mentre le bocciate, i pallini al volo e tutte le bocciate (di raffa o di volo) che fanno arrestare la boccia lanciata all'interno del cerchio (detti anche “fermi”), valgono 4 punti. I giocatori si alternano in accosto e in bocciata a turni di 2 mani (che corrispondono ad una tornata composta da andata + ritorno) per un totale di due turni di accosto e 2 turni di bocciata: sono 32 le bocce da giocare in una partita, di cui 16 in accosto e 16 in bocciata. Ci si può affrontare anche a coppie, con due bocce a testa per giocatore.

Questo gioco permette di tenere sotto controllo il tempo della manifestazione (circa 30 minuti a partita) ed evita la specializzazione precoce dei bambini che saranno così indotti ad allenare tutti i fondamentali.

12 Risulta difficile, viste le distanze previste, i diametri e i pesi delle bocce da utilizzare, far tirare al volo bambini molto piccoli (generalmente a 6 e 7 anni risulta impossibile). Sarà compito del tecnico, valutando le caratteristiche fisiche e adattando l'attrezzo al giocatore, stabilire quando iniziare col tiro al volo a distanze regolamentari. Provare giochi col tiro al volo a distanze ravvicinate rappresenta comunque un ottimo allenamento anche per i bambini più piccoli.

2.5 Caratteristiche delle attrezzature

Secondo il regolamento tecnico di gioco, le bocce ed il pallino devono essere di forma sferica e di materiale sintetico, con l'esclusione di ogni aggiunta di sostanze che ne modificano l'equilibrio.

Uomini (per attività alto livello) – il diametro della boccia può variare da mm 106,50 a mm 109. È ammessa una tolleranza di 5/10 di millimetro in meno sulla misura minima (mm 106,00); il peso delle bocce può variare da gr 905 a gr 980; è ammessa una tolleranza di gr 5 in meno sul peso minimo (gr 900).

Donne – (per attività alto livello) - Il diametro della boccia può variare da mm 105,50 a mm 108. È ammessa una tolleranza di 5/10 di mm in meno sulla misura minima (mm 105); il peso può variare da gr 865 a gr 920, è prevista una tolleranza di gr 5 in meno (gr 860).

Nello "Sport per tutti" il diametro delle bocce può variare da mm 104,00 a mm 111,00 con una tolleranza di 3/10 di mm in più o in meno sia per gli uomini che per le donne, mentre il peso può variare da un minimo di gr 860 ad un massimo di gr 980 con una tolleranza di 10 gr in più o in meno. Per la categoria under12 i minimi sono mm 100 per il diametro e gr 800 per il peso.

Il diametro del pallino è di cm 4 con tolleranza in più o in meno di millimetri 1,00 ed il peso di 90 grammi con tolleranza di 7 grammi in più o in meno.

2.6 La scelta delle bocce nei corsi di avviamento

Nell'avviamento alle bocce è sempre consigliato l'utilizzo di strumenti adatti ai bambini e alle bambine, senza dover necessariamente rispettare quanto indicato dal regolamento di gioco. Il tecnico dovrà optare per una boccia che il giovane atleta possa impugnare senza problemi, per evitare posture e sforzi dannosi per il suo sviluppo. Sono disponibili, presso i principali rivenditori, bocce del diametro di 9 o 10 cm che possono essere impugunate anche da bambini dai 6 anni in su. L'attuale metodo di produzione delle bocce (che al loro interno hanno un nucleo di materiali più grezzi dal peso specifico diverso) non consentono in genere delle rettifiche sotto i 103-104 mm di diametro. Per tale ragione, se si intende avviare un percorso di "scuola bocce", è bene dotarsi in partenza di alcuni kit di bocce di diametro 90, 100, 102 mm e di peso non superiore agli 800 grammi.

CAP

03

**LA TECNICA NELLA
SPECIALITÀ RAFFA**

*L'eleganza
tecnica e stilistica
di Gianluca Manuelli*



La tecnica rappresenta la soluzione metodologica ottimale ottenuta in base alle proprietà biomeccaniche generali di ogni atleta, in possesso di caratteristiche individuali determinate dalle proprie peculiarità biotipologiche, sviluppate con allenamenti specifici e programmati nel tempo.

Lo sport delle bocce, in particolare per quanto riguarda la specialità Raffa (come ripeteremo anche in seguito nei paragrafi dedicati all'accosto e alla boccia), non ha codificato in maniera univoca una tecnica accettata da tutti, sia per quanto concerne l'esecuzione dell'accosto (da fermo o con leggero spostamento in avanti, talvolta anche oltre il limite consentito, linea B-B1, con evidente difficoltà per l'arbitro nel giudicare la regolarità dell'accosto stesso), che della boccia (numero di passi e gamba più avanzata al momento del rilascio della boccia). In altre discipline, come nel salto in alto in cui la tecnica Fosbury ha sostituito lo scavalcamento ventrale ed è l'unica adottata a livello mondiale, non sono diffuse, pur essendo ammesse teoricamente, varianti rispetto al gesto che viene insegnato in tutte i centri di avviamento. Nelle bocce, al contrario, l'assenza di studi specifici, ma anche la presenza di numerose variabili piuttosto elastiche delle corsie di gioco (scorrevolezza, rimbalzo, lunghezza dei campi), hanno favorito la nascita di varie "scuole" boccistiche a livello regionale o locale, con tecniche e atteggiamenti dei giocatori che caratterizzano una zona e che, per imitazione e talvolta con ripercussioni negative sui giovani atleti che si avvicinano allo sport, vengono considerati modelli da seguire, tratti da "scuole autodidatte" e mai codificate scientificamente.

-
- 13 - *Take off puberale: repentina delle dimensioni tra gli arti inferiori, superiori e il tronco e dell'aumento della massa muscolare;*
- *Avanzamento dell'età: la prestazione sportiva di eccellenza decade nel tempo a causa del costante regresso delle qualità organico muscolari e dei processi anabolici;*
 - *Eccesso di informazioni didattiche: le informazioni fornite all'atleta devono essere quelle realmente indispensabili e "gestibili" dallo stesso per rielaborarle sotto forma di esecuzione;*
 - *Ricerca esasperata del movimento volontario nell'azione: "per raggiungere la massima performance occorre lasciar fluire i propri movimenti" – flow – (SCHMIDT-LEE 2011);*
 - *Diminuzione della condizione fisica – affaticamento -:* Le capacità organico muscolari rappresentano il supporto della struttura dinamica della tecnica e il loro sviluppo è governato da fenomeni sottoposti alle leggi biologiche che ne spiegano la crescita nel tempo;
 - *Motivazione e salute psicofisica: una scarsa motivazione e fattori psicologici avversi penalizzano la performance;*
 - *Carenza di informazioni: è sempre opportuno verificare l'efficacia delle istruzioni, rese forse incomprensibili per le forme di comunicazione utilizzate;*
 - *Specializzazione precoce: prima della seconda età scolare è sempre opportuno evitare allenamenti per sviluppare precocemente le tecniche sportive. Per i giovani atleti è da consigliare un approccio che segua i principi della multilateralità;*

Tentare di modellare un bambino che apprende le tecniche dello sport bocce a immagine e somiglianza di un “modello” tipo, è sbagliato in quanto non considera le caratteristiche che rendono unico ogni atleta. Pertanto il contenuto e le indicazioni della presente dispensa dovranno sempre essere commisurate alle caratteristiche di ognuno, considerando anche i vari momenti evolutivi che possono modificare la performance.

La scienza evidenzia alcuni momenti in cui le tecniche subiscono ripercussioni anche evidenti, conseguenza dell'azione del tempo o dello sviluppo¹³.

3.1 Punti chiave nell'accosto e nella bocciata

L'assenza di una codifica univoca della tecnica nella specialità Raffa, non è sinonimo di assoluta libertà nell'esecuzione del gesto tecnico.

I punti chiave dell'accosto e della bocciata sono le particolarità che possono essere percepite, sia dall'atleta stesso che dal suo tecnico. Rappresentano elementi singoli che combinati tra loro donano qualità all'azione, sia in termini di processo che in termini di risultato. Sono quegli elementi che caratterizzano il fondamentale e che sono sempre presenti in ogni esecuzione. Li elenchiamo ora, per declinarli in modo opportuno successivamente, quando analizzeremo i tipi di tiro uno ad uno.

Posizionamento di Viscusi



Posizionamento

- Controllo della postura e dell'atteggiamento degli arti inferiori;
- Puntamento dell'obiettivo;
- Presa dell'attrezzo e atteggiamento dell'arto di lancio.

Accosto di Marina Braconi



Accosto (o da fermo o con breve traslocazione)

- Controllo e combinazione dei movimenti in successione (busto, arto superiore e arti inferiori);
- Controllo della mobilità dell'arto di lancio;
- Controllo dell'azione di spinta dell'arco di lancio.

Rincorsa di Santucci



Rincorsa per la bocciata

- Corretta rettilinearità nello spostamento; controllo della tecnica della corsa;
- Controllo della direzione delle spinte, dell'ampiezza e della velocità di spostamento;
- Controllo e combinazione della successione dei movimenti (busto, arto superiore e arto inferiore).



Rilascio di Savoretti

Rilascio

- Azione con piede e mano omolaterali/controlaterali;
- Controllo timing arto superiore vs arto inferiore;
- Controllo dell'azione del busto nella flessione estensione;
- Azione di spinta dell'arto inferiore, accompagnamento arto superiore.



Accompagnamento di Elisa Luccarini

Accompagnamento (azione quasi assente o particolarmente ridotta nell'accosto rispetto a quanto accade nella bocciata)

- Direzione e rettilineità del proseguimento dell'azione di traslocazione;
- Controllo del proseguimento nell'azione dell'arto di lancio.

3.2 Approfondimenti sui punti chiave

3.2.1 Il posizionamento

Il posizionamento è una fase fondamentale, la prima che possiamo ammirare guardando l'azione di un atleta che si appresta ad eseguire un accosto o una bocciata. È l'atteggiamento con il quale l'atleta si predispone e prevede l'assunzione di una postura di tipo statico. In base all'azione che intende compiere, l'atleta sceglie una porzione della pedana di lancio della boccia, occupandola per qualche istante. Generalmente possiamo osservare atleti che, prima di eseguire l'accosto, si fermano prima della riga B, mentre prima di eseguire una bocciata di rafferma si posizionano a fondo campo. È una fase che ad un primo impatto non mette in luce la complessità e l'importanza del momento: solo approfondendo cosa accade nel momento in cui un giocatore si posiziona, si concentra e si prepara al tiro, capiremo quanto sia fondamentale non trascurare questa fase.

Nel posizionamento si utilizzano

*Chiara Morano,
posizionamento e mira*



schemi posturali statici utili per il mantenimento dell'equilibrio del corpo e delle sue parti nello spazio e per afferrare la boccia. Essa si compone di alcune sottofasi di estrema importanza:

a) **Puntamento, postura e collocazione spaziale.** Il giocatore individua e colloca nello spazio di gioco gli oggetti. Il puntamento¹⁴ è un'operazione di cui si fa carico il sistema visivo e va effettuato senza rotazione del campo, del tronco e degli arti. Ogni accomodamento del capo "appesantisce" la gestione dell'equilibrio e può incidere in modo negativo sulle azioni successive.

b) **Impugnatura.** Viene consigliata la supinazione (palmo della mano rivolto verso l'alto) sia per l'accosto e che per la bocciata "soprammano". Per quanto riguarda la bocciata "sottomano" alcuni atleti impugnano la boccia in supinazione, altri partono già in pronazione (palmo della mano rivolto verso il basso). È bene evidenziare come il comportamento del braccio durante il caricamento e il rilascio non possa essere uguale per tutti gli atleti. Varia a seconda di caratteristiche biomeccaniche delle articolazioni, del gomito, del polso e delle dita. Ne consegue che l'impugnatura sarà il primo degli elementi che condizioneranno l'intera esecuzione del gesto.

Uno studio chinesologico compiuto dall'Università di Urbino suggerisce che una buona fase di preparazione, funzionale ad un'esecuzione corretta, dovrebbe garantire il rispetto di alcuni requisiti fondamentali:

- Stazione eretta;
- Tronco lievemente flesso sulle anche;
- Ginocchia estese predisposte a flettersi;
- Piedi simmetrici e lievemente divaricati (massimo 8 cm)¹⁵;
- Braccio sinistro libero di oscillare lungo il fianco per mantenere durante l'esecuzione del gesto il baricentro all'interno della base di appoggio;
- Avambraccio leggermente flesso e supinato (rispettivamente a 80° e 90° circa);
- Polso esteso da 20° a 40° circa;
- Mano che impugna la boccia in presa digitopalmare, con manipolazione dell'attrezzo prima del lancio. Tutti i polpastrelli sono a contatto con la boccia.

14 Secondo alcuni studi le persone con la dominanza mano-occhio incrociata hanno il baricentro più vicino alla linea mediana del corpo, aspetto che conferisce loro un migliore equilibrio e quindi una migliore prestazione negli sport di precisione e di mira. Nei casi di simmetria occhio-mano, il peso si concentra sul lato dominante del corpo, con tendenza ad una deviazione della rincorsa che deve essere compensata con azioni successive.

15 Alcuni giocatori posizionano il piede con cui compiono il primo semipasso leggermente più avanti rispetto all'altro (tra i talloni si può osservare una distanza di qualche centimetro sul piano sagittale).

3.2.2. Significato di “passo” e numero di passi per la rincorsa della bocciata

Nel tiro di raffa, fatta eccezione per alcuni tiri “rallentati” che sfruttano “canali”¹⁶ e pendenze del campo in prossimità delle tavole laterali, il lancio si effettua generalmente con 3 o 4 appoggi. È necessario ribadire, come già anticipato all’inizio di questa dispensa, che volgarmente si definiscono passi anche i semipassi iniziali, cioè quei movimenti effettuati dalla prima gamba che, partendo da una posizione in cui i piedi sono simmetrici e paralleli tra loro, si muove per prima. La lunghezza del passo è definita come la distanza tra due appoggi successivi a terra dello stesso piede. La larghezza del passo ideale è di pochissimi centimetri dalla linea mediana¹⁷. Con la velocità tale distanza tende ad aumentare mentre l’angolo del passo tende a diminuire. Mentre nel cammino libero la lunghezza del passo è pari a poco meno del 90% dell’altezza della persona, nella rincorsa tale lunghezza aumenta. Durante la rincorsa si evidenzia, nella maggior parte dei soggetti, una rotazione pelvica di circa 8-10°. Il bacino, nel tiro di raffa, esegue una rotazione di circa 10°, che si alterna verso il lato in appoggio. Mediamente, si osserva una flessione del tronco di circa 25° sul primo semipasso, fino a raggiungere i 70°/80° al momento del penultimo e dell’ultimo passo, con variazioni anche evidenti a seconda delle caratteristiche tecniche degli atleti. Un importante compito da parte dell’istruttore è quello di studiare la lunghezza e la velocità del passo dell’atleta, al fine di garantirgli il rispetto dei 4 metri di spazio a disposizione per il tiro di raffa e dei 7 metri per il tiro al volo. La lunghezza del passo sarà di circa 140 cm per un atleta alto 175 cm. Con una rincorsa a 3 passi (si ribadisce che il primo è un semipasso), si raggiungeranno i 350 cm circa (che aumenteranno a seconda della velocità dell’atleta). Tirare con 4 passi, per atleti più alti di 170 cm, richiederà particolare attenzione per il primo semipasso e per il passo successivo, che dovranno essere più corti rispetto alla media ed eseguiti a velocità più bassa. Come sarà evidenziato nel paragrafo dedicato, tiri con 5 o più passi vengono consigliati esclusivamente per la bocciata al volo, oltre ad essere consentiti per bambini (ad esempio se l’altezza è inferiore a 140 cm) in fase di acquisizione della tecnica di bocciata in generale.

16 Sono chiamati canali quelle porzioni di campo, generalmente vicino ad alcune tavole laterali, in cui la boccia mantiene una traiettoria rettilinea per tutto il suo percorso. I canali facilitano accosti rettilinei di massima precisione e bocciate rallentate.

17 Un metodo tradizionale, utilizzato dai maestri per favorire l’acquisizione della rettilineità dei passi da parte del neofita, è quello di tracciare la linea mediana e di chiedere al giocatore di eseguire la rincorsa, senza boccia, cercando di toccarla col piede ad ogni appoggio.

3.2.3 L'impugnatura della boccia

L'impugnatura della boccia avviene generalmente soprammano (con il palmo della mano rivolto verso l'alto) per l'accosto, mentre per le bocciate di volo e di raffa l'impugnatura può variare col sottomano. I migliori tiratori al volo, nella specialità raffa, utilizzano il tiro soprammano.

SOPRAMMANO

Questo tipo di presa è particolarmente indicata per i fondamentali di accosto (in cui nella Raffa non è consigliata alcuna alternativa), per la bocciata di Raffa e per la bocciata al volo.

Ha tre alternative:

- a) Pollice anteposto: trattenuta più dalle dita. Il palmo della mano partecipa in maniera meno evidente alla presa della boccia. Presa adatta a giocatori che riescono ad impugnare la boccia senza difficoltà;
- b) Dita e palmo: in alternativa alla precedente. Il palmo partecipa in modo più evidente;
- c) Sferica: trattenuta nell'incavo della mano e dalle dita; si utilizza principalmente nella bocciata sottomano.

SOTTOMANO

Questa presa è indicata per la bocciata di raffa e viene sfruttata per imprimere alla boccia un effetto a ruotare nel verso contrario rispetto alla direzione del lancio. Il risultato sarà, per tiri che, mantenendo rotazione contraria rispetto alla direzione del lancio e che impattano perfettamente e centralmente la boccia dichiarata, un "arresto" della boccia nella posizione precedentemente occupata da quella avversaria.

Nella scuola sudamericana il tiro sottomano è utilizzato, con buoni risultati, anche al volo, mentre in Italia e in Europa, eccezion fatta per gli atleti della specialità volo, il tiro al volo è quasi sempre eseguito soprammano. L'impugnatura è generalmente sferica, con la boccia trattenuta nell'incavo della mano e dalle dita. Nella fase di caricamento molti atleti fermano la boccia facendola aderire al polso durante la rotazione del braccio.

3.2.4 Il lancio

Nell'accosto coincide con il rilascio della boccia a cui segue il suo rotolamento sul campo. Si apprezzano ridotti tempi di azione, limitate velocità di movimento e angoli di azione. L'azione della mano, del polso e delle dita è a sua volta breve, e segue un limitatissimo slancio del braccio. Nella bocciata coincide con il momento in cui la boccia perde contatto con le dita ed è preceduto e caratterizzato dalla rincorsa, seguendo diverse traiettorie (maggiormente lineari nella raffa; balistiche nel volo).

3.3 GIOCATO A PUNTO O ACCOSTO

Secondo quanto previsto dal regolamento tecnico di gioco, la giocata a punto (accosto) “consiste nell'avvicinare la propria boccia al pallino”. Tuttavia, come evidenziato in precedenza, lo scopo della giocata a punto non è unicamente quello di avvicinare la boccia al pallino, bensì quello di occupare spazi ben determinati del campo, al fine di trarne vantaggio durante lo svolgimento della partita.

Durante il rilascio della boccia, il giocatore in azione “non può oltrepassare la linea di lancio B-B1, col piede più avanzato ed a contatto del terreno, pena l'annullamento della boccia giocata, salvo regola del vantaggio. Tale linea può essere oltrepassata soltanto dopo avere lanciato la boccia”. Il giocatore può uscire dalla linea di lancio, anche con la boccia in mano, fino alla linea E-E1, soltanto per livellare il terreno. La boccia giocata che non superi la linea D-D1 (nove metri), è nulla, come tutte le bocce che urtano le tavole laterali o provocano spostamenti irregolari degli altri pezzi sul campo¹⁸.

3.3.1 La meccanica e la tecnica dell'accosto

Nel tempo, come già ricordato, la scelta della tecnica è stata dettata spesso da condizionamenti visivi, dall'imitazione di altri giocatori (senza tenere conto delle caratteristiche morfologiche individuali), e dalle tradizioni caratteristiche di una certa zona o addirittura di una intera regione, con poche eccezioni.

Il professor Ermanno Barbieri fu il primo a codificare, per quanto concerne la specialità Raffa, la meccanica del gesto tecnico dell'accosto, fornendo importanti informazioni non solo ai neofiti, ma anche agli appassionati che, negli anni, avevano appreso e affinato il proprio modo di “andare a punto”, imitando i campioni o semplicemente adattando ciò che avevano visto alle proprie caratteristiche. Barbieri ci ricorda che ogni gesto che un uomo compie nella vita quotidiana è soggetto alle leggi fisiche, ma che ciascuno adatti i movimenti alle diverse possibilità motorie di cui è in possesso. Per ottenere la massima prestazione, comunque, non è consentito tutto: pur non avendo studi che, in modo definitivo, ci suggeriscono l'esatta posizione da adottare per il rilascio della boccia, l'arto inferiore da posizionare davanti al momento del rilascio, il grado di oscillazione del braccio, oppure l'inclinazione esatta del tronco, dobbiamo tenere conto di alcuni elementi, sottolineando come “in ogni gesto sportivo esiste un ideale tecnico che viene il più possibile adattato ad ogni singolo soggetto” (Barbieri, 1987). Esistono movimenti del tutto inutili, magari caratteristici di campioni del passato, che sono stati acquisiti per imitazione e che, tollerati in un primo momento, sono diventati parte integrante del

¹⁸ Si rimanda alla lettura del regolamento tecnico di gioco.

gesto stesso fino a divenirne essenziali per la sua riuscita anche per molti altri giocatori. La caratteristica meccanica dell'accosto evidenzia che la boccia "viene giocata con un'oscillazione dell'arto superiore dovuta ad un intervento muscolare che trasmette la sua forza alla leva e di conseguenza alla boccia", considerando il braccio che gioca come una leva di terzo genere, dove il fulcro è nella spalla e la resistenza è nella mano. Nell'accosto della specialità raffa, specie per campi di tipo sintetico e che gli appassionati considerano "scorrevoli, o mediamente scorrevoli", è essenziale coordinare un piccolo numero di masse muscolari per ottenere il risultato voluto. Barbieri tende ad escludere dall'azione le grandi masse muscolari delle gambe e del dorso, anche se gli studi successivi, come quello dell'Università di Urbino, hanno messo in luce l'importanza di altre componenti che, in ultima istanza, contribuiscono a gestire la forza e la direzione della boccia giocata in accosto. Le ricerche che, ad oggi, hanno studiato questo fondamentale, riconoscono il suo scopo principale nel posizionare la boccia il più possibile vicino al pallino¹⁹.

LA PREPARAZIONE DELL'ACCOSTO

Il gesto tecnico inizia con la posizione in cui esso viene preparato: la presa della boccia è "sferica, di precisione", secondo il corso di Urbino, la posizione del corpo evidenzia:

- Tronco leggermente flesso sulle anche;
- Ginocchia estese;
- Piedi simmetrici e divaricati di pochi centimetri (o lievemente divaricati sul piano sagittale);
- Braccio opposto libero di oscillare sul fianco per mantenere meglio, durante l'azione, il baricentro all'interno della base di appoggio;
- Braccio "di lancio" lievemente flesso rispetto al tronco, avambraccio flesso sul braccio e polso esteso.

Barbieri, invece, non si sofferma sulla fase preparatoria in cui il giocatore non ha già iniziato il piegamento delle gambe e della schiena, focalizzandosi sul momento del rilascio della boccia, evidenziando che la posizione del giocatore debba consentirgli "di giocare la boccia il più possibile vicino al terreno, in modo di evitare bruschi ed irregolari contatti dell'attrezzo col suolo". Secondo il professore modenese, l'esecuzione del movimento è demandata al solo braccio, mosso dai muscoli del cingolo scapolo omerale, mentre il resto del corpo è impegnato nella sua funzione isometrica, cioè per il mantenimento della posizione scelta. Barbieri escluderebbe

¹⁹ Come vedremo l'accosto ha numerosi altri scopi.

²⁰ L'accosto con avanzamento non prevede rincorsa e sarà approfondito nelle prossime pagine.

tecniche di accosto con avanzamento²⁰, adottate con successo da un grande numero di giocatori di alto livello, che al contrario dimostrano la funzione positiva che ricoprono altri distretti muscolari coinvolti nell'accosto. Le indicazioni di Barbieri, quelle della scuola di Urbino e quelle presenti nel modello tecnico prodotto dalla FIB nel 2015, sono da leggere in senso complesso, focalizzandosi sui punti chiave e interpretandone le implicazioni dirette sulla didattica. Proseguendo con questa analisi comparata e riprendendo lo studio di Urbino e quello della Federazione Italiana, si evidenzia come il gesto prosegua correttamente con:

- Flessione del tronco, delle anche e delle ginocchia;
- Avanzamento del piede sinistro (o destro), il distacco da terra del tallone della gamba opposta rispetto a quella più avanzata;
- Spostamento avanti del tronco e la flessione del gomito;
- Posizione del ginocchio della gamba più avanzata che non supera la caviglia;
- Spalla arto di lancio non supera la punta del piede.

LA POSIZIONE DELLE GAMBE DURANTE L'ESECUZIONE DELL'ACCOSTO

Tutti gli studi sulla tecnica dell'accosto concordano sulla posizione delle gambe, divaricate in senso antero-posteriore, con apertura variabile in senso laterale per creare una stabile posizione di appoggio, o comunque un buon equilibrio in cui il baricentro cada sempre all'interno della base di appoggio.

IL MOMENTO DEL RILASCIO DELLA BOCCIA NELL'ACCOSTO

Lo studio delle tecniche dei giocatori di successo evidenzia come, nella maggior parte dei casi, il movimento non si discosti dalla tecnica descritta, e che valga il principio secondo cui quanto più è appiattito l'arco che descrive la mano nel momento del rilascio, tanto più la direzione e il rilascio stesso saranno precisi. Lo studio di Barbieri non enfatizza l'appiattimento dell'arco e si sofferma maggiormente sul momento preciso del rilascio della boccia, cioè quello in cui l'oscillazione del braccio, paragonato a quella di un pendolo²¹, passa dalla fase attiva (discesa) a quella passiva (salita). In questo modo l'azione delle dita dovrà essere solo quella di accompagnare il movimento della boccia, "accarezzandola", come eviden-

21 A nostro modo di vedere il paragone col pendolo deve essere letto in modo metaforico, esclusivamente per indicare che il rilascio debba avvenire nel momento di massimo appiattimento dell'arco, a pochissimi centimetri da terra. Osservando i campioni, infatti, notiamo che per l'accosto non avvenga un caricamento simile a quello della bocciata, ma un leggero movimento all'indietro del braccio, più evidente quando i campi sono "lenti" e per accosti a fondo campo.

zia anche lo studio di Urbino. “Per raggiungere tale scopo è necessario che le dita siano tra loro sincronizzate alla perfezione nel momento del rilascio della boccia”. In ogni caso possiamo convenire sul principio secondo cui, se il rilascio della boccia avviene al momento di appiattimento massimo dell’arco oppure nel preciso istante in cui si passa da fase attiva a passiva dell’oscillazione, non dovrà esserci un tardivo e brusco movimento dei muscoli del braccio, avambraccio e mano, che potrebbe “sporcare” la traiettoria e la direzione della boccia. L’azione del braccio, infatti, contribuisce fondamentalmente a determinare la direzione della boccia verso il bersaglio da avvicinare e contribuisce, in parte, a determinare l’adeguata forza da imprimere alla boccia. A tale scopo contribuiscono anche l’orientamento e l’oscillazione in avanti ed in basso del tronco.

IL PIEDE PIÙ AVANZATO AL MOMENTO DEL RILASCIO DELLA BOCCIA

Una sostanziale differenza tra lo studio di Urbino, che verte principalmente su principi chinesiológicos, e altre impostazioni tecniche per l’accosto, è la scelta del piede da mettere avanti: per la dispensa dell’università marchigiana è necessario mettere avanti unicamente il piede opposto rispetto alla mano che lancia, mentre per Barbieri, come per altri manuali tecnici più recenti come quello proposto dalla FIB, è consentito scegliere tra il piede corrispondente e quello opposto. Concordiamo con Barbieri sul fatto che, per quanto riguarda l’accosto, lo spostamento del baricentro verso l’esterno che comporterebbe l’adozione di un approccio con piede corrispondente avanti, si potrebbe compensare con uno spostamento del peso del corpo (attraverso inclinazione minima del tronco) all’interno, senza compromettere il risultato. Sono infatti molti i campioni che dimostrano grandi risultati accostando sul piede corrispondente e addirittura con la mano posizionata esternamente rispetto al piede più avanzato.

IL BRACCIO OPPOSTO RISPETTO A QUELLO CHE IMPUGNA LA BOCCIA

Gli studi non sono concordi sulla posizione del braccio che non gioca. Per Urbino “libero di oscillare” per mantenere una buona posizione di equilibrio, per Barbieri stabile con la mano sopra il ginocchio, tecnica che, alla luce dei fatti, è valida solo per chi accosta sulla gamba opposta rispetto alla mano che lancia e che, in pochi tra i giocatori di alto livello, hanno ritenuto di adottare. La mano sopra il ginocchio è, a nostro modo di vedere, utile soprattutto per quei giocatori che non riescono a trovare una buona posizione di equilibrio e per chi sceglie di accostare da fermo, senza avanzamento, come si vedrà in seguito elencando le possibili modalità di andare a punto.

3.3.2 Tattica di gioco applicata alla giocata di accosto

RELAZIONI SPAZIALI E DI CONTATTO

Per apprendere con successo la tecnica dell'accosto e per continuare ad eseguire accosti positivi, è necessario l'esercizio di:

- Relazioni spaziali (esercizi sulla direzione; esercizi sul rapporto tra corpo e spazio, tra le parti del corpo e gli strumenti – bocce, e tra le stesse parti del corpo). Per tali relazioni gli studi di Urbino suggeriscono come sia determinante la sensibilità cinestastica e che tale capacità debba essere sollecitata prima con esercizi ad occhi aperti, poi con gli stessi eseguiti ad occhi chiusi;
- Relazioni di contatto (interazioni in cui assume centralità il contatto tra la mano e la boccia – il tatto -, ma anche tra il corpo e lo spazio della corsia di gioco, in cui sono i recettori di pressione e forza, posti in particolare nei piedi).

Caratteristica della specialità Raffa, per quanto riguarda il gioco tradizionale, è la grande componente strategica che regola le giocate. In particolare l'accosto, che permette di collocare le bocce occupando spazi ben definiti nel campo, in prossimità del pallino o di altre zone da scegliere strategicamente, si presta ad una grande variabilità di scelte e di traiettorie a seconda delle situazioni tattiche, sempre in evoluzione, presenti nel corso della partita. Sarà quindi influente la decisione, e la successiva esecuzione, da parte del giocatore che sceglierà di andare in accosto. Non sempre, come sarà chiaro per chi si iscriverà ai corsi di istruttore di specialità, sarà opportuno avvicinarsi al pallino. Capita spesso di vedere giocatori, specie ad alti livelli, giocare appositamente bocce lontano dal pallino. Ad esempio:

- Posizionandole a fondo campo, oppure cercando di occupare uno spazio di campo in cui si potrebbe spostare pallino in seguito ad una boccia;
- Posizionandole lontano dal pallino, per evitare rimpalli per eventuali bocciate successive quando il giocatore si trova in vantaggio di bocce²².
- Cercando di appoggiarle alle proprie bocce che si trovano in prossimità del pallino, talvolta spingendole delicatamente²³;
- Cercando di appoggiarle, o talvolta di spingere le bocce avversarie per allontanarle dal pallino;

²² Il vantaggio di bocce indica una situazione in cui, ad esempio, un giocatore ha una o più bocce da giocare rispetto all'avversario, trovandosi quindi in una condizione di vantaggio tattico.

²³ Nel regolamento italiano una boccia può essere spinta per una percorrenza massima di 50 cm, prendendo la misura dal centro della boccia, preventivamente segnata dall'arbitro, all'estremità più vicina della boccia spostata. Nel regolamento internazionale il limite è di 70 centimetri.

- Cercando di nascondersela dietro al pallino o a bocce avversarie per evitare facili bocciate da parte degli sfidanti;
- Posizionandola nella direzione del pallino (o del punto avversario) ma qualche decina di centimetri più “corta”, per coprire un tiro con cui l’avversario potrebbe conquistare numerosi punti.

Come possiamo capire, nelle bocce la tattica si manifesta adeguando ed applicando le scelte tecnico/tattiche individuali (o di squadra), anche inducendo l’avversario a scelte sbagliate e a commettere errori da cui trarre vantaggi al fine di orientare l’andamento della i gara a proprio favore (FIB, 2015).

Pur non potendo approfondire le caratteristiche tattico-strategiche del fondamentale dell’accosto, ci sembra chiaro che l’obiettivo di questo fondamentale sia principalmente quello di avvicinare il pallino (sia nel gioco tradizionale che nel punto e tiro combinato) al fine di ottenere punti. Sono comunque diverse le possibilità che un giocatore ha a disposizione durante la partita, ma il filo conduttore di ogni scelta è quella di trarre vantaggio dalla giocata in termini di punti ottenuti, o di un minor numero di punti subiti.

3.3.3 Tecniche di accosto

Nell’accosto si distinguono due tipi di tecnica, adottate con successo dai giocatori della specialità Raffa. Mani e piedi saranno invertiti per i giocatori mancini.

DA FERMO

Mano destra Piede sinistro avanti; Mano destra Piede destro avanti



Francesco Santoriello



Giuliano Di Nicola²⁴

²⁴ L’accosto di Giuliano Di Nicola avviene con avanzamento, ma con mano e piede corrispondenti.

3.3.4 Punti chiave e accorgimenti nell'accosto

CON AVANZAMENTO

Mano destra Piede sinistro avanti; Mano destra Piede destro avanti

Ogni tipo di accosto prevede un movimento di slancio dell'arto di lancio la cui ampiezza – caricamento – è in funzione:

- Della successiva anteposizione dell'arto e della forza richiesta per eseguire tale movimento;
- Del livello dell'attrito volvente (resistenza al rotolamento della boccia) generato dal terreno.

POSIZIONAMENTO E MIRA IL PROCESSO DI PUNTAMENTO DELL'OBIETTIVO NELL'ACCOSTO

Come in tutti gli sport di precisione, è importante tragaardare l'obiettivo prima del lancio.

A differenza di quanto accade per la boccia, in cui il giocatore cerca di mirare la boccia o il pallino bersaglio²⁵, nell'accosto le cose cambiano radicalmente. Non è detto, infatti, che mirando il pallino e giocando la boccia con traiettoria rettilinea in direzione dello stesso, il risultato sia sempre positivo. I campi da gioco, infatti, presentano irregolarità e dislivelli, che fanno deviare la boccia, di qualche centimetro o addirittura di qualche metro. Le strategie adottate dagli atleti, al fine di eseguire accosti soddisfacenti, possono essere diverse. Alcuni dichiarano di fissare sempre e comunque il pallino, eseguendo un rilascio in una direzione diversa e "immaginata" preventivamente. Altri, invece, memorizzando la posizione del pallino e quindi prefigurando la forza da imprimere alla boccia (anche in funzione di traiettorie non rettilinee e quindi più lunghe rispetto a quella "diretta"), mirano il punto del campo (o della tavola laterale) verso cui indirizzare la boccia. Tutto ciò ha a che fare con la sfera mentale della preparazione del gesto: la psicologia dello sport studia la preparazione e l'apprendimento della tecnica tramite una metodologia denominata "imagery", il processo di visualizzazione, tecnica che consiste nel rappresentare un'esperienza nella propria mente attraverso il sistema sensoriale (visivo, tattile, cinestesico), attivando quei processi mentali che rendono le scene visualizzate talmente reali da sembrare di viverle in quel momento.

L'imagery consente di fissare la rappresentazione della prestazione ottimale che si intende raggiungere, ripercorrere immaginativamente il pro-

25 In rare occasioni, alcuni atleti dichiarano che per certi tiri rallentati e adiacenti alle tavole laterali, si può mirare il punto di impatto della boccia sul terreno.

prio allenamento, correggendo eventuali errori tecnici per favorire concentrazione, attenzione e gestione dell'ansia. L'esecuzione dell'accosto nella raffa, secondo alcune interpretazioni, sarebbe conseguenza di un processo determinato dall'immagine mentale della traiettoria e della forza da imprimere all'attrezzo boccia.

In alcuni casi, secondo altri studi della psicologia dello sport, il perfetto equilibrio tra rappresentazione mentale, autostima, risultati positivi nel corso della partita, l'atleta arriva a vivere uno stato di "flow": l'esperienza del flow in psicologia può essere descritta come il vivere uno stato di grazia, cioè la sensazione di essere in uno stato di benessere perfetto. Si tratta di uno stato di intensa concentrazione che porta l'individuo ad entrare in una leggera trance. Ciò accade quando il giocatore è molto competente nell'ambito di azioni che sta compiendo, ad esempio conoscendo alla perfezione il campo e sentendosi padrone di ogni esecuzione: il processo preparatorio diventa pressoché automatico ed è come se l'atleta funzionasse in modalità subconscia lasciando il lavoro a degli automatismi rodati e molto efficaci.

L'equilibrio, durante la fase preparatoria, è fondamentale: tutti gli spostamenti del capo, anche minimi, vengono segnalati dall'informazione del flusso ottico, come avviene per tutti quei movimenti che richiedono un buon equilibrio; è quindi fondamentale non trascurare questo approccio al tiro. Movimenti inutili e non controllati del capo possono addirittura perturbare il controllo della stabilità.

Vediamo ora come avviene la preparazione (il posizionamento) al fondamentale dell'accosto (FIB, 2015).

VARIANTE 1) Accosto da fermo

Il giocatore appropria l'esecuzione partendo da posizione stabile, con gambe e tronco piegati, mantenendo l'equilibrio per alcuni istanti prima del caricamento e del rilascio.

IL POSIZIONAMENTO

Divaricata sagittale per garantire stabilità.

Gamba dx piegata con Piede dx (o sx) in appoggio avanti.

Gamba (sx o dx) semipiegata dietro.

Busto flesso avanti.

Arto di lancio disteso lateralmente a destra (o a sx) del piede più avanzato, o con il palmo della mano sul ginocchio, o altrimenti leggermente dietro la schiena).

Arto superiore opposto libero di fianco per assecondare la stabilità.

CARICAMENTO (MODERATO) E RILASCIO

Busto in flessione avanti.

Arto superiore destro (o sx) in anteposizione.

Rilascio con mano avanti con massimo parallelismo al terreno.

Le dita perdono contemporaneamente il contatto con la bocca.

ACCOMPAGNAMENTO

Dopo il rilascio l'arto di lancio segue il movimento e la gamba che si trova più indietro (sx o dx) avanza nella direzione del lancio.

VARIANTE 2) Accosto con avanzamento

Ad una breve fase di preparazione segue un movimento unico di piegamento delle gambe e del tronco e di caricamento e rilascio, a cui segue l'accompagnamento

POSIZIONAMENTO E CARICAMENTO (MODERATO) E RILASCIO

Partenza da posizione eretta (con piedi paralleli e quasi uniti, o in lievissima divaricazione sul piano sagittale) a circa 50-80 cm dalla linea di lancio (B-B1).

Segue flessione avanti busto e appoggio piedi con divaricata sagittale per garantire stabilità.

portando gamba sx (o dx) piegata con piede sinistro in appoggio avanti.

Gamba destra (o sx) semipiegata dietro.

Arto di lancio disteso lateralmente a dx (o a sx) rispetto al piede più avanzato.

Arto superiore opposto libero di fianco (anche sul ginocchio o leggermente dietro la schiena) per assecondare la stabilità. Busto in flessione avanti.

Arto destro (o sx) in anteposizione.

Rilascio con mano avanti e massimo parallelismo con il terreno; le dita perdono contemporaneamente il contatto con la bocca.

ACCOMPAGNAMENTO

Dopo il rilascio arto di lancio segue il movimento e gamba sinistra avanza nella direzione del lancio.

Nota: gli accosti articolati su più passi

Sui campi da gioco talvolta si notano atleti, anche di alto livello, eseguire accosti con stili articolati su più passi. Sembrerebbe che si tratti, in realtà, di ulteriori movimenti minimi che hanno lo scopo principale di favorire la concentrazione e la preparazione alle fasi che riguardano il leggero avanzamento e il rilascio. In alcuni casi questi passi precedono il vero momento del posizionamento. Agli istruttori viene comunque raccomandato di evitare l'impostazione dei giovani atleti con tecniche simili per evitare che i passi possano sbilanciare o influenzare la correttezza del lancio, divenendo altro rispetto alla preparazione e alla concentrazione funzionali nel gesto tecnico.

3.4 LA BOCCIATA (IL TIRO)

3.4.1 Regolamento tecnico di gioco e tipi di bocciata

Lo sport delle bocce, nella specialità raffa, consente due tipi di bocciata, cioè dei tiri che hanno come scopo quello di colpire un bersaglio, con l'obiettivo di spostarlo dalla posizione in cui si trova inizialmente.

Come anticipato, dal momento che ci sono 4 metri a disposizione per la rincorsa, la bocciata di raffa viene generalmente eseguita con una rincorsa di 3 o 4 passi, accompagnata da un caricamento dell'arto che lancia la boccia, rilasciata con parabola variabile prima che il giocatore superi la riga di tiro. Al volo i passi possono aumentare fino a 7.

La bocciata può essere seguita anche con 2 o 1 solo passo, ma anche da fermi specie per quanto riguarda i tiri "rallentati" di raffa.

A) La bocciata di raffa

Il regolamento prevede la possibilità di bocciare di raffa (giocata di raffa), cioè di eseguire un tiro con l'obiettivo di colpire un bersaglio (bocce e pallino) anche con l'ausilio del terreno su cui la boccia può impattare lungo la sua traiettoria, facendo il primo rimbalzo dopo la riga D-D1. Anche se consentito dal regolamento, nella bocciata di raffa tutti i giocatori non tirano per colpire direttamente (senza contatto preliminare della propria boccia col terreno), ma fanno rimbalzare la boccia ad una certa distanza, calcolando in anticipo la gittata del lancio e la traiettoria a seconda della situazione. Il tiro di raffa, come anticipato all'inizio della dispensa, avviene con rilascio prima che il piede più avanzato ed a contatto col terreno superi la riga B-B1. La boccia non potrà toccare il terreno prima di aver superato interamente la riga D-D1. Le bocce, generalmente, lasciano un segno colorato sul terreno di gioco nel punto della battuta. Se tale segno è interamente oltre le righe D-D1 il tiro è valido. Il segno della boccia (che generalmente ha un diametro di un paio di centimetri massimo) non va confuso con l'alone che lascia lo spostamento della sabbia attorno al punto di rimbalzo della boccia.

Nel gioco tradizionale, il giocatore deve dichiarare il pezzo che intende colpire e cioè:

- pallino;
- boccia del punto;
- boccia del secondo punto ecc.

L'arbitro, a sua volta, deve autorizzare il tiro.

Nel tiro di precisione è l'arbitro (o comunque la sequenza dei tiri secondo regolamento) ad indicare al giocatore il bersaglio da colpire, mentre l'eventuale ostacolo non potrà spostarsi dalla posizione in cui è collocato. Nel punto e tiro combinato al giocatore è data facoltà di scegliere il tipo bersaglio da colpire (boccia o pallino) solo quando l'avversario ha terminato le bocce. In tutti gli altri casi è sempre obbligatorio tirare alla boccia

avversaria. Come già anticipato, durante il tiro non è consentito ai giocatori di oltrepassare la linea di lancio (B-B1) col piede più avanzato ed a contatto del terreno, altrimenti la boccia lanciata è nulla, salvo la regola del vantaggio. Sempre nel gioco tradizionale, i pezzi posti a 13 cm o meno da quanto dichiarato costituiscono “bersaglio”. L'arbitro con funzioni arbitrali sul campo deve indicare, prima di autorizzare il tiro, quali sono i pezzi posti a 13 cm o meno dal pezzo indicato dal giocatore e dichiarare “bersaglio”. Secondo il regolamento in vigore in Italia, il pezzo dichiarato dall'atleta deve comunque muoversi dalla sua posizione iniziale; in caso contrario quanto mosso deve essere rimesso al suo posto salvo la regola del vantaggio. Nel caso il bersaglio sia costituito da 2 o più pezzi, i quali fanno corpo unico (distanza o mm), il tiro è valido anche se il pezzo dichiarato non si sposta.

Nel gioco tradizionale²⁶, la giocata di Raffa, è consentita:

CAMPIONATI DI SERIE

Sul pallino in ogni posizione della corsia di gioco valido;

Sulle bocce poste dopo la linea D-D1 frontale con il pallino entro le linee B-B1;

Sulle bocce poste entro la linea D-D1 frontale purché a bersaglio con il pallino, in questo caso deve essere dichiarato il pallino e si deve muovere;

Sulle bocce oltre le linee C-C1 quando il pallino, con tutta la sua circonferenza, si trova oltre le linee B-B1.

SPORT PER TUTTI

Sul pallino in ogni posizione della corsia di gioco valido

Sulle bocce in ogni posizione della corsia di gioco valido tranne che sulle bocce poste entro la linea C-C1 quando il pallino, per effetto di gioco, va a trovarsi nell'area di gioco A-B o A1-B1 con tutta la sua circonferenza

Per i casi particolari si rimanda ai regolamenti.

B) La boccia al volo

Secondo quanto previsto dal Regolamento, la giocata di volo “consiste nel colpire direttamente o con l'ausilio di una porzione delimitata di terreno (entro 40 cm dal pezzo dichiarato) una determinata boccia avversaria o anche propria, oppure il pallino, preventivamente dichiarati all'Arbitro con funzioni arbitrali sul campo”. Affinché la giocata di volo sia valida, il giocatore deve dichiarare stando dentro la linea B-B1 il pezzo che intende

26 Una differenza regolamentare tra Alto Livello e Sport per Tutti consiste nei vincoli per la giocata di Raffa, che è generalmente limitata nei campionati di alto livello (o in altre manifestazioni, quando indicati dai regolamenti) su bocce che si trovano tra le righe D e D1.

3.4.2 Obiettivi delle differenti modalità d'esecuzione del tiro nel gioco tradizionale

colpire e cioè:

- pallino;
- boccia del punto;
- boccia del secondo punto ecc.

e deve attendere che l'Arbitro con funzioni arbitrali sul campo tracci un arco di cerchio di 40 cm davanti al pezzo dichiarato e con centro tangente ad esso. Il giocatore deve anche attendere che l'arbitro dia l'autorizzazione al tiro, altrimenti la boccia giocata è nulla e i pezzi eventualmente smossi devono essere rimessi al loro posto precedente, salvo regola del vantaggio presente nel regolamento tradizionale.

Come già anticipato, come negli altri fondamentali, durante il tiro al volo non è consentito ai giocatori di oltrepassare una linea di lancio (C-C1) col piede più avanzato ed a contatto del terreno, altrimenti la boccia lanciata è nulla, salvo la regola del vantaggio.

Per il tiro al volo il giocatore ha quindi 3 metri aggiuntivi di rincorsa a disposizione, per un totale di 7 metri che gli consentono una rincorsa con un numero superiore di appoggi rispetto a quella di raffa.

Nel gioco tradizionale, nella bocciata al volo si possono colpire tutti i pezzi posti ad una distanza entro i 40 cm dal pezzo dichiarato purché il pezzo dichiarato dall'atleta si muova dalla sua posizione iniziale; in caso contrario quanto mosso deve essere rimesso al suo posto, salvo la regola del vantaggio.

Nei giochi alternativi (tiro di precisione) è necessario colpire il bersaglio senza muovere dalla posizione altri pezzi ostacolo.

La bocciata di raffa e di volo hanno generalmente l'obiettivo di colpire la boccia avversaria spostandola dalla posizione in cui essa si trova in origine, ma tale scopo non è esclusivo. Nella raffa le variabili tattiche, le differenti strategie utilizzate dai giocatori, la presenza di tavole laterali e di fondo che rispondono con coefficiente di elasticità variabile, oltre alla naturale predisposizione tecnica da parte dei giocatori verso un preciso tipo di tiro, fanno sì che si possa sfruttare il tiro con finalità anche molto diverse tra loro. Condizione necessaria, per la riuscita di tutti i tiri con buone percentuali, è la padronanza di un gesto tecnico complesso che unisce due schemi motori di base, la corsa e il lancio.

Ci sono spunti sufficienti per una disamina breve sui principali obiettivi di questo fondamentale nel gioco tradizionale, la partita, in cui il giocatore deve unire la tecnica alla tattica, la strategia all'estro, per sfruttare al meglio le situazioni di gioco, traendo vantaggio dalle giocate possibili e, al tempo stesso, creando situazioni di difficoltà per l'avversario. L'elenco

proposto ha il solo scopo di illustrare una serie di possibilità, ma la strategia, la fantasia e la grande varietà di opzioni non possono garantire esaustività al seguente elenco:

- Allontanare la boccia avversaria quando si trova in prossimità del pallino: quando il punto (o i punti) sono dell'avversario, cioè quando è lui ad avere la boccia o le bocce più vicine, può risultare conveniente bocciare per allontanarle piuttosto che avventurarsi in difficili giocate in accosto. È la funzione della bocciata che risulta chiara anche ad un neofita. Bocciando di raffa (o al volo), la boccia dell'avversario, una volta colpita, si allontanerà dal pallino, raggiungendo il fondo del campo o spostandosi in prossimità della tavola di fondo;
- "Arrestare" o "fermare"²⁷ con un tiro sottomano (con effetto contrario rispetto alla direzione del tiro), la propria boccia, spingendo quella avversaria a fondo campo. È uno dei tiri più spettacolari: i giocatori non solo allontanano la boccia avversaria, ma utilizzano principalmente questo tiro per arrestare la propria in prossimità del pallino. Alcune superfici, specie quelle più dure e la maiolica, rendono più facile questo tiro rispetto a quanto avviene nei campi più gommosi;
- "Arrestare" con un tiro al volo. Come per il sottomano, ma richiede un preciso tiro al volo che impatta centralmente la boccia avversaria, sortendo lo stesso effetto dell'arresto in prossimità della zona in cui questa si trovava in precedenza;
- Spingere a fondo campo una propria boccia (oltre a quella tirata). È una situazione conveniente (sempre permessa con tiro al volo, ma consentita di raffa solo quando la boccia da colpire si trova oltre la riga C frontale) nel momento in cui il pallino si trova a fondo campo. In questo modo il giocatore può creare una situazione di "doppio vantaggio", sia per realizzare più punti, sia per evitare accosti più difficili a distanze considerevoli. Il giocatore dovrà valutare le probabilità di riuscita del tiro in base a vari fattori: posizione della boccia e del pallino, distanza di eventuali bocce avversarie (o proprie) dall'asse di fondo campo, elasticità delle tavole laterali;
- Carambolare su altre bocce o sul pallino: è la situazione più difficile da illustrare in quanto le geometrie, le "carambole" in genere e le percentuali di riuscita variano in base a numerosi fattori. Attraverso un tiro possiamo far carambolare una nostra boccia sul pallino, portando tutti i pezzi a fondo campo e realizzando numerosi punti. Oppure tirando una boccia avversaria con una certa angolazione potremo spostarne anche

27 Arresto, fermo, cambio, sono sinonimi il cui utilizzo varia a seconda della zona geografica. Indicano un tiro preciso in cui la boccia tirata colpisce quella avversaria prendendo il suo posto, o comunque fermandosi in prossimità della posizione in cui si trovava.

3.4.3 Tipi di tiro di raffer

un'altra, creando una situazione a nostro favore. Le carambole sono caratteristica della specialità raffer e spesso la rendono imprevedibile, ma anche maggiormente soggetta, rispetto al volo e alla petanque, a variabili di tipo aleatorio, oltre ai cosiddetti colpi di fortuna;

- Colpire pallino portandolo a fondo campo: è un'altra delle applicazioni più immediate della bocciata. Generalmente, quando l'avversario non ha bocce a fondo campo, il giocatore può scegliere di colpire il pallino portandolo in prossimità della testata opposta assieme alla propria boccia, o sperando che si arresti in prossimità delle proprie bocce (difficilmente i giocatori scelgono di tirare porzioni del pallino, che rappresenta a prescindere un bersaglio difficile da colpire). A volte si tira al pallino per "attaccare", cioè per cambiare la situazione di gioco rendendola difficile per l'avversario. Accostare e bocciare a fondo campo richiede infatti maggiore preparazione e per spezzare il ritmo dell'avversario può risultare conveniente portare il pallino a lunghe distanze;
- Colpire pallino facendolo fuoriuscire dal campo. È un tiro il cui grado di difficoltà varia a seconda delle caratteristiche della superficie (su alcuni campi il pallino fuoriesce facilmente, mentre su altri meno), ma anche a seconda delle caratteristiche del giocatore: sono favoriti quegli atleti che riescono a tirare a velocità maggiori e quelli che tirano con precisione al volo. Colpire pallino al volo garantisce, nella maggior parte dei casi, che esso fuoriesca dal campo. Se il pallino esce dal campo segue la ripetizione della mano, consentendo al giocatore di rimediare a situazioni sfavorevoli dove l'avversario potrebbe realizzare numerosi punti.

Esistono numerosi variabili per il tiro di raffer. Più è ampio il bagaglio in possesso del giocatore, maggiori sono le possibilità che egli ha per risolvere situazioni difficili e per entrare in una condizione di vantaggio rispetto all'avversario. I tiri possono essere eseguiti in modo rettilineo o in diagonale, a seconda delle situazioni di gioco:

- Tiro normale, soprammano: non si può definire in modo univoco il concetto di normalità di un tiro. La velocità, la parabola e la gittata variano da giocatore a giocatore e anche a seconda della posizione del bersaglio. Definiamo il tiro soprammano di raffer come quel tiro che viene eseguito in situazioni in cui non sono presenti particolari interferenze come quelle che saranno elencate nei prossimi punti;
- Tiro di salto, soprammano: se sono presenti ostacoli prima della boccia da colpire risulta conveniente cercare di alzare la parabola, oppure di aumentare la gittata del tiro, per evitare di spostarli, inficiando la regolarità della bocciata o, peggio ancora, creando situazioni a nostro sfavore. Si definisce il tiro di primo salto (quello più difficile), un tiro che colpisce una pezza dichiarato dopo un solo rimbalzo. Il tiro di secondo salto farà un paio di rimbalzi prima di colpire, e così via. Se l'ostacolo è rappresentato dal pallino, ma anche quando si vuole colpire la boccia

in modo “pulito”, cioè evitando che caramboli su altri pezzi posizionati oltre il bersaglio, alcuni campioni consigliano tiri a uno, o al massimo a due salti, con parabola non troppo alta ma con più velocità e gittata più lunga;

- Tiro sottomano: ha come principale scopo quello di colpire la boccia avversaria, arrestando quella lanciata in prossimità della posizione in cui si trovava la precedente. Alcuni giocatori hanno nel sottomano il “primo tiro”, cioè lo prediligono rispetto alla boccia sopraammano. Tale condizione era maggiormente diffusa fino a pochi decenni fa, quando era molto frequente trovare corsie in maiolica, dove al tempo stesso risultava più difficile colpire il pallino. Attualmente, almeno a livello di elite della specialità raffa, il tiro sottomano è considerato come un fondamentale d’attacco;
- Tiro rallentato: generalmente eseguito vicino alle tavole laterali, ma padroneggiato da alcuni talenti anche in posizioni centrali del campo, può essere eseguito anche senza rincorsa. Viene effettuato per evitare di carambolare su altre bocce o per non permettere il “ritorno” della boccia avversaria dopo l’impatto sulla tavola di fondo;
- Tiro molto rallentato: chiamato anche “pallottina, gallinella, alzatina...” in gergo dialettale, è quel tiro a velocità estremamente ridotta che sfrutta generalmente la pendenza e i “canali” del campo sotto le tavole laterali. Ha lo scopo di spingere delicatamente una boccia o il pallino per creare una situazione di vantaggio. Spesso rappresenta un’alternativa all’accosto e ha come scopo quello di avvicinare in modo diretto, o indiretto, una o più bocce al pallino;
- Tiro con effetto (o “a giro”). Sempre meno diffuso in quanto alcune superfici “dure” lo rendono piuttosto complicato, il tiro ad effetto è stata prerogativa di alcuni campioni del passato. Permette di evitare una boccia o un pallino ostacolo e di colpire il bersaglio. Più facile da eseguire con effetto verso l’interno (cioè a sx per i destrorsi, a dx per i mancini).

3.4.3 Tipi di tiro al volo

Come per il tiro di raffa non si può definire in modo univoco il concetto di normalità di un tiro al volo. La velocità, la parabola e la gittata variano da giocatore a giocatore e anche a seconda della posizione del bersaglio. Sarà dedicato un approfondimento al tema della parabola del tiro e all’angolo di uscita della boccia:

- Tiro normale, sopraammano: definiamo il sopraammano di volo come quel tiro che viene eseguito in situazioni in cui non sono presenti particolari interferenze come quelle che saranno elencate nei prossimi punti. Con il regolamento dell’alto livello è il tiro che viene eseguito in situazione standard, per colpire una boccia posta tra le righe D-D1;
- Tiro sottomano (poco diffuso per la minor possibilità di controllare la boccia): ha come principale di aumentare le probabilità di eseguire un

3.5 ELEMENTI GENERALI DELLE TECNICHE DELLA BOCCIATA (AL VOLO E DI RAFFA)

- “fermo”, arrestando la boccia lanciata in prossimità della posizione in cui si trovava la precedente. Alcuni giocatori tirano normalmente sotto mano al volo, ma le dimensioni della boccia (più grande rispetto a quella della specialità volo) ne rendono difficile il controllo e la spinta a lunghe distanze, in quanto viene meno l'azione di propulsione da parte delle dita;
- Tiro al volo a grande alzata: se è presente una boccia (o sono presenti più bocce) ostacolo prima della boccia da colpire, è opportuno alzare la parabola del tiro per evitare di colpirle;
 - Tiro “per andare in fondo”: il tiro dovrà rimbalzare entro l'arco di 40 cm tracciato dall'arbitro. Tale rimbalzo consentirà al giocatore di evitare “fermi”. Un tiro di questo tipo risulta conveniente quando si intende portare entrambe le bocce a fondo campo. Al contrario può essere eseguito un tiro con lo scopo di fermare, anche se questa tipologia può essere considerata l'esito perfetto di un tiro al volo normale ben eseguito.

Come abbiamo anticipato, la bocciata è un gesto tecnico complesso, espressione della combinazione tra due schemi motori di base (corsa e lancio) che, dopo allenamenti e migliaia di esecuzioni, diventano una capacità sportiva che caratterizza lo sport delle bocce. Richiede, come l'accosto, assoluta padronanza della tecnica. Durante la rincorsa, il giocatore dovrà avere il pieno controllo della direzione delle spinte, dell'ampiezza e della velocità di spostamento, gestendo al tempo stesso la combinazione della successione dei movimenti tra busto, arti superiori e arto inferiori.

Entrambi i tipi di bocciata, raffa e volo, sono composte dalle 4 fasi già elencate in precedenza:

- 1. Posizione di partenza**
- 2. Rincorsa**
- 3. Rilascio**
- 4. Accompagnamento**

I tipi di rincorsa di cui si ha riscontro grazie ad un'analisi delle tecniche di tiro di un gran numero di giocatori, varia da 2 a 4 passi per la bocciata di raffa e da 2 a 7 passi per la bocciata al volo, che cambiano anche in funzione dell'età e delle caratteristiche fisiche individuali (altezza, mobilità articolare, ecc.). Le più diffuse sono le bocciate di raffa a 3 o 4 passi e quella al volo a 3, 4, 5, 6 passi.

03

3.5.1 L'importanza della rincorsa nella bocciata

La rincorsa, se ben eseguita, è fondamentale in quanto permette di aumentare la velocità del rilascio della boccia, garantendo maggiore precisione con minori scarti, ma prevede diverse variabili che l'atleta/giocatore dovrà imparare a gestire. Tali variabili, dopo migliaia di esecuzioni, diverranno automatiche salvo l'intervento volontario nel controllo delle stesse che verrà operato in fase di riscaldamento prima della gara ed eventualmente durante la partita in caso di errori.

Nella rincorsa infatti, l'atleta deve gestire:

- Controllo delle spinte;
- Controllo dell'ampiezza e della velocità;
- Giusta "rettilineità" della traslazione;
- Controllo dell'appoggio del piede in unione con l'azione dell'arto inferiore;
- Controllo dei movimenti quali forma di combinazione e successione tra busto, arto superiore e inferiore.

3.5.2 Le tipologie di bocciata



a) "Mano di lancio opposta al piede di appoggio"

Un esempio, tra i campioni che lanciano con piede e mano opposta, è quello dell'iridato Gianluca Formicone



b) "Mano di lancio omologa al piede di appoggio".

Un esempio è il compagno di nazionale di Gianluca Formicone, il mancino Luca Viscusi

3.5.3 Le fasi della bocciata

Sono collegate e interdipendenti: il loro scopo è quello di eseguire questo fondamentale con la massima precisione possibile.

1) La posizione di partenza-posizionamento

Essa è costituita da diversi punti chiave come anticipato nei precedenti paragrafi:

- Presa dell'attrezzo (vedi paragrafo sulle impugnature);
- Allineamento all'obiettivo in funzione del tipo di tiro da eseguire e dalla traiettoria che si andrà ad impostare;
- Controllo della postura e del posizionamento degli arti inferiori che garantisca stabilità.
(vedi paragrafi precedenti)

2) Rincorsa

Si definisce rincorsa una traslazione per avanti in linea retta, che ha lo scopo di consentire all'atleta di conferire alla boccia una determinata velocità di uscita al momento del rilascio.

Le rincorse, sempre vincolate agli spazi indicati dal regolamento, variano in funzione del tipo di tiro, di raffa o al volo. Durante la rincorsa si evidenziano tutti quei movimenti, organizzati e armonici, necessari alla fase di rilascio della boccia – bilanciamento, caricamento –. La velocità di uscita della boccia è determinata dalla velocità prodotta dall'arto di lancio verso l'avanti, dalla velocità dell'estensione della mano e dalla flessoestensione del busto con la velocità realizzata dall'atleta nel suo trasferimento verso la linea di lancio in rapporto anche alla forza gravitazionale (FIB – 2015). È in particolare l'ampiezza degli ultimi due appoggi a dover garantire il perfetto sincronismo con l'arto di lancio, al fine di rilasciare la boccia con un timing perfetto rispetto al momento dell'appoggio del piede più avanzato e a contatto col terreno, evitando disequilibri e conseguenti errori. Durante la rincorsa l'atleta compie altri movimenti fondamentali – bilanciamento, caricamento – che lo preparano al rilascio della boccia.

Punti chiave della rincorsa

- Capo in estensione per permettere una corretta visione del bersaglio;
- Flesso-estensione del busto: utile a garantire un'azione armonica nella fase del caricamento e per permettere un corretto posizionamento del braccio al momento del rilascio;
- Azione del braccio controlaterale che, spesso, è portato per fuori-dietro, in modo più o meno accentuato, al momento del massimo caricamento dell'arto di lancio. Questo atteggiamento serve per equilibrare il busto durante l'estensione per dietro dell'arto di lancio.

Formicone, impegnato nel tiro al volo, fotografato durante l'azione di bilanciamento che avviene durante i primi appoggi.



Gli errori più comuni sono dovuti a (vedi FIB, 2015)

- Spostamento non rettilineo;
- Sincronismo scarso tra gli ultimi appoggi e l'arto di lancio;
- Ampiezza eccessiva dell'ultimo passo con strisciata del piede o blocco dell'azione di traslazione al momento del rilascio;
- Azione poco efficace dei vari appoggi, con scarso controllo dell'ampiezza e della frequenza degli appoggi;
- Equilibrio inadeguato, con successive, indesiderate ma riconoscibili, azioni di accomodamento – sincinesie – del tronco, dell'assetto del bacino e delle angolazioni tra bacino-gamba e gamba-piede: questi assestamenti influiscono nella successiva azione di rilascio e inficiano la precisione del tiro;
- Atteggiamento scorretto del busto durante la traslazione; esagerata flessione per avanti; torsione e flessione laterale nel lato opposto ad arto di lancio;
- Azione incontrollata degli arti superiori che devono assicurare, involontariamente, la stabilità;
- Scarsa coordinazione tra le gambe e il braccio di lancio.

3) Il bilanciamento

Quale azione compie il braccio quando parte la rincorsa? È molto evidente, soprattutto quando la rincorsa è composta da più di tre appoggi, cioè da un numero di passi superiore rispetto a quelli essenziali per la completa e armonica successione tra caricamento, lancio e accompagnamento, un'azione detta "bilanciamento", con cui il braccio gestisce la boccia impedendo un caricamento immediato.

Il giocatore, al momento della partenza della rincorsa, ha due opzioni:

- a) Eseguire un caricamento anticipato, col braccio che rimane all'indietro per un tempo maggiore rispetto a quanto necessario e il lancio che dovrà attendere l'ultimo passo,
- b) Eseguire, cosa che avviene per la maggior parte dei giocatori, un'azione dell'arto di lancio per gestire l'equilibrio e il timing del caricamento/lancio.

Tale azione è caratterizzata dai giusti tempi e da un'adeguata tensione per consentire in modo ottimale il successivo caricamento ed è denominata bilanciamento: una manovra in cui un'atleta mantiene "alta" la boccia mentre inizia a muoversi in avanti, fino al momento del vero caricamento in cui la boccia viene portata a braccio esteso dietro. È fondamentale per la coordinazione tra arto superiore e gambe e, in alcuni casi, per la gestione dell'equilibrio. Si manifesta in modo molto più evidente nella boccia al volo rispetto alla boccia di rafferma.

4) Il caricamento

La fase di caricamento viene eseguita per far acquisire la giusta velocità all'arto di lancio al momento del rilascio. Osservando lo stile dei giocatori si possono notare vari tipi di caricamento. Alcuni sono spettacolari, con l'angolazione del braccio che supera i 180°, mentre per altri è davvero ridotto. Il caricamento varia, infatti, a seconda delle caratteristiche fisiche del giocatore (mobilità articolare, età, altezza, numero di passi della rincorsa, ecc.).

Il braccio che esegue il caricamento compie uno slancio sul piano sagittale per basso, dietro alto in atteggiamento lungo. L'angolo di caricamento dipende dal tipo di lancio da effettuare: è generalmente poco accentuato per tiri lenti (sia di ruffa che al volo), a distanza ravvicinata, mentre è più evidente per tiri a lunga distanza e più veloci. Il massimo caricamento, a braccio esteso dietro basso, si può osservare durante il penultimo appoggio dell'arto inferiore opposto a quello utilizzato nel rilascio. Il timing è molto importante e gli allenatori, anche servendosi di filmati che riprendono i propri giocatori durante la bocciata, possono intervenire chiedendo di anticipare o posticipare la manovra.

Il caricamento di Luca Viscusi con massima ampiezza al momento del penultimo appoggio



Il rapido slancio del braccio per dietro determina il ciclo stiramento-accorciamento (SSC) che comporta una fase eccentrica ad alta intensità, immediatamente seguita da una rapida contrazione concentrica: ciò offre una maggiore prestazione, soprattutto quando non si apprezzano attimi di stasi nel momento massimo di caricamento. È talvolta rilevabile anche una rotazione della spalla che favorisce lo slancio: questa azione è accentuata in chi non ha buona mobilità del cingolo scapolo omerale.

Spesso, sbagliando, alcuni tecnici del passato hanno corretto l'esecuzione ai propri allievi notando un movimento della mano che ruota leggermente all'interno nel momento del caricamento. Tale movimento non è sempre un errore quando è ben gestito dal giocatore. Al momento del massimo caricamento infatti, l'intrarotazione della mano e del braccio non è da considerare un difetto perché consente una maggiore estensione per dietro di tutto l'arto, favorendo quindi la possibilità di lanciare in maniera forte e decisa.

5) Il lancio o rilascio

È la fase in cui la mano dell'atleta perde contatto con la boccia, indirizzandola sul bersaglio da colpire. Questa azione è conseguenza delle precedenti e ha inizio con il penultimo passo, quando termina la fase di caricamento.

Come ampiamente descritto, il rilascio può avvenire con un tiro sopra mano (mano in supinazione), o sotto mano (mano in pronazione), con

l'arto superiore opposto, oppure omolaterale ("corrispondente") a quello inferiore.

L'angolo descritto dal braccio, al momento del rilascio, rispetto alla verticale del terreno di gioco, varia a seconda del tipo di lancio utilizzato (volo o raffa), della gittata desiderata e della posizione del bersaglio da colpire. Piccole variazioni possono essere individuate anche tra atleta ed atleta, a seconda del piegamento del busto.

Valutando gli angoli tra busto e piano frontale e tra arto di lancio e busto, si evince che nel momento del rilascio:

- la spalla dell'arto di lancio non supera, in verticale, il ginocchio dell'arto di lancio;
- il ginocchio dell'arto di lancio non supera in verticale il piede;
- l'atteggiamento delle gambe è in divaricata sagittale, con l'arto opposto a quello di appoggio, in leggera flessione al ginocchio, sollevato da terra.

Movimenti del braccio di lancio:

- dalla fase di caricamento il braccio di lancio, esteso, viene slanciato da dietro basso ad avanti alto, sul piano sagittale. Al movimento di slancio in avanti per il rilascio è associata una rotazione della scapola verso l'esterno e in avanti.

Il rilascio viene influenzato:

- dalla velocità di rincorsa;
- dal tipo di slancio del braccio (lento, veloce);
- dal timing tra l'appoggio dell'arto inferiore e il momento del rilascio.

La boccia viene rilasciata quando:

- il piede di appoggio ha già effettuato il contatto con il terreno;
- la boccia viene rilasciata quando le dita perdono il contatto, per effetto dei muscoli estensori delle dita e del pollice.

6) Accompagnamento

È una fase molto importante. Per i neofiti sarebbe istintivo arrestare il movimento, mentre è bene proseguirlo in quanto dopo il rilascio l'atleta deve seguire la direzione della rincorsa senza sbilanciamenti laterali, decelerando gradualmente. Si osserva come il braccio di lancio segua la direzione del tiro, esteso per avanti, per poi tornare in posizione naturale.

È opportuno che la fase di movimento per avanti – traslazione – successiva non debba essere interrotta in modo brusco dopo il rilascio: la velocità diminuisce gradualmente, in quanto lo spazio a disposizione consente di arrestare la rincorsa senza improvvisi arresti.

3.6 LA SCELTA DELLA RINCORSA

Come anticipato, la scelta dei passi e del piede (omolaterale o opposto), variano da atleta ad atleta e sono spesso influenzati dalle scuole bocciistiche e dal campione di riferimento.

È comunque possibile affermare che la tecnica di lancio a 3 (raffa) o 5 appoggi (volo) con arto di lancio opposto a quello dell'ultimo appoggio sia la più "naturale" in quanto rispetta le ataviche attitudini del bipede, il quale cammina e corre con il movimento alternato delle braccia e delle gambe. Questo non significa che esistano evidenze scientifiche che, alla luce dei risultati e di analisi biomeccaniche, sconsiglino il tiro sul piede omolaterale rispetto all'arto di lancio: la tecnica sopraffina di alcuni campioni come Mussini, Viscusi, Miloro, ma anche le sorprendenti percentuali di realizzazione degli atleti del volo (che nella quasi totalità dei casi tirano sul piede omolaterale), fanno sì che allo stato attuale entrambe le tecniche siano consentite. Nella bocciata ad arti omologhi la tecnica spesso risulta ancora più raffinata in quanto è una variazione del naturale e involontario sistema che organizza e controlla i movimenti.

Dal momento che dallo studio delle immagini delle esecuzioni delle bocciate si evidenzia come ciò che avviene negli ultimi 3 passi sia molto simile e ripetitivo, sia che la bocciata sia appunto eseguita con 3 appoggi, sia che venga eseguita con 4 o più passi, analizzeremo nello specifico la rincorsa a tre passi, completando la descrizione con quanto avviene in precedenza se ci sono più di 3 appoggi. Per la bocciata a 2 passi, o da fermo, si rimanda ai paragrafi precedenti e all'approfondimento.

3.6.1 La rincorsa a 3 passi

NOTA IMPORTANTE: sx e dx si invertono a seconda del rilascio su piede omolaterale o opposto.

È bene ribadire che tutti i tipi di tiro sono preceduti da una modalità di posizionamento e mira secondo quanto descritto nelle pagine precedenti.

Primo passo piede (sx):

Preso della boccia, inizio flessione avanti del busto; inizio (leggerissimo) bilanciamento dell'arto di lancio; piede destro spinge; piede sinistro va in appoggio avanti per garantire una spinta successiva corretta.

Secondo passo (dx):

Caricamento massimo arto di lancio; busto in flessione avanti; spalla dell'arto che lancia per dietro con movimento di slancio da avanti a dietro basso; appoggio piede destro sulla linea di rincorsa, busto in estensione.

3.6.2 Rincorse con più di 3 passi

Terzo passo (sx):

Inizio lancio; passaggio Spalla arto che lancia da dietro ad avanti; arto superiore controlaterale asseconda il movimento del tronco; gamba sx semi-piegata; piede sx in appoggio corretto;

Accompagnamento:

Massima estensione busto; anteposizione spalla arto che lancia e che è allineata alla direzione di tiro; arto inferiore dx prosegue nella corsa rettilinea

Il primo passo, la cui ampiezza è minima, prevede l'appoggio di un piede e una leggera spinta da parte dell'altro. Il braccio dell'arto di lancio rimane flessa avanti. Il busto inizia una leggera e progressiva flessione avanti mentre il braccio esegue la manovra di bilanciamento, iniziando (in genere) il reale caricamento soltanto al terzultimo passo. È opportuno non anticipare la manovra di caricamento per far sì che non avvengano necessari movimenti per correggere il disequilibrio che si verrebbe a creare sbagliando il timing. Nonostante alcuni giocatori, anche ad alti livelli, mostrino un anticipo della fase di caricamento, è necessario specificare che il risultato del loro successo sta nell'aver automatizzato movimenti necessari a mantenere coordinazione ed equilibrio, movimenti personali che non sono da imitare nella fase di apprendimento della tecnica.

In sintesi, osservando i giocatori che tirano a 4 o più passi, si nota quindi una minima accelerazione della traslocazione mentre l'arto di lancio effettua ridotti movimenti di bilanciamento e si trova in posizione di minima flessione prima di effettuare lo slancio per dietro per preparare il caricamento. Il penultimo e l'ultimo passo rimangono pressoché invariati, sia nella boccata di raffa, che nella boccata al volo.

01

APPROFONDIMENTO 1 bocciate con meno di tre passi

La bocciata con almeno 3 appoggi è quella completa in cui armonicamente si possono evidenziare tutte le fasi, mentre nella bocciata a due passi si includono due step all'interno del primo passo: il caricamento è immediato e avviene appena parte la rincorsa. Questo processo, accentuato e anticipato, consente di eseguire correttamente il rilascio al passo successivo. Avviene un'anticipazione (e accelerazione) del movimento standard evidenziato nei tre passi, in modo da poterlo concludere in maniera armonica e fluida già sul secondo appoggio. Una bocciata a due passi risulta molto più facile quando il movimento è lento, mentre può apparire difficoltosa quando il tiro richiede una lunga gittata e una buona velocità. Un esempio del passato che ha reso celebre il tiro a due passi è quello del "bomber" ed ex CT azzurro, Antonio Riva. Attualmente sono pochi, in particolare ad alti livelli, i giocatori che eseguono una bocciata a due passi.

02

APPROFONDIMENTO 2 dettagli tecnici sull'esecuzione dei tiri

a) Differenze tra sottomano e soprammano

Nel momento del rilascio soprammano si evidenzia come l'angolo tra braccio e busto sia inferiore rispetto al lancio sottomano. Nel sottomano il caricamento del braccio per dietro appare generalmente maggiore rispetto a quello effettuato soprammano, mentre la flessione del busto durante il caricamento del lancio è lievemente superiore nel lancio soprammano.

b) Differenze tra tiro al volo e tiro di raffa

Nel volo si nota una maggior estensione del tronco al momento del rilascio e un caricamento molto diverso tra tipi di tiro a fondo campo e tiri a gioco corto.

c) Movimento del braccio opposto a quello di lancio

È posto per fuori-dietro già nella partenza e rimane sempre in retro posizione avvicinandosi lateralmente al busto durante il lancio a riassumere una corretta attitudine durante la fase di accompagnamento. Il professor Barbieri, che fu il primo a codificare il fondamentale della bocciata, definisce il movimento del braccio non lanciante come "associato positivo" durante l'intera esecuzione.

d) Angolo di uscita della boccia nella bocciata al volo

Parliamo della parabola: vari studi dell'atletica hanno studiato la traiettoria

perfetta, la parabola ideale che consentisse lanci lunghi. La parabola caratterizza infatti il volo di un attrezzo come peso e martello, ma essa è fondamentale soprattutto per il tiro al volo nelle bocce (e in parte anche nel tiro di raffa). Essa si presenta come la combinazione di un moto rettilineo uniforme, effetto di un lancio che crea una velocità iniziale, e dell'azione della gravità. L'equazione della parabola è la seguente:

$$(1) \quad L = \frac{\text{sen}(2\alpha) * V_R^2}{9.81}$$

La (1) dice innanzitutto che la lunghezza massima L della prestazione si ottiene, a parità di velocità, con un angolo iniziale di 45 gradi (infatti è $\text{sen}(90) = 1$). Per questo, se si vuole ottenere un lancio "economico" dal punto di vista del dispendio energetico, conviene avvicinarsi a tale angolazione nel momento del rilascio della boccia.

Nel tiro di raffa l'angolazione della parabola è nettamente inferiore in quanto la boccia deve essere lanciata soltanto oltre la riga D-D1: l'angolazione di uscita è, generalmente, nettamente molto inferiore ai 45° tipici delle bocciata al volo a lunghe distanze.

Riferimenti bibliografici

Ermanno Barbieri, Le bocce – Uno sport, Mucchi, Modena, 1987

Università degli Studi di Urbino, Dispensa tecnica - Corso per Istruttore di Specialità FIB a.a. 2015/2016,.

Federazione Italiana Bocce, Manuale Sport Bocce versione 2.21, 2015

Ernesto Robbiano, Sport bocce: iniziazione, perfezionamento, allenamento, aspetti biomeccanici a cura di E. Appiani, F.I.B. Valle D'Aosta, 1997.



Dispensa a cura del Centro Studi FIB
centrostudi@federbocce.it

Anno 2022

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